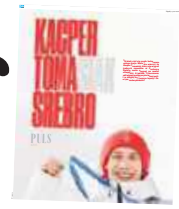
MAGAZYN *relaks*
razem z dodatkami





Kacper Tomasiak ma srebro. O skoczku trudno usłyszeć złe słowo. Wszyscy go chwalą

● Profesor Wojciech Glac, neurobiolog: Racjonalni ludzie też mogą stracić głowę i zakochać się bez opamiętania

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV oraz Wasz tygodnik**

Już dziś specjalny dodatek

Razem Najlepiej

● A w nim galeria zdjęć szczęśliwych par z naszego regionu

RADOMSKIE Echo Dnia

Piątek 13.02.2026

Nr 36 (15 007)

www. echodnia.eu

Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Tłusty czwartek w Radomiu. Duży wybór pączków był też na bazarze Korej **strona 6**



Delegacja rządowo-biznesowa z Angoli odwiedziła Uniwersytet Radomski **strona 3**

Uroczyste otwarcie Środowiskowego Domu Samopomocy w Szydłowcu. Było wielu gości **strona 5**

Radomiak Radom zagra w piątek u siebie mecz z Koroną Kielce **strona 30**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

Agata Turkot: Cały czas sobie powtarzam, że ta praca nie jest najważniejsza

Uczę się siebie świętować



– **Aktorstwo bywa piekielnie trudne,** ale kiedy ożywa słowo zapisane w scenariuszu, satysfakcja staje się prawie cielesna – mówi Agata Turkot, laureatka Nagrody imienia Zbyszka Cybulskiego **strony 18-19**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

9 770137 902157 07

REKLAMA 0011472128



eprasa.pl 5ceed34eb4

TYDZIEŃ Z ECHEM DNIA

SOBOTA
WEEKEND Z RODZINĄ
PONIEDZIAŁEK
DODATEK SPORTOWY
WTOREK
PULS BIZNESU
ŚRODA
MAGAZYN ZDROWIE
CZWARTEK
POD PARAGRAFEM
PIĄTEK
PULS POLSKI

ZAMÓW PRENUMERATĘ: telefon: 41 375 72 30, prenumerata@echodnia.eu, bok.prenumerata@polskapress.pl



Janusz Michalczyk

WALENTY I MITY MIŁOSNE

Kocham Cię warto powiedzieć też sobie - zakomunikowała na tablicach reklamowych jedna z większych u nas sieci handlowych. Spece od marketingu podali nawet uzasadnienie - na 13 lutego przypada „dzień kochania siebie". Rzecz jasna termin ten ma ścisły związek z wymyślonym dawno temu konsumpcyjnym szałem w dniu świętego Walentego. Krótko mówiąc, jak już się rozkochacie w sobie, to nazajutrz możecie obdarować uczuciem kogoś ze swojego otoczenia. I proszę się nie pomylić - dzień po walentynkach to dla miłości własnej byłaby musztarda po obiedzie.

W marketingu pracują inteligentni ludzie. Uznali, że skoro w społeczeństwie szybko przybywa singli to aluzje do miłosnych uniesień we dwoje tracą siłę perswazji przy naganianiu klientów do sklepów. Ponieważ jednak miłość to nadal mocne zaklęcie, nie warto z niej zupełnie rezygnować. I mamy nową wersję przykazania: kochaj siebie jak bliźniego. Ktoś mógłby słusznie zapytać: kto zabrania singlowi być zakochanym w innej osobie poza sobą? Jasne, nikt. Pamiętajcie jednak, że częściej zakochujemy się nieszczęśliwie, czyli bez wzajemności. Jedną z terapii bywa kupowanie sobie czego popadnie i znów handlowcy są górą. Ich pomysłowość jest zresztą niewyczerpana. W radiu usłyszałem, że dzięki nowej bieliźnie znów zakocham się w sobie. Parę lat temu zaskoczył mnie na ulicy billboard z pytaniem: czy ty także kochasz swoje mieszkanie?

Niektórzy psychologowie ubolewają, że na naszych oczach upada mit miłości romantycznej, młodzi stają się zbyt wygodni i samolubni, wybierają partnerów w internecie niczym z katalogu i długo wydaje się im, że mają jakieś lepsze opcje. Od pewnego czasu socjologowie wskazują na rozjeżdżanie się oczekiwań młodych kobiet i mężczyzn, na powiększającą się nierównowagę, bo ambitniejsze dziewczyny nie chcą się wiązać z gorzej wykształconymi i biedniejszymi chłopakami. Coś jest na rzeczy, lecz intuicja podpowiada mi, że nie warto brać za dobrą monetę przestróg o nadchodzącej erze samotności. Jestem raczej skłonny zaufać tym, którzy są przekonani o niezwykłej elastyczności gatunku ludzkiego i jego zdolności do adaptacji. Życie to fenomen. Człowiek to zagadka. Miłość może czyhać na was za rogiem. ©℗

Dwie osoby zginęły w wypadku koło Grójca. Przegląd tygodnia

Sylwia Bławat
Region

Tragiczny wypadek pod Słomczynem w gminie Grójec, w którym zginęły dwie osoby, był jedną z ważniejszych informacji z naszego regionu w minionym tygodniu.

Zaczadzenie

Śmiertelne zatrucie czadem w Zwoleniu. W mieszkaniu, w którym strażackie urządzenia wykazały wysokie stężenie tlenku węgla, znaleziono ciało mężczyzny.

Podwójny dramat

Do dramatycznego wypadku doszło we wtorek 10 lutego około godziny 16.45 na drodze krajowej numer 50 koło Słomczyna w powiecie grójeckim. Zderzyły się dwa auta osobowe - Porsche i Dacia, dwie osoby nie żyją, jedna została odwieziona do szpitala.

Atak

W Kozienicach doszło do niebezpiecznego zdarzenia, kiedy to 34-letni pacjent, będąc w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym, zaatakował ratownika medycznego. Mężczyzna został zatrzymany przez policję i usłyszał zarzuty. Grożą mu 3 lata więzienia.

Referendum?

Mieszkańcy Pionek formalnie zainicjowali procedurę referendum lokalnego w sprawie odwołania burmistrza Łukasza Miśkiewicza przed końcem kadencji. Do Komisarza Wyborczego oraz Urzędu Miasta trafiły zawiadomienia o zamiarze przeprowadzenia referendum - to pierwszy krok formalny w całym procesie.



FOT. OSP KOŚMIN

Rozbity samochód Porsche na miejscu wypadku koło Słomczyna pod Grójcem.

Zakaz

Korona Kielce poinformowała w środę, 11 lutego, że w tym dniu otrzymała oficjalne pismo od Komisji Ligi dotyczące udziału zorganizowanej grupy Kibiców Korony Kielce w meczu PKO BP Ekstraklasy Radomiak Radom - Korona Kielce, który odbędzie się w piątek, 13 lutego 2026 roku, w Radomiu. Komisja Ligi poinformowała, że w jej ocenie na mecz Radomiak Radom - Korona Kielce obowiązuje zakaz wyjazdu zorganizowanej grupy kibiców Korony Kielce.

Pożar

Ponad 50 osób trzeba było ewakuować w weekendową noc z bloku socjalnego przy ulicy Warszawskiej w Końskich. Paliły się tu meble składowane na klatce. Budynek został wyłączony z użytkowania, a kilkadziesiąt osób znalazło schronienie w szkole. Policjanci zatrzymali 26-latka podejrzanego o podłożenie ognia w bloku.

Dżihad

Prokuratura Okręgowa w Tarnobrzegu skierowała do sądu akt oskarżenia 18-latka podejrzanego o działalność o charakterze terrorystycznym oraz publiczne nawoływanie do przemocy i nienawiści w internecie. Według śledczych mężczyzna miał czynić przygotowaniu do udziału w masowym zamachu podejmowanym w celu wykonania lub wsparcia polityki tak zwanego Państwa Islamskiego (ISIS) oraz innych radykalnych organizacji dżihadystycznych.

Ratunek

Do schroniska dla zwierząt w Tarnobrzegu trafił pies w krytycznym stanie, którego przywieziono po tym, jak przypadkowa osoba zauważyła zwierzę w ciężkim stanie. Wstrząsające było to, co się okazało po wykonaniu operacji: pies z głodu połknął szczura, rękawiczkę, skarpetę i śmieci.

Uroczystość

Najstarsza mieszkanka gminy Rytwiany Marianna Brzyszcz skończyła w zeszłym tygodniu 102 lata. Kobietę odwiedził z życzeniami wójt gminy. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień **7°C** Noc **0°C**

Barometr **989 hPa**
Wiatr **płd.-zach. 15 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Sobota
Dzień **2°C** Noc **-5°C**

Niedziela
Dzień **-3°C** Noc **-11°C**

Poniedziałek
Dzień **-1°C** Noc **-9°C**

Uwaga: zachmurzenie duże, w piątek możliwy deszcz, a w sobotę śnieg

13 LUTEGO 2026

Dziś 44. dzień roku
Do sylwestra pozostało 321 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.56, zachód o godzinie 16.45.

Dzień będzie trwać 9 godzin i 49 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 6 godzin i 58 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 7 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Gilbert, Grzegorz, Hilary, Katarzyna, Stefan, Toligniew.

KALENDARIUM

1839
Urodził się Ludomir Julian Michał Cywiński. Uczył się w radomskim gimnazjum. Był powstańcem styczniowym.



FOT. WIKIPEDIA.ORG

2014
Zmarł Zbigniew Romaszewski (na zdjęciu), działacz opozycji w okresie PRL. W 1976 roku uczestnik pomocy dla robotników z Radomia.

1929
Zmarł ksiądz Henryk Tochterman, proboszcz parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Radomiu. Był też nauczycielem w polskim prywatnym gimnazjum.

1945
Zakończyły się egzaminy wstępne dla uczniów nowej szkoły w Kozienicach. Miejskie Liceum i Gimnazjum Koedukacyjne wznowiło działalność trzy dni później.

2018
Łukasz Kurek z Gutowa otrzymał statuetkę „Jedlińskiego Raczka" za pracę na rzecz dzieci i młodzieży oraz promocję sportu w gminie Jedlińsk.

eprasa.pl 5ceed34eb4

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN
0011451158

Do 100 tys. zł na rozwój młodych sportowców. Ruszył nabór do 2. edycji Sportowego ORLENU



W całej Polsce ruszył nabór do 2. edycji programu **Sportowy ORLEN**, który ponownie ma wesprzeć lokalne kluby pracujące z dziećmi i młodzieżą. Program ma na celu zwiększać dostęp najmłodszych do zajęć sportowych, rozwijać ich talenty i wzmacniać więzi w lokalnych społecznościach. Kluby mogą liczyć na wsparcie nawet do **100 tysięcy złotych**.

W tegorocznej edycji łączny budżet wynosi **12 mln zł**. Do programu mogą zgłaszać się m.in. fundacje, stowarzyszenia, kluby sportowe (w tym te uczniowskie i samorządowe), ogrody jordanowskie czy międzyszkolne ośrodki sportowe. Najważniejsze, by prowadziły regularne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży.

Tak jak w poprzedniej edycji z programu wyłączona została piłka nożna i jej odmiany, choć kluby wielosekcyjne nadal mogą startować w naborze - środki mogą jednak trafić wyłącznie na pozostałe sekcje sportowe.

Celem programu jest przede wszystkim zwiększenie dostępności zajęć dla dzieci i młodzieży. Środki można więc przeznaczyć na prowadzenie treningów, organizację wydarzeń sportowych, zakup sprzętu, także takiego, który umożliwia uczestnictwo osobom z niepełnosprawnościami, oraz na szkolenia trenerów czy działania informacyjne i promocyjne. Czas na realizację działań obejmuje pełny rok: od **1 września 2026 do 31 sierpnia 2027 roku**.

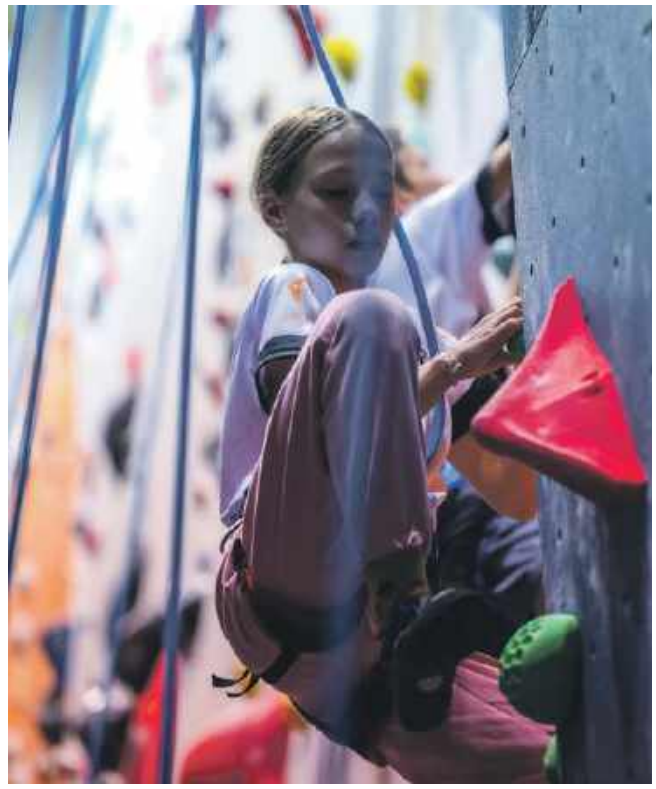


Sportowy ORLEN to nie tylko wsparcie finansowe, ale także inwestycja w rozwój społeczny. Program ma promować zasady *fair play*, odpowiedzialność i wrażliwość na innych, a jednocześnie pomagać młodym ludziom budować pewność siebie i poczucie własnej wartości. To również szansa na rozwój w miejscach, w których lokalna infrastruktura sportowa często jest ograniczona, a możliwości – mimo dużego zaangażowania – niewystarczające.

Nabór do drugiej edycji potrwa do **6 marca 2026 roku**. Po zakończeniu przyjmowania wniosków rozpocznie się ich weryfikacja, a lista beneficjentów zostanie ogłoszona do **30 czerwca 2026 r.** Zajęcia realizowane w ramach programu wystartują od początku września.

Sportowy ORLEN działa pod honorowymi patronatami Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji. Organizatorem programu jest ORLEN i Fundacja ORLEN. Szczegółowe informacje oraz dokumenty do pobrania znajdują się na stronie **www.sportowyorlen.pl**.





eprasa.pl 5ceed34eb4

nasz REGION

POWIAT SZYDŁOWIECKI
Kupili nowy sprzęt
Starostwo Powiatowe w Szydłowcu zakupiło sprzęt dla służb w ramach rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025–2026.
PC

BIAŁOBRZEGI
Kiermasz staroci w sobotę
W sobotę, 14 lutego, w godzinach 8-12 w Białobrzegach na targowisku przy ulicy Kościelnej będzie kiermasz staroci. Można tu sprzedać, kupić, albo wymienić rzeczy używane. **IK**



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ
Dziennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka **Julia Sosnowska**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 601. Można też zgłosić sprawy mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

KRÓTKO

GMINA PRZYŁĘK

Doprowadził do wypadku i teraz spędzi rok w więzieniu

Nietrzeźwy 26-latek, mimo dwóch dożywotnich zakazów prowadzenia pojazdów i bez uprawnień do kierowania, wsiadł za kierownicę i doprowadził do wypadku. Jego nieodpowiedzialna jazda zakończyła się bezwzględną karą pozbawienia wolności.

We wtorek rano, 10 lutego policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego zwoleńskiej komendy zostali skierowani na miejsce wypadku do Zamościa Starego w gminie Przyłęk. Na miejscu funkcjonariusze zastali 26-letniego mieszkańca powiatu radomskiego - kierującego Audi, który najechał na tył Hondy kierowanej przez 32-latka.

Już w trakcie policyjnych czynności okazało się, że 26-latek jest pijany. Badanie wykazało u niego ponad dwa promile alkoholu w organizmie. Podczas dalszej weryfikacji okazało się, że 26-latek nie posiada uprawnień do kierowania, a ponadto obowiązują go dwa aktywne dożywotnie zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych. Mężczyzna został zatrzymany, a jego pojazd zabezpieczony.

Następnego dnia w Sądzie Rejonowym w Zwoleniu odbyła się rozprawa w trybie przyśpieszonym. 26-latek usłyszał wyrok roku bezwzględnego pozbawienia wolności. Dodatkowo orzeczono wobec niego świadczenie pieniężne w wysokości 10 tysięcy złotych na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, a także przepadek pojazdu. Wyrok jest nieprawomocny.
PAT

Delegacja rządowo-biznesowa Angoli odwiedziła Uniwersytet

Janusz Petz
Radom

Na Uniwersytecie Radomskim gościła delegacja rządowo - biznesowa Republiki Angoli.

Goście spotkali się z władzami uczelni, a także zwiedzali laboratoria Wydziału Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu oraz prosektorium.

Do Radomia przyjechało z egzotycznego afrykańskiego kraju w sumie około 40 osób - przedstawicieli różnych instytucji angolańskich oraz pracowników ambasady Angoli w Warszawie.

Wizytę zorganizowała Izba Polsko-Angolańska w Radomiu we współpracy z partnerami instytucjonalnymi, samorządowymi oraz środowiskiem akademickim i gospodarczym miasta. Centralnym punktem wizyty był - 12 lutego - II Kongres Polsko-Angolański „Bliżej współpracy”, organizowany wspólnie z Uniwersytetem Radomskim, który zgromadził przedstawicieli administracji rządowej obu państw, instytucji publicznych, spółek o znaczeniu strategicznym oraz przedsiębiorców zainteresowanych rozwojem współpracy gospodarczej pomiędzy Polską a Angolą. Partnerem miejsca wydarzenia jest Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia”, stanowiące jeden z kluczowych punktów programu wizyty i symbol nowoczesnego oblicza Radomia.

W skład delegacji angolańskiej wchodzą między innymi ministrowie kluczowych resortów, przedstawiciele administracji publicznej, państwowych spółek oraz przedsiębiorcy reprezentujący sektory energetyczny, przemysłowy, infrastrukturalny, logistyczny i handlowy.

W środę, 11 lutego goście z Angoli przebywali na Uniwersytecie Radomskim. Spotkali się z przedstawicielami władz uczelni. Witając gości rektor profesor Sławomir Bukowski żartował, że mamy właśnie przykład zaprzeczenia teorii o ocieplaniu się klimatu, bo średnia temperatura jest najniższa od wielu lat.

Zimowa aura zrobiła najwidoczniej spore wrażenie na gościach, bo niektórzy z nich nie zdjęli nawet gustownych zimowych czapek w ocieplonej sali Senatu uczelni.

Rektor Sławomir Bukowski mówił o kierunkach kształcenia na radomskiej uczelni.

Trwają rozmowy na temat możliwości przysłania na studia do Radomia młodzieży z Angoli. Sławomir Bukowski powiedział, że mamy już spore doświadczenie w kształceniu młodzieży z zagranicy. Na radomskiej uczelni studiuje 85 osób z Mongolii, są studenci z Ukrainy a także w ramach wymiany z programu Erasmus studenci z Francji, Niemiec, Hiszpanii i Włoch. Na krótkie pobyty przyjeżdżali do Radomia także studenci z Łotwy, Litwy i Grecji. ©℗



FOT. JANUSZ PETZ

Delegacja z Angoli na Uniwersytecie Radomskim. Możliwe, że będzie tu studiowała młodzież angolańska.

REKLAMA 0011474245



Ponad 12 milionów złotych na inwestycje

Julia Sosnowska
Gmina Pionki

Budżet gminy Pionki na 2026 rok został uchwalony. W głosowaniu udział wzięło 14 radnych, przy jednym radnym nieobecnym.

Jak powiedziała wójt Katarzyna Konopska, gmina Pionki ma zamiar zmniejszać deficyt budżetowy. - Będziemy konsekwentnie dążyć do zmniejszania deficytu budżetowego, który wynika z wielu prowadzonych obecnie inwestycji - wyjaśniła wójt Katarzyna Konopska.

Dochody gminy zaplanowano na poziomie 72,3 milionów złotych, a wydatki na 78,3 milionów złotych. Ponad 12 milionów złotych zaplanowano wydać na inwestycje.

Zaplanowano wydać 2,8 miliona złotych na budowę żłobka „Miodowy Kącik” w Suskowoli, a 150 tysięcy złotych gmina przeznaczy na altany rekreacyjne, doposażenie placów zabaw, kontener socjalny w Zalesiu, maszyny i wyposażenie do wydarzeń. Na Gminną Bibliotekę Publiczną gmina planuje wydać pół miliona złotych. Na fundusz sołecki gmina planuje przeznaczyć niemal milion złotych. Program „Cyberbezpieczny samorząd” pochłonie 630 tysięcy złotych.

Zaplanowano deficyt budżetu w wysokości 5,9 milionów złotych.

Na zakończenie obrad Przewodnicząca Rady Gminy Katarzyna Mróz podsumowała mijający rok, dziękując radnym za konstruktywną współpracę, zaangażowanie i odpowiedzialne podejmowanie decyzji na rzecz mieszkańców gminy. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Uroczyste otwarcie Środowiskowego Domu Samopomocy w Szydłowcu. Było wielu gości

Patryk Chruślak
Szydłowiec

Środowiskowy Dom Samopomocy w Szydłowcu został uroczyście otwarty w środę, 11 lutego, stając się pierwszą tego typu placówką wsparcia dziennego na terenie powiatu szydłowieckiego.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele administracji rządowej i samorządowej, a także liczni reprezentanci instytucji.

Wśród gości obecnych na uroczystości znaleźli się: Rafał Molga - kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu oraz Patryk Fajdek - wicewojewoda mazowiecki. Powiat Szydłowiecki reprezentowali starosta szydłowiecki Robert Górlicki i wicestarosta Anita Gołosz, członkowie Zarządu Powiatu oraz przedstawiciele Rady Powiatu.

W wydarzeniu wzięła udział również Magdalena Nowacka - radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego, burmistrz Szydłowca Artur Ludew, wójt gminy Orońsko Sylwester Różycki, przedstawiciele jednostek organizacyjnych ze starostwa, służb i instytucji z terenu powiatu, a także reprezentanci firmy odpowiedzialnej za remont i przystosowanie budynku do nowych funkcji.

Dom został poświęcony przez proboszcza parafii pod wezwaniem świętego Zygmunta Króla w Szydłowcu, księdza Tadeusza Mazura, który modlitwą i błogosławieństwem powierzył jego działalność opiece Bożej.

Uroczystość uświetnił krótki występ artystyczny przygotowany przez uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy, którzy w ten sposób symbolicznie przywitali przybyłych gości w swojej nowej placówce.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Szydłowcu mieści się przy ulicy Kościuszki 297 i jest pierwszym tego rodzaju ośrodkiem funkcjonującym na terenie powiatu. Utworzenie placówki jest odpowiedzią na potrzeby rodzin i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi, niepełnosprawnością intelektualną oraz sprzężoną, a także osób ze spektrum autyzmu. Celem Środowiskowego Domu Pomocy jest zapewnienie specjalistycznego wsparcia na miejscu, bez konieczności dojazdu do odległych ośrodków, a także ograniczenie ryzyka przeciążenia i tzw. wypalenia opiekuńczego wśród opiekunów.



FOT. POWIAT SZYDŁOWIECKI

W wydarzeniu w Szydłowcu uczestniczyli przedstawiciele administracji rządowej i samorządowej, a także liczni reprezentanci wielu instytucji.

Placówka funkcjonuje jako ośrodek dziennego pobytu dla 35 osób dorosłych. Uczestnicy biorą udział w zajęciach od poniedziałku do piątku, do 7 godzin dziennie, na podstawie decyzji wydawanych przez właściwe ośrodki pomocy społecznej.

- Zadanie pod nazwą „Środowiskowy Dom Samopomocy w Szydłowcu, w tym dokumentacja" zostało zrealizowane w ramach działania 3.2 Programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem". Powiat Szydłowiecki pozyskał środki z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Mazowieckiego na przygotowanie dokumentacji oraz adaptację istniejącego budynku do potrzeb nowej placówki - informuje Powiat Szydłowiecki.

Inwestycja została zrealizowana w formule „zaprojektuj i wybuduj", co oznacza, że wykonawca odpowiadał zarówno za opracowanie dokumentacji projektowej, jak i wykonanie robót budowlanych. W efekcie przeprowadzono przebudowę i rozbudowę dawnego budynku socjalno biurowego, dostosowując go do funkcji środowiskowego domu samopomocy.

Uruchomienie Środowiskowego Domu Samopomocy w Szydłowcu wypełniło ważną lukę w lokalnym systemie wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnością intelektualną. Mieszkańcy powiatu szydłowieckiego zyskali możliwość korzystania z profesjonalnej pomocy w miejscu zamieszkania, co przekłada się na większe poczucie bezpieczeństwa i stabilności dla całych rodzin. ©℗

Rekordowa edycja Nagrody imienia Witolda Gombrowicza w Radomiu

Barbara Koś
Radom

Prawie 120 książek zostało zgłoszonych w tegorocznej edycji Nagrody Literackiej imienia Witolda Gombrowicza. To najwięcej zgłoszeń w historii tej nagrody.

W kwietniu jurorzy ogłoszą krótką listę książek, spośród których w czerwcu wyłonią piątkę nominowanych. Laureatkę bądź laureata poznamy we wrześniu.

Nagroda Literacka imienia Witolda Gombrowicza przyznawana jest za debiut, rozumiany jako pierwsza lub druga książka danego autora, napisana prozą artystyczną w języku polskim. Nagroda została ustanowiona w 2015 roku przez samorząd Radomia, a przyznana została po raz pierwszy rok później. Główna nagroda to 40 tysięcy złotych. Dzięki wsparciu Samorządu Mazowsza, od kilku edycji wszyscy nominowani otrzymują wyróżnienia w wysokości po 5 tysięcy złotych. W ramach nagrody jury przyznaje także wyróżnienie w postaci rezydencji literackiej w Vence na południu Francji. W tej miejscowości ostatnie lata życia spędził Witold Gombrowicz.

Organizatorami Nagrody są Prezydent Radomia oraz Muzeum Witolda Gombrowicza we Wsoli koło Radomia. Honorowy Patronat sprawuje Rita Gombrowicz - żona Witolda Gombrowicza.

Zgłoszenia do 11 edycji Nagrody Literackiej imienia Witolda Gombrowicza można było przesyłać do końca stycznia. Książki napisane prozą artystyczną, opublikowane w 2025 roku mogły zgłaszać wydawnictwa, autorzy, osoby reprezentujące instytucje kultury, media o charakterze literackim i osoby prywatne.

Ostatecznie wpłynęło 118 zgłoszeń. Ta liczba może się jednak zwiększyć, bo swoje propozycje mogą zgłosić jeszcze jurorzy. - To duża liczba. W poprzednich edycjach otrzymywaliśmy średnio 80 tytułów – mówi Tomasz Tyczyński, sekretarz kapituły.

- Nie wiem, czy na tej podstawie można mówić o rosnącym prestiżu nagrody, ale przecież możemy tak myśleć. I to cieszy. No, jurorów może trochę mniej – żartuje Tyczyński. – W grudniu ubiegłego roku powołany został nowy skład kapituły, więc nowi jurorzy będą mieli naprawdę dużo pracy - dodaje.

Napływające zgłoszenia systematycznie były przesyłane do członków kapituły. Jurorzy nie mają dużo czasu – już w kwietniu ogłoszą listę maksymalnie dwudziestu książek, spośród których w czerwcu wskażą piątkę nominowanych.

– Ta pierwsza, tak zwana krótka lista to rodzaj rekomendacji, wskazanie, co jurorom wydaje się szczególnie wartościowe, warte przeczytania. To docenienie autorów, ale i promocja książek, które być może inaczej nie zostałyby dostrzeżone - wyjaśnia Tomasz Tyczyński. - Ta lista ułatwia też pracę jurorom, bo w kolejnym etapie wybierają piątkę nominowanych już tylko z niej - dodaje.

Laureatkę bądź laureata nagrody poznamy we wrześniu podczas festiwalu Opętani Literaturą, który co roku odbywa się w Radomiu.

W skład kapituły wchodzą wybitni znawcy literatury: Joanna B. Bednarek, Weronika Murek, Katarzyna Sawicka-Mierzyńska, Jerzy Franczak - przewodniczący, Piotr Kofta, Janusz Margański i Piotr Sadzik. Sekretarzem kapituły jest Tomasz Tyczyński.

REKLAMA 0011471211



Koło Kieleckie Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta

KKTP im. Św. Brata Alberta prowadzi obecnie cztery placówki:

- schronisko dla bezdomnych mężczyzn w Kielcach dla 49 osób,
- noclegownię dla bezdomnych mężczyzn dla 20 osób,
- 10 mieszkań wspieranych dla 15 osób,
- schronisko dla kobiet ofiar przemocy w Wiernej Rzece dla 10 osób.

Możesz pomóc bezdomnym i ubogim wspierając prowadzone przez KKTP im. Św. Brata Alberta schroniska i noclegownie przekazując

1,5% podatku

KRS 329 963

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta

wpłacając darowiznę na konto:
ING Bank Śląski S.A. O. Kielce, ul. Silniczna 26
12-1050-1416-1000-0023-1779-7906

Koło Kieleckie
ul. Żeromskiego 36a, 25-370 Kielce
tel. 41 361 44 85, www.bratalbert.kielce.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

Tłusty czwartek w Radomiu. Od świtu mieszkańcy stali w kolejkach za pączkami

Janusz Petz
Radom

W tym roku tłusty czwartek wypadł 12 lutego. Radomianie z samego rana ruszyli po zakupy pączków. W niektórych miejscach ustawiły się kolejki, a wybór słodkości był ogromny.

Świętowanie tłustego czwartku radomianie rozpoczęli już w środę, 11 lutego, bo wtedy w niektórych miejscach ustawiły się kolejki po większe zamówienia pączków. W czwartek tłoczno było tylko w cukierniach, między innymi przed cukiernią Grzeszczyk na ulicy Wałowej.

W innych miejscach pączki, faworki i inne słodkości również cieszyły się zainteresowaniem, ale wielkich kolejek po godzinie 8 rano nie było. Pączki można było kupić w cukierniach, sklepach w wyrobami cukierniczymi, na doraźnych stoiskach ustawianych na chodnikach, ale też na przykład na stoisku mięsnym Elmasu w hali Korej przy ulicy Wernera.

Jeden pączek z marmoladą na stoiskach na targowisku Korej kosztował 3 złote, ale w marketach, korzystających z okazji tłustego czwartku do przyciągania klientów, można było kupić jeden pączek jeszcze taniej. W cukierniach, zwłaszcza renomowanych było znacznie drożej.

Ceny w cukierni Wasilewski na ulicy Chrobrego: adwokat 6,50 zł, marmolada wieloowocowa 6,50 zł, malina/biała czekolada 11 zł, pistacja 11 zł, róża 11 zł.



FOT. JANUSZ PETZ

Kolejka po pączki ustawiła się między innymi przed cukiernią Grzeszczyk na ulicy Wałowej w Radomiu.

Tajemnice 60 radomskich zabytków - premiera książki

Julia Sosnowska
Radom

Premiera książki „Radom. Ilustrowany atlas architektury" zgromadziła w Miejskiej Bibliotece Publicznej liczne grono miłośników miasta i jego historii.



FOT. MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W RADOMIU

Monika Lipko i Olga Stawczyk - autorki książki „Radom. Ilustrowany atlas architektury" podczas spotkania w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Radomiu.

Podczas spotkania Monika Lipko i Olga Stawczyk opowiadały o kulisach pracy nad atlasem, o roli rysunku w interpretowaniu architektury oraz o tym, jak inaczej można patrzeć na znane radomianom miejsca.

We wtorek, 10 lutego, odbyła się premiera książki „Radom. Ilustrowany atlas architektury". Publikacja powstała we współpracy Fundacji Centrum Architektury z radomskimi badaczkami - Moniką Lipko i Olgą Stawczyk.

Spotkanie poprowadziła Agnieszka Rasmus, która rozmawiała z autorkami o kulisach tworzenia atlasu, wyborze obiektów oraz o tym, jak rysunek może pomóc lepiej zrozumieć architekturę. Uczestnicy mogli również kupić książkę na miejscu.

„Radom. Ilustrowany atlas architektury" to drugi, po atlasie Łodzi, tom nowej serii wydawniczej Fundacji Centrum Architektury. Jej charakterystycznym elementem są syntetyczne i estetyczne rysunki, które zastępują tradycyjne fotografie. Za projekt graficzny odpowiada Magdalena Piwowar, architektka i graficzka, znana z publikacji poświęconych architekturze Warszawy.

W radomskim tomie znalazło się 60 obiektów, zarówno budynki, jak i założenia urbanistyczne, pomniki czy detale architektoniczne. Każdy z nich został opracowany w formie rysunku i krótkiego opisu w dwóch językach: polskim i angielskim. Publikację poprzedza również dwujęzyczny wstęp z zarysem historii Radomia.

Rysunki pozwalają, jak podkreślały autorki podczas spotkania, „wydobyć z obiektów to, co najważniejsze", pominąć elementy przypadkowe, zasłaniające lub efekt niekorzystnych przebudów, a jednocześnie podkreślić ideę pierwotnych projektantów.

Za wybór obiektów i przygotowanie opisów odpowiadają Monika Lipko i Olga Stawczyk, badaczki radomskiej architektury, od lat związane zawodowo z ochroną zabytków.

Autorki opowiadały o swojej pracy, ale też o tym, jak atlas może pomóc mieszkańcom inaczej spojrzeć na dobrze znane miejsca

Monika Lipko jest historyczką sztuki, specjalizuje się w architekturze międzywojennego modernizmu i od wielu lat publikuje teksty o radomskich zabytkach.

Olga Stawczyk z wykształcenia konserwatorka, znana jest między innymi z projektu dokumentującego radomskie schody żeliwne oraz współtworzenia Katalogu Zabytkowej Architektury Radomia.

Po oficjalnej części spotkania była okazja do rozmów i podpisywania książek. ©℗

Będzie nowe boisko przy ulicy Kierzkowskiej

Izabela Kozakiewicz
Radom

Przy ulicy Kierzkowskiej będzie budowane boisko szkolne ze sztuczną nawierzchnią. Będzie można na nim grać w siatkówkę, ale i tenisa.

Przy filii Publicznej Szkoły Podstawowej numer 15 przy ulicy Kierzkowskiej będzie budowane boisko wielofunkcyjne o wymiarach 44 na 26 metrów. Będzie miało sztuczną nawierzchnię. Zostanie wyposażone tak, że będzie można na nim grać w: piłkę ręczną, koszykówkę, siatkówkę i tenisa. Zostanie też zamontowane oświetlenie, powstaną nowe chodniki i trawniki i pojawią się ławki oraz stojaki na rowery. Będzie też wyremontowane ogrodzenie.

Na to zadanie miasto pozyskało po 380 tysięcy złotych z Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego. Urząd Miejski ogłosił przetarg i szuka wykonawcy prac. Firmy zainteresowane kontraktem oferty mogą składać do 27 lutego. Zwycięzca postępowania na budowę boiska będzie miał pięć miesięcy. To oznacza, że jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem to wczesną jesienią wszystko powinno być gotowe.

W tym roku miasto planuje także remont ośmiu wielofunkcyjnych boisk wchodzących w skład Orlików. Zupełnie nowy Orlik powstaje też przy Publicznej Szkole Podstawowej numer 14 przy ulicy Wierzbickiej. Obecnie trwają też prace przy modernizacji boiska i kortów tenisowych przy ulicy Rapackiego oraz boiska przy VI Liceum Ogólnokształcącym imienia Jana Kochanowskiego. ©℗

Młodzi badacze ze Szkoły Podstawowej w Woli Goryńskiej odkrywali kopalnię wiedzy

Julia Sosnowska
Gmina Jastrzębia

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej imienia Świętego Jana Pawła II w Woli Goryńskiej z impetem wkroczyli w świat nauki.

Realizują kolejne etapy jubileuszowej X edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Być jak Ignacy - Kopalnia wiedzy".

Program, organizowany przez fundację Orlenem Ignacego Łukasiewicza, przekształcił salę lekcyjną w interaktywne laboratorium, w którym teoria łączy się z praktyką, a ciekawość jest kluczem do sukcesu.

Podczas realizacji programu Młodzi Badacze zbierali próbki surowców – od węgla i soli po rudy metali. Każdy eksponat został zważony, porównany pod względem faktury, barwy i twardości. Uczniowie samodzielnie przygotowali etykiety z krótkimi opisami ich pochodzenia i zastosowania. Największą atrakcją był „eksponat-zagadka" – próbka bez opisu, której nazwę uczniowie musieli odgadnąć na podstawie obserwacji i porównań.



FOT. WOJCIECH ĆWIERZ

Młodzi Badacze zbierali próbki surowców.

Drugi etap przeniósł uczniów pod ziemię. Działając w grupach, uczniowie wcielili się w inżynierów i zaprojektowali szczegółowe makiety kopalni, planując np. skuteczne systemy wentylacji i oświetlenia. Kluczowym elementem było zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa pracy górników.

Trzecia część projektu udowodniła, że surowce mineralne są obecne we wszystkim, co nas otacza. Młodzi Badacze stworzyli „mapy surowców" dla przedmiotów codziennego użytku. Zastanawiali się, co tak naprawdę kryje się w ich telefonach, laptopach, a nawet budynkach szkolnych. Kolejny etap poświęcony był jednemu z najtrudniejszych tematów: energii jądrowej. Uczniowie musieli wykazać się dużą kreatywnością w opisywaniu niewidzialnych zjawisk. Koło zajęło się także inżynierią bezpieczeństwa przyszłości. Zaprojektowali „Super-domy" oraz pomieszczenia chroniące mieszkańców przed niewidzialną energią.

Piąty etap, pod hasłem „Surowce a środowisko", skupił uwagę Młodych Badaczy na odpowiedzialnym wydobyciu i ochronie natury. Uczniowie dowiedzieli się, czym jest rekultywacja, czyli przywracanie terenów pokopalnianych przyrodzie, np. poprzez tworzenie nowych zbiorników wodnych czy zalesianie. W ramach eksperymentów badali, dlaczego hałdy są niestabilne i jak rośliny pomagają je umacniać. Zwieńczeniem tego etapu było stworzenie imponującej wspólnej makiety „Kopalni Przyszłości – Złotej Doliny".

eprasa.pl 5ceed34eb4

Wyjątkowe spotkanie autorskie z Anną Kossak w radomskiej bibliotece

Julia Sosnowska
Radom

W piątek, 6 stycznia, w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Radomiu było spotkanie autorskie z Anną Kossak, autorką książek „Pasja budzi się nocą" i „Przenikanie".

Anna Kossak wprowadziła uczestników spotkania w opowieść o swoich bohaterach, ale także barwnie opowiadała o tangu, Buenos Aires i argentyńskiej pasji do tańca, która nadaje jej twórczości niepowtarzalny charakter. Wyjątkowym dopełnieniem spotkania był poruszający pokaz tanga argentyńskiego w wykonaniu Ewy i Jaśka Koziełów. Ich występ idealnie oddał klimat opowieści snutych przez autorkę i przeniósł publiczność w atmosferę pełną emocji. ©℗



FOT. MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W RADOMIU

Anna Kossak opowiadała o tangu, Buenos Aires i argentyńskiej pasji do tańca.

Ponad tysiąc osób przez dwa dni na Balu Seniora w Radomiu

Patryk Chruślak
Radom

W arenie Radomskiego Centrum Sportu ponownie odbył się coroczny dwudniowy Bal Seniora. W tym roku to już siódma edycja.

W środę, 11 lutego zorganizowano drugą turę wydarzenia, a w Radomskim Centrum Sportu, podobnie jak we wtorek, pojawiło się kolejnych 550 osób, które świetnie się bawiły. Imprezę rozpoczął zjawiskowy polonez. Nasi seniorzy pokazali, że potrafią się rozerwać, a parkiet dosłownie pękał w szwach! Wśród uczestników panowała fantastyczna atmosfera, a samo wydarzenie kolejny raz było doskonałą okazją do spotkania oraz integracji.

Bal Seniora w Radomiu to już tradycja. W tym roku odbył się już po raz siódmy. Tegoroczna edycja, podobnie jak poprzednia, odbyła się w hali Radomskiego Centrum Sportu przy ulicy Struga.

Z uczestnikami spotkali się przedstawiciele władz miasta oraz radni. Były życzenia, wspólne zdjęcia i rozmowy. Ale przede wszystkim tańce. Jak co roku na otwarcie balu uczestnicy zatańczyli poloneza. Kilkaset par z gracją sunęło przez halę Radomskiego Centrum Sportu. Atmosfera była fantastyczna. Bal Seniora jako cykliczne wydarzenie organizowane jest przez władze Radomia. Jest to jedno z wielu działań prowadzonych w ramach polityki senioralnej samorządu, której ważną częścią jest tworzenie warunków do aktywności. W dwóch turach bawiło się łącznie ponad tysiąc osób! Zadbano o wyjątkową oprawę, począwszy od muzyki, poprzez jedzenie, zabawę i wodzirejów.



FOT. PATRYK CHRUŚLAK

Wspaniały polonez rozpoczął drugi dzień Balu Seniora w Radomiu. Nie zabrakło też innych tańców, a parkiet hali Radomskiego Centrum Sportu pękał w szwach.

REKLAMA 0011477111

Kredyt Przyjazny

Stworzony, aby pomagać. Promocja do 31.03.2026 r.



- 0% prowizji
- RRSO: 8,33%
- Niższe oprocentowanie: Ekologia, Komfort, Rekreacja

Szczegółowe informacje o Kredycie Przyjaznym uzyskasz w naszych placówkach oraz na stronie www.kbsbank.com.pl

Kredyt Przyjazny w promocji z oprocentowaniem zmiennym, bez zabezpieczeń. Kwota Kredytu: od 1.000 zł do 170.000 zł. Okres spłaty Kredytu: od 3 miesięcy do 8 lat. Oprocentowanie: 8,05% (oparte o stopę referencyjną NBP stanowiącą stawkę bazową i marżę Banku: 4,05%). Stawka bazowa obowiązuje w całym półroczu kalendarzowym i będzie zmieniana na podstawie stopy referencyjnej NBP obowiązującej w ostatnim dniu poprzedniego półrocza. Prowizja 0%. Regulamin promocji dostępny jest w placówkach KBS i na stronie internetowej Banku www.kbsbank.com.pl. Przyznanie Kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy przez Bank. Zastrzegamy sobie prawo do podjęcia decyzji odmownej w odniesieniu do złożonego wniosku kredytowego.
Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) – dla Kredytu oprocentowanego zmienną stopą oprocentowania bez spełnienia warunków niższej ceny wynosi 8,33%, przy następujących założeniach: całkowita kwota Kredytu (bez kredytowanych kosztów) 31.000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 36.365,90 zł, oprocentowanie zmienne 8,05% w stosunku rocznym, całkowity koszt Kredytu 5.365,90 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 5.365,90 zł), spłata Kredytu nastąpi w 48 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 47 rat w wysokości 757,63 zł, ostatnia 48 rata wyrównawcza w wysokości 757,29 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 30.12.2025 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty Kredytu na wypadek zdarzeń losowych. Reprezentatywny przykład dotyczy Uczestników Promocji.
Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks Cywilny.

KBS 1898 Krakowski Bank Spółdzielczy

Oddział Działoszyce, ul.Garbarska 2, 28-440 Działoszyce, tel.: 41 352 69 40
Filia Ciuślice, Ciuślice 6B, 28-506 Czarnocin, tel.: 41 351 28 70

Polski Bank www.kbsbank.com.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Białobrzeski Uniwersytet Dziecięcy tym razem w świecie medycyny

Izabela Kozakiewicz
Białobrzegi

Temat ostatnich zajęć Białobrzeskiego Uniwersytetu Dziecięcego była medycyna i tajemnice ludzkiego organizmu.

Studenci poznawali anatomię człowieka, mieli okazję spróbować, jak to jest być lekarzem, produkowali sztuczną krew i dowiedzieli się, dlaczego trzeba zdrowo się odżywiać. Zjazd Białobrzeskiego Uniwersytetu dziecięcego odbył się w sobotę, 7 lutego.

Kolejny odbędzie się 14 marca w godzinach od 10 do 12 w Białobrzeskim Centrum Kultury. To propozycja dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat. W każdej chwili można dołączyć do zajęć. Zapisy i informacje pod numerem telefonu 48 613 23 70.



FOT. BCK BIAŁE BRZEGI

Na sali był szkielet, mlodzi studenci Białobrzeskiego Uniwersytetu Dziecięcego uczyli się o układzie kostnym.

Trzy Radomianki i porywająca opowieść o Hiszpanii w Resursie

Julia Sosnowska
Radom

Hiszpania oczami Radomianek. Opowieść o Camino de Santiago porwała we wtorek publiczność Resursy Obywatelskiej w Radomiu.

Ponad stu miłośników podróży wypełniło salę Resursy Obywatelskiej w Radomiu, by wysłuchać opowieści o hiszpańskiej kulturze, kuchni i sile pieszej wędrówki Camino de Santiago, czyli drogą Świętego Jakuba. Spotkanie pełne emocji, humoru i praktycznych wskazówek zakończył konkurs z nagrodami, a publiczność wyszła zainspirowana do własnych przygód.

We wtorek, 10 lutego, Radom na chwilę przeniósł się na słoneczny Półwysep Iberyjski. Wszystko za sprawą spotkania z Radomiankami, które od lat pielgrzymują Camino de Santiago, czyli drogą Świętego Jakuba i zarażają innych miłością do hiszpańskich szlaków. Niemal stu podróżników i sympatyków kultury iberyjskiej wypełniło salę Resursy Obywatelskiej, by wysłuchać opowieści pełnych koloru, pasji i praktycznej wiedzy.



FOT. RESURSA OBYWATELSKA

Anna Miturska, Agnieszka Głowik i Anetta Zielińska podczas spotkania w Resursie Obywatelskiej.

Zaproszone prelegentki - Anna Miturska, Anetta Zielińska i Agnieszka Głowik, - założycielki grupy w mediach społecznościowych „Mamy manię na Hiszpanię" oczarowały publiczność barwną prezentacją o pielgrzymowaniu szlakiem Camino de Santiago. Widzowie usłyszeli nie tylko o wymagających etapach trasy czy zwyczajach w albergach, ale także o zachwytach, które towarzyszyły im podczas każdego kilometra: widokach północnej Hiszpanii, kulinarnych odkryciach i życzliwości spotykanych ludzi.

Spotkanie zwieńczył konkurs dla uważnych słuchaczy, którego nagrody ufundowało wydawnictwo Preston Publishing, znane z publikacji pomagających w nauce języków obcych.

Jak podkreślono na zakończenie, Camino de Santiago to nie tylko szlak, ale również doświadczenie, które zmienia sposób patrzenia na świat i na samego siebie.

Camino de Santiago czyli Droga świętego Jakuba to historyczny, ponad 1200-letni szlak pielgrzymkowy wiodący do katedry w Santiago de Compostela w Hiszpanii, gdzie znajduje się grób apostoła Jakuba. To jedna z najważniejszych tras chrześcijańskich, oznaczona żółtymi strzałkami i muszlami, pokonywana pieszo lub rowerem dla celów religijnych, duchowych czy turystycznych.

REKLAMA 0011477304

WÓJT GMINY BRENNA

ogłasza

drugi pisemny nieograniczony przetarg na sprzedaż

nieruchomości gruntowej niezabudowanej, położonej w **Górkach Wielkich**, oznaczonej jako działka nr **1157/37,** o powierzchni **2968 m²**, objętej księgą wieczystą **BB1C/00051517/7**.

Działka w przeważającej części przeznaczona jest pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną (A134MN1), a częściowo pod drogę wewnętrzną (A14KDW), zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Gminy Brenna.

Cena wywoławcza: **504.560,00 zł netto**. Do wylicytowanej ceny sprzedaży zostanie doliczony podatek VAT na podstawie art. 41 ust. 1 w związku z art. 146a ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2024 r. poz. 361 z późn. zm.).

Wadium: **50.456,00 zł**, wpłacane na konto Gminy Brenna nr 49 8111 0009 2001 0036 9950 0004 w Beskidzkim Banku Spółdzielczym o/Bielsko-Biała, najpóźniej **do 14 kwietnia 2026 r. do godz. 14:00.**

Pisemne oferty należy składać w Biurze Podawczym – sekretariacie Urzędu Gminy Brenna, ul. Wyzwolenia 77, **do 14 kwietnia 2026 r. do godz. 14:00**.

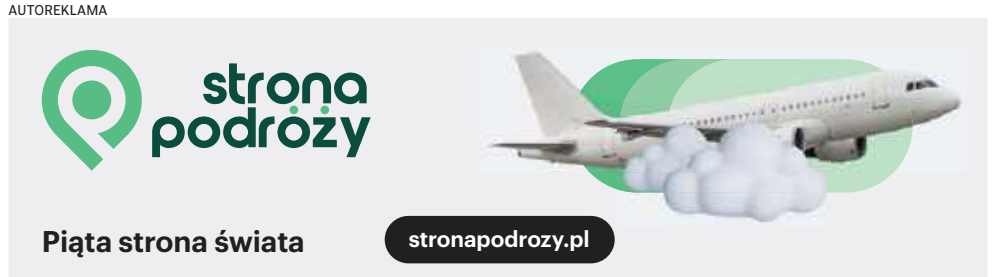
Część jawna przetargu odbędzie się **20 kwietnia 2026 r. o godz. 9:00** w sali sesyjnej Urzędu Gminy Brenna (II piętro).

Szczegółowe informacje dostępne są w Urzędzie Gminy Brenna, pok. 23 (II piętro), tel. 33 85 36 222 wew. 223, oraz na stronach: bip.brenna.org.pl i www.brenna.org.pl.

REKLAMA 0111474654



AUTOREKLAMA



eprasa.pl 5ceed34eb4

POLSKA *i* ŚWIAT

GUS

Coraz więcej Polek i Polaków bierze ślub z obcokrajowcami. Takie małżeństwa stanowią już 4,1 proc. wszystkich ślubów w Polsce – wynika z danych GUS. Kobiety najczęściej wiążą się z obywatelami Ukrainy, Wielkiej Brytanii i Turcji, mężczyźni z Ukrainkami, Białorusinkami i Rosjankami. W 2024 roku w Polsce zawarto 5517 małżeństw z obcokrajowcami – to związki, w których jedna osoba była obywatelem Polski, a druga innego kraju.

„Możecie na mnie plić i opowiadać bzdury na mój temat, ale ja nie zrezygnuję z funkcji marszałka Sejmu

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Trybunał wydał wyrok, kredytobiorcy odetchnęli

Anna Persona
Bruksela, Warszawa

Wyrok TSUE w sprawie WIBOR budzi emocje wśród kredytobiorców. Trybunał jasno stwierdził, że sama klauzula z WIBOR-em nie jest nieuczciwa wobec konsumenta.

Wyrok TSUE w sprawie C-471/24 rozwiał sporo wątpliwości. Kredytobiorcy od dawna zastanawiali się, czy wpisanie WIBOR-u do umowy hipotecznej ze zmiennym oprocentowaniem może działać na ich niekorzyść. Sama klauzula z WIBOR-em nie powoduje znaczącej nierównowagi między bankiem a klientem. TSUE podkreślił, że sądy krajowe nie mogą oceniać prawidłowości wskaźnika ani sposobu jego ustalania.



FOT. 123RF

TSUE orzekł, że bank nie musi przekazywać konsumentowi szczegółowych informacji na temat wskaźnika WIBOR

- Obowiązek informacyjny ciążący na banku nie zobowiązuje go do przekazywania konsumentowi szczegółowych informacji na temat metodologii regulowanego wskaźnika referencyjnego służącego do obliczania zmiennej stopy procentowej - podał TSUE.

Dla kredytobiorców to jasny sygnał - nie trzeba panikować przy każdej zmianie stopy WIBOR. Ważne, żeby wiedzieć, że banki mają obowiązek przekazać podstawowe informacje, ale nie muszą wchodzić w szczegóły wyliczeń.

TSUE jasno oddzielił obowiązki banków od obowiązków administratorów wskaźników referencyjnych. Banki muszą podawać nazwę wskaźnika, jego administratora i pokazać, jak wzrost WIBOR-u wpływa na ratę kredytu . Nie trzeba tłumaczyć wzorów ani skomplikowanych metodologii - to wystarczy, aby zachować przejrzystość.

- Różni się on jednak od obowiązków nałożonych na administratora wskaźnika referencyjnego. To administrator ma obowiązek publikować lub udostępniać główne elementy metodologii każdego wskaźnika, który dostarcza, i do których bank może odsyłać konsumenta - uwzględnił w oświadczeniu TSUE.

Dzięki temu kredytobiorcy mogą spokojnie patrzeć na swoje raty, wiedząc, że bank spełnia swoje obowiązki. Warto jednak kontrolować, jak zmiany WIBOR-u wpływają na spłatę kredytu , bo odpowiedzialność za świadome korzystanie z kredytu nadal spoczywa na kliencie.

Trybunał przypomniał, że WIBOR jest regulowany prawem UE, a jego zgodność z tymi ramami zapewniają odpowiednie organy nadzorcze. Wyrok jasno wskazuje, że sądy mogą oceniać wyłącznie postanowienia umowy, a nie sam wskaźnik czy jego metodologię. Dla kredytobiorców to proste - klauzula z WIBOR-em nie jest zagrożeniem, a wyrok daje pewność co do prawnych ram stosowania tego wskaźnika.

Co to oznacza dla kredytobiorców?

Podsumowując, wyrok TSUE uspokaja osoby posiadające kredyty hipoteczne ze zmiennym oprocentowaniem. Banki mają obowiązek informować o wskaźniku, jego administratorze oraz skutkach zmian dla rat, ale nie muszą tłumaczyć szczegółów metodologicznych .

- Trybunał stwierdził, że dyrektywa w sprawie nieuczciwych warunków ma zastosowanie w niniejszej sprawie. Nie stoi temu na przeszkodzie ani fakt, że prawo krajowe określa zasady ustalania zmiennej stopy procentowej opartej na wskaźniku referencyjnym, ani fakt, że WIBOR podlega częściowo prawu Unii - podał TSUE,

Dla kredytobiorców najważniejsze pozostaje czytanie umów, monitorowanie wysokości rat i świadomość wpływu WIBOR-u na oprocentowanie . Wyrok TSUE daje jasność co do ram prawnych, ale odpowiedzialność za świadome korzystanie z kredytu nadal spoczy-wa na klientach.

MATERIAŁ INFORMACYJNY W.P. INVESTBUD

0011476382

Nova Kozienice – osiedle, które ułatwia codzienność. Ruszyła sprzedaż I etapu. Sprawdź

Nova Kozienice to nowoczesna inwestycja mieszkaniowa zaprojektowana z myślą o osobach ceniących komfort, funkcjonalność oraz spokojne otoczenie z pełną infrastrukturą w zasięgu ręki. Projekt obejmuje dwa budynki, w których powstanie łącznie 70 mieszkań. W ofercie znajdują się lokale o metrażach od 34 do 74 m². Przemyślane układy mieszkań zapewniają wygodę codziennego użytkowania oraz możliwość aranżacji wnętrz.

Osiedle będzie ogrodzone, co zwiększy poczucie prywatności i bezpieczeństwa mieszkańców. Dla wygody przewidziano zewnętrzne miejsca postojowe, dostępne bezpośrednio przy budynkach.





Lokalizacja, która ułatwia codzienne życie

Nova Kozienice powstaje w miejscu, które naprawdę ułatwia codzienność. W bezpośrednim sąsiedztwie osiedla znajdują się park handlowy oraz inne punkty usługowe i rekreacyjne, przedszkole, szkoła oraz szpital.

Gwarancja ceny i terminu odbioru

Klientom oferujemy gwarancję niezmienności ceny oraz gwarancję terminowego odbioru mieszkania. Proces realizacji prowadzony jest w oparciu o obowiązujące przepisy, z zachowaniem pełnej transparentności i standardów rynkowych. Rozpoczęcie budowy planowane jest na luty 2026 roku, natomiast zakończenie I etapu inwestycji przewidziano na koniec kwietnia 2027 roku.

Zaufany developer

W.P. Investbud to doświadczony i rzetelny developer. W Lipsku z powodzeniem zrealizował „Osiedle Powiśle" – wybudowano i oddano do użytkowania I oraz II etap inwestycji, natomiast III etap znajduje się w realizacji z planowanym oddaniem w sierpniu 2026 roku. Kolejną zrealizowaną inwestycją jest Osiedle Świerkowe Zacisze w Zwoleniu, gdzie wybudowano dwa etapy osiedla, w pełni oddane do użytkowania.

Biuro sprzedaży:
Al. Solidarności,
26-900 Kozienice
Tel. 512-203-621, 666-602-921
www.wpinvestbud.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię każde mieszkanie, udział, spadek, zadłużone z problemami. Gotówka na akcie - 577-244-582.

Usługi

INNE

KOŁDREX 50 lat Firmy. Szyjąc 2 kołdry puchowe Klient dostanie prezent komplet pościeli!!! Tel. 534-222-122

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Tysiące osób bez ogrzewania i wody po rosyjskim ataku

oprac. Anna Nagel
Kijów

Prawie 2,6 tysiąca budynków mieszkalnych w Kijowie pozostało bez ogrzewania, a 300 tys. osób w Odessie bez dostaw wody w wyniku rosyjskich ataków - podały wczoraj ukraińskie władze.


FOT. PAP/ALENA SOLOMONOVA

Zniszczenia spowodowane rosyjskim atakiem dronowym w Odessie. W wyniku uderzenia drona Shahed uszkodzone zostały budynki mieszkalne i sklepy

Rosjanie ostrzelali w nocy z 11 na 12 lutego Ukrainę 25 rakietami i 219 dronami, uszkodzono infrastrukturę energetyczną.

„Po zmasowanym nocnym ataku, w wyniku uszkodzenia obiektów infrastruktury krytycznej, które były celem wroga, bez ogrzewania pozostało kolejnych prawie 2600 budynków mieszkalnych w stolicy. Są to budynki wielopiętrowe, zarówno na lewym, jak i na prawym brzegu Dniepru" - poinformował mer Kijowa Witalij Kliczko w komunikatorze Telegram.

Szef stołecznej administracji zapewnił, że służby komunalne pracują nad przywróceniem dostaw ciepła do tych budynków.

Wicepremier ds. odbudowy Ukrainy Ołeksij Kułeba powiadomił, że w Odessie, na południu kraju, z powodu braku zasilania bez dostaw wody pozostaje około 300 tys. osób, a bez ogrzewania prawie 200 budynków. Dodał, że w Dnieprze w wyniku zmasowanego ataku wstrzymano dostawy ciepła dla 10 tys. odbiorców.

W obwodzie odeskim wojska rosyjskie uszkodziły kolejną podstację energetycznej spółki DTEK. „Zniszczenia są poważne. Naprawa, w celu przywrócenia urządzenia do stanu używalności, będzie wymagała dużo czasu. Obecnie pracujemy na miejscu, usuwamy gruz. Zrobimy wszystko, co możliwe, aby jak najszybciej zlikwidować skutki ataku" - czytamy w oświadczeniu DTEK.

DTEK przypomniała, że to jedenasty zmasowany atak na elektrownie cieplne firmy od października 2025 r. „Elektrownie cieplne DTEK były atakowane przez wroga ponad 220 razy od początku wojny na pełną skalę" - podkreślono.

Szef obwodowej administracji wojskowej Ołeksandr Hanża powiadomił, że liczba rannych w wyniku zmasowanego nocnego ataku rakieto-

W Odessie z powodu braku zasilania bez dostaw wody pozostaje około 300 tysięcy osób a bez ogrzewania 200 budynków

wego i dronowego na Dniepr i okolice tego miasta wzrosła do czterech. Wśród poszkodowanych są dzieci.

Siły Powietrzne podały, że w nocy ze środy na czwartek Rosja zaatakowała Ukrainę 24 rakietami balistycznymi Iskander-M/S-300, kierowanym pociskiem rakietowym Ch-59/69, a także 219 bezzałogowymi statkami powietrznymi.

Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 213 celów powietrznych i odnotowała trafienia dziewięciu rakiet i 19 dronów w 13 lokalizacjach.

PAP

Brak ropy naftowej, brak światła, mało lotów. Kuba coraz bardziej pogrąża w mroku

Kazimierz Sikorski
Hawana

Prezydent Donald Trump uważa, że komunistyczna wyspa będzie kolejną, która wpadnie w ręce amerykańskiej dominacji - ale nie jest jasne, jak blokada doprowadzi do zmiany reżimu.


FOT. MILAD A380, CC BY 3.0

Rosja ewakuuje swoich obywateli z Kuby

Odcięcie dostaw zajęło kilka tygodni, nim stało się odczuwalne, ale teraz rzeczywistość dała o sobie znać.

- To totalny chaos - mówił „The Times" właściciel baru w pobliżu nadmorskiej promenady Malecón w Hawanie. - Nie ma paliwa, światła, transportu publicznego, a teraz nie ma transportu prywatnego. Po raz pierwszy, jak pamięta, nawet ogromny czarny rynek Kuby stanął w miejscu, „bo nie ma paliwa, żeby cokolwiek gdziekolwiek zabrać".

Poczucie izolacji rośnie. Hawana informuje międzynarodowe linie lotnicze, że żadnemu z dziewięciu głównych lotnisk nie będzie w stanie zapewnić paliwa lotniczego. Trzy kanadyjskie linie lotnicze - Kanada jest głównym źródłem turystów na Kubę - zareagowały pierwsze, a Air Canada, WestJet i Air Transat zawiesiły loty. Teraz wysyłają puste samoloty, aby zabrać tysiące turystów uwięzionych na Kubie.

Również linie lotnicze Rossiya Airlines rozpoczynają loty na Kubę w celu ewakuacji rosyjskich turystów z wyspy - przekazało Radio Marti. Rosjanie ogłosili czasowe wstrzymanie od czwartku regularnych rejsów. Przypominając o niedoborach paliwa lotniczego i kłopotach z tankowaniem rejsowych samolotów, rozgłośnia szacuje, że w Hawanie, stolicy kraju, a także w Varadero może przebywać około 4 tysięcy rosyjskich turystów.

Jaki będzie finał? Marco Rubio, sekretarz stanu USA, pytany podczas przesłuchania w senackiej komisji spraw zagranicznych, czy polityka Stanów Zjednoczonych zmierza do zmiany reżimu, odpowiedział, że tak. Dodał, że USA „chciałyby zobaczyć" upadek rządu kubańskiego. Donald Trump powiedział również, że chce, aby Kuba „ponownie stała się wolna".

Ale na wyspie panuje oficjalny sprzeciw. Telewizja serwuje płomienne przemówienia zmarłego przywódcy Fidela Castro, głoszące, że prawdziwi rewolucjoniści walczą na śmierć i życie. Prezydent Diaz-Canel upiera się, że „kapitulacja nie wchodzi w grę".

Michael Bustamante, ekspert ds. Kuby z Uniwersytetu Miami, obawia się, że toczy się niebezpieczna „gra w tchórza", w której administracja Trumpa pozbawia wyspę paliwa, a reżim nie chce ustąpić. - Pytanie brzmi, kto pierwszy mrugnie i jak wysoką cenę będą musieli zapłacić Kubańczycy, gdy ta gra będzie się toczyć - mówił.

REKLAMA 0011478213

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Radomiu

informuje
o wyłożeniu w dniach 13.02.2026 r. – 9.03.2026 r.
do publicznego wglądu projektu planu urządzenia lasu
dla Nadleśnictwa Radom na lata 2026-2035
wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.
Projekty tych dokumentów dostępne będą:
w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu
pokój nr 56
oraz w siedzibie Nadleśnictwa Radom,
ul. Janiszewska 48, 26-600 Radom.
Ww. dokumenty udostępnione będą również w formie elektronicznej
na stronie BIP RDLP w zakładce
Co robimy/Plan Urządzania Lasu/Dokumenty dotyczące tworzenia projektów PUL /Nadleśnictwo Radom
oraz na stronie BIP Nadleśnictwa Radom w zakładce
Co robimy/Plan urządzenia lasu.
Uwagi, wnioski i opinie należy składać pisemnie na adres:
Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Radomiu,
ul. 25 Czerwca 68, 26-600 Radom
lub na adres: *mailowy, ePUAP, e-Doręczenia*
do dnia 9.03.2026 r.
(data wpływu).
Właściwym do rozpatrywania ww. uwag i wniosków jest Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu.

REKLAMA 0611455892

ANDRZEJ CHUDY
KURSY NA
SZKOLENIE OKRESOWE
KWALIFIKACJA WSTĘPNA
ADR
KURS INSTRUKTORSKI
KURSY PRAWA JAZDY
16 II 15⁰⁰ AB
UMOŻLIWIAMY WYKŁADY PRZEZ INTERNET
18 II 15³⁰ CD
KAT. AB CD C-E
Kielce, ul. Żytnia 20
www.szkolachudy.pl
41-366-08-62
602-299-279

eprasa.pl 5ceed34eb4

KACPER TOMASIAK SREBRO

PULS
#203

19-latek stał się nagle bohaterem całego kraju. Mało kto wierzył, że Kacper Tomasiak, który nie wygrał żadnych zawodów w Pucharze Świata, może sięgnąć po medal olimpijski. A jednak. Tymczasem udźwignął presję po pierwszej serii. I w drugiej był jeszcze lepszy! Co o tym zadecydowało? Strony 12-13



FOT. PAP/EPA

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

Zdobycie srebrnego medalu olimpijskiego przez absolwenta Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Buczkowicach i wychowanka LKS Klimczok Bystra wlało w serca nie tylko kibiców skoków narciarskich nadzieję, że skromny chłopak z Beskidów dostarczy nam takich emocji jak kiedyś Adam Małysz czy Kamil Stoch

Jacek Drost

KACPER TOMASIAK MA SREBRO. A BESKIDY PĘKAJĄ Z DUMY: TEN CHŁOPAK TO ZŁOTO



FOT. PAP/EPA

- Ma naprawdę niesamowitego kopa - mówi o nim z entuzjazmem Adam Małysz. - Jest poukładany i ma bardzo silną psychikę

Cieszymy się, duma rozpiera. Jeszcze nie wiemy, jak powitamy brata. Coś trzeba będzie wymyślić - śmiał się Konrad Tomasiak, którego we wtorek spotkaliśmy przed Szkołą Mistrzostwa Sportowego w Buczkowicach, gdzie jeszcze do niedawna chodził także jego brat Kacper, od poniedziałkowego wieczoru wicemistrz olimpijski w skokach narciarskich. Chwilę wcześniej na przyszkolnym parkingu Konrad spotkał swoich kolegów ze szkoły. Któryś rzucił z uśmiechem „Ale jaja!", mając na myśli wyczyn Kacpra. Ktoś przybił piątkę. Ktoś przywitał się z Konradem na misia. Jest się z czego radować! Medale olimpijskie zdobyte przez naszych zawodników czy zawodniczki, zwłaszcza w dyscyplinach zimowych, to nie żadna oczywista oczywistość, ale nie lada wyczyn, taki sportowy biały kruk, na który czeka się latami i który wspomina się przez dekady.

Cisza i duma

W buczkowickiej Szkole Mistrzostwa Sportowego z pięknym widokiem na góry, gdzie uczył się Kacper, uczy się jego brat Konrad, ich rodzice są nauczycielami, a ze ścian spoglądają portrety znanych absolwentów, w tym Piotra Żyły czy Stefana Huli, we wtorek od samego rana panowała cisza jak makiem zasiał. Jakby trwały ferie. Jakby wczoraj nie wydarzyło się to, co się wydarzyło.

Jednak w tej szkole cisza przed południem to nic dziwnego, bo od rana uczniowie jeżdżą na treningi - zimą na trasy narciarskie na Skrzycznem, będącym najwyższym szczytem Beskidu Śląskiego, malowniczą Kubalonkę, a także skocznie w Skalitem czy potężny obiekt imienia Adama Małysza w Wiśle Malince. Typowe zajęcia zaczynają się dopiero około południa. Wtedy też można usłyszeć uczniowski gwar.

Jednak we wtorek rano na twarzach personelu widać było nieukrywaną radość i dumę z wyczynu Kacpra, a pani dyrektor dwoiła się i troiła, żeby udzielić kolejnego wywiadu.

- To niewyobrażalne emocje, niewyobrażalne przeżycia. Jestem w tej szkole nauczycielką, germanistką od początku, czyli od 1999 roku, i było wiele radości z medali mistrzostw świata i mistrzostw Europy, to także nasz kolejny medal olimpijski, ponieważ Stefan Hula zdobył drużynowo, w 2018 roku, brąz, ale na indywidualny medal czekaliśmy 26 lat! Czegoś takiego nie przeżyłam! Dzisiaj nie ma zajęć. Świętujemy. Integrujemy się - opowiadała z przejęciem pełniąca obowiązki dyrektorki szkoły Iwona Męcner.

Gorąca atmosfera w szkolnej strefie kibica

Dyrektorka opowiadała, że w poniedziałek wspólnie ze wszystkimi uczniami, trenerami i nauczycielami zrobili w internacie strefę kibica i czekali na popisy polskich skoczków. Przed godziną 19.00 emocje sięgnęły zenitu.

- Po pierwszej serii skoków było bardzo emocjonująco i stresująco, bo wtedy zaczęliśmy wierzyć, że medal jest w zasięgu ręki. A jeszcze specjalista, trener Kacpra w Szkole Mistrzostwa Sportowego, Sławomir Hankus napisał mi, że jak skoczy 104 metry, to mamy medal. Zaczęłam więc myśleć, co my z tym zrobimy, w ogóle nie jesteśmy przygotowani do świętowania - dodała pani dyrektor.

Iwona Męcner uczyła Kacpra przez sześć lat. Nie ukrywa, że jego sposób bycia, spokojne usposobienie robiły wrażenie.

- To wszystko, co się o nim mówi, jest prawdą. Zawsze skoncentrowany, zawsze ambitny, zawsze spokojny, bardzo dobrze wychowany i z wartościami już niemodnymi w tym świecie, a jednak pokazuje całemu światu, że taka postawa i zachowanie dają ogromne sukcesy - komplementowała absolwenta buczkowickiej SMS (wicemistrz olimpijski skończył tę szkołę w ubiegłym roku) Iwona Męcner.

Przed salą gimnastyczną pojawiło się kilku uczniów. Przygotowywali się do treningu. Spytałem ich o nastroje.

- Bardzo dobre. Idziemy na trening. Będziemy ciężko ćwiczyć, by pójść w ślady Kacpra. Znam go od dawna. To bardzo dobry i doświadczony zawodnik. Dobrze znosi sukcesy. Wydaje mi się, że na srebrze się nie skończy - dzielił się swoimi przemyśleniami Maksymilian Sierek. Trenuje skoki narciarskie od sześciu lat. Zaraził się nimi po sukcesach Kamila Stocha. - Do olimpiady jeszcze mam daleko, ale kiedyś się uda. Wierzę w siebie - rzucił Maksymilian.

- Wszyscy w szkole oglądaliśmy skok Kacpra. Atmosfera była niesamowita. Liczyliśmy na dobry wynik i udało się - cieszył się Jakub Cebrat. Również trenuje skoki, również zaraził się tą dyscypliną po sukcesach Stocha. Nie ukrywa, że srebrny krążek Kacpra tylko motywuje go do dalszych treningów. - Trzeba z niego brać przykład - podkreślał Kuba.

W szkolnej stołówce trwały przygotowania do wydawania posiłków. Po kuchni krzątała się Anna Cędrzak.

- Ogromnie się cieszymy. Duma rozpiera. To zaszczyt dla szkoły. Wczoraj były łzy - zwierzała się pani Anna. - Ale też mądrzy rodzice, fajnie go prowadzą. To strasznie spokojny, silny psychicznie chłopak. Naprawdę - podkreślała.

W gabinecie fizjoterapii spotkałem Daniela Hankusa, fizjoterapeutę Szkoły Mistrzostwa Sportowego i Polskiego Związku Narciarskiego.

- Zaskoczenie jest, choć jak obserwowaliśmy Kacpra poczynania, to liczyliśmy na piętnastkę, a zaskoczył nas jeszcze bardziej. Oglądałem to wszystko w domu z bratem Sławkiem Hankusem (kombinator norweski, trener - red.). Pół nocy nieprzespane, bo wszystko analizowaliśmy. Bardzo się cieszymy. Cieszę się, że mogłem się też troszeczkę do tego przyczynić jako fizjoterapeuta, bo od czasu do czasu także wspierałem Kacpra - opowiadał Daniel Hankus.

Bartłomiej Kłusek, trener LKS Bystra Klimczok i SMS Szczyrk, który prowadził świeżo upieczonego wicemistrza olimpijskiego, przyznał, że tacy uczniowie jak Kacper zdarzają się bardzo rzadko.

- Kacper to bardzo ułożony zawodnik, od małego. Skoki to był taki jego konik. Cieszyło go to. Jak przyszedłem do klubu w 2018 roku, to Kacper skakał na małych skoczniach K-30, już wygrywał, zdobywał medale. Skocznie się zmieniały, kategorie także, a Kacper zawsze był z przodu. Od początku było widać, że ma tę iskrę bożą. Trenował go, trzeba to także podkreślić, trener Jarosław Konior - opowiadał Bartłomiej Kłusek.

Przyznał, że jak w poniedziałek Kacper wskoczył

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. PAP/EPA

Kacper w Zakopanem z Dawidem Kubackim podczas Konkursu Duetów Pucharu Świata



FOT. ARC KS. JANA BYRTA

Ksiądz Jan Byrt, pochwalił się zdjęciem ze świeżo upieczonym wicemistrzem olimpijskim na swoim profilu FB, wychwalając Kacpra i jego zaangażowanie pod niebiosa

na pudło, to łezka w oku się zakręciła.

– Dla klubu to także wielki sukces. Jeszcze takiego nie było. Mieliśmy zawodników na olimpiadzie, ale nikt nie przywiózł medalu – mówił trener Kłusek.

Kacper posługiwał przy dzwonkach, ampułkach

O Kacprze Tomasiaku trudno usłyszeć złe słowo. Wszyscy chwalą jego skromne zachowanie, skupienie na sporcie, zwracają także uwagę na jego religijność.

– Piękna sprawa – westchnął krótko ksiądz Przemysław Gawlas, diecezjalny duszpasterz służby liturgicznej w kurii bielsko-żywieckiej, mając na myśli srebro wywalczone przez Kacpra. – Emocje były ogromne i łzy wzruszenia, bo bardzo mocno wierzyliśmy w sukces naszego ministranta. Cała noc nieprzespana. Myślę, że ministranci z całej diecezji bielsko-żywieckiej są szczęśliwi, iż kolega, który służył przy ołtarzu, taki piękny wynik osiągnął w tak młodym wieku – opowiadał ks. Gawlas.

Kacper został ministrantem w parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa, która znajduje się przy dworcu PKS w Bielsku-Białej, już kilka lat temu, jakoś po swojej I komunii świętej.

– Zawsze był solidny, dojrzały jak na swój wiek. Wiadomo, że w zakrystii różnie bywa, chłopcy dają w „pióra", ale Kacper zawsze był spokojnym ministrantem. Pilnował swoich dyżurów, jak tylko mógł, to przychodził. Jak każdy ministrant, posługiwał przy dzwonkach, ampułkach. Wiadomo, że w ostatnim czasie coraz rzadziej służył ze względu na treningi i wyjazdy, ale jest radość i szczęście, że przy ołtarzu służył wicemistrz olimpijski – podkreślał ksiądz.

Duchowny dodał, że cała rodzina Tomasiaków jest zaangażowana w życie kościelne. Młodszy brat Kacpra także jest ministrantem, rodzice udzielają się w Oazie Rodzin, a siostra we wspólnocie Dzieci Maryi.

– To rodzina, w której Pan Bóg jest ważny – dodał ks. Przemysław Gawlas.

Proboszcz parafii św. Bartłomieja w Lipowej, ks. Jan Kudłacik, przyznał w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim", że poznał rodziców skoczka, ale jeszcze nie miał okazji spotkać się z Kacprem, bo cały czas jest w rozjazdach.

Ks. Jan Byrt, proboszcz parafii ewangelickiej w Szczyrku Salmopolu, który uczy w Szkole Mistrzostwa Sportowego, także cieszy się z sukcesu absolwenta buczkowickiej szkoły. W mediach społecznościowych przypomniał, że w niedzielę, 8 lutego, odprawił jedyne w Polsce ekumeniczne nabożeństwo olimpijskie, podczas którego modlili się za naszych reprezentantów uczestniczących w igrzyskach.

– Alleluja! Bóg jest niesamowity, prawda! Można? Można! – napisał ks. Byrt. Dodał, że jeden z internautów napisał mu w komentarzu, że zobaczymy, czy się uda. – Wczoraj się przekonał, że tak! Jesteśmy pewni, że Jezus Chrystus żyje i wysłuchuje modlitw! Chwała Panu Bogu Jezusowi Chrystusowi – podkreślił duchowny.



FOT. JACEK DROST

Wszyscy kibicowali, panie kucharki w szkolnej stołówce też

O KACPRZE TOMASIAKU TRUDNO USŁYSZEĆ ZŁE SŁOWO. WSZYSCY CHWALĄ JEGO SKROMNE ZACHOWANIE, SKUPIENIE NA SPORCIE, RELIGIJNOŚĆ

Sąsiedzi trzymają kciuki za Kacpra

Tomasiakowie od jakiegoś czasu mieszkają w malowniczej miejscowości leżącej w Kotlinie Żywieckiej, pomiędzy Bielskiem-Białą a Żywcem. Gdzie się człowiek nie obejrzy, to albo widać z niej pasmo Beskidu Małego, albo Beskidu Żywieckiego, albo Beskidu Śląskiego z najwyższym szczytem Skrzycznem. Po prostu jest tu pięknie.

Wprowadzili się niedawno. Są mili. Cieszymy się z takiego sąsiada mówi spotkana na przystanku autobusowym pani Krystyna.

Sąsiad Tomasiaków, pan Zbigniew, stwierdził, że sam mieszka tutaj od niedawna. Zna się z nimi z widzenia, ale uwielbia skoki narciarskie od czasów Małysza i Stocha, więc Kacprowi kibicuje tym bardziej.

- Bardzo kibicujemy Kacprowi, bo to człowiek od nas. Na dodatek młody. Coś pięknego! Serce wczoraj rosło i rosło! - zwierza się pan Zbyszek.

Zwyczajny niezwyczajny chłopak

Kacper ma już za sobą maturę, którą zdał jako 18-latek. W podstawie z polskiego, matematyki i angielskiego z egzaminu dojrzałości dostał ponad 90 procent. Jego ulubionym przedmiotem był angielski, a obecnie Tomasiak studiuje na Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie na pięcioletnich studiach magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne, gdzie ma indywidualny tok studiów. Jak sam mówi, na hobby nie ma za bardzo czasu, ale lubi poczytać książki, obejrzeć film, pograć na komputerze, albo po prostu wyjść na spacer.

Swoją przygodę ze skokami zaczynał jako 6-latek. Ćwiczył na skoczni wysypanej trocinami, skacząc na przyciętych nartach, bo mniejszych nie było. Pierwszy raz wystartował w zawodach na malutkiej skoczni w centrum Wisły. Od początku jego silną stroną było mocne odbicie. Później do tego doszła też mocna psychika.

KACPER W DRODZE NA PODIUM

Kacper Tomasiak z LKS Klimczok Bystra urodził się 20 stycznia 2007 roku w Bielsku-Białej.
W tym sezonie, nieoczekiwanie, został liderem kadry i jej jedyną nadzieją na przyzwoity występ we włoskich igrzyskach. W 2019 roku został mistrzem świata dzieci, w 2023 wicemistrzem świata juniorów w drużynie i zajął czwarte miejsce indywidualnie, a w 2025 triumfował w Letnim Pucharze Kontynentalnym. Został powołany do kadry na Puchar Świata i wszedł do niej z impetem. W swoim debiucie 22 listopada w Lillehammer wyskakał 18. miejsce. Cztery razy plasował się w czołowej dziesiątce, w tym dwukrotnie na piątym miejscu, co jest najlepszym polskim wynikiem sezonu. W Turnieju Czterech Skoczni też był blisko TOP-10, skończyło się na dwunastej pozycji. Taką samą zajmuje też w Pucharze Świata. Statystycy sprawdzili, że co najmniej podobną liczbę punktów Kamil Stoch i Piotr Żyła zgromadzili dopiero w swoich ósmych sezonach w PŚ, a Dawid Kubacki w dziesiątym. Imponuje spokojem i odpornością na stres.
Nic dziwnego, że Kacper Tomasiak był naszą największą medalową nadzieją w konkursie skoków na skoczni normalnej. Zawodnik LKS Klimczoka Bystra potwierdził, że w tym sezonie jest najlepszym polskim skoczkiem i w swoim olimpijskim debiucie stanął na podium igrzysk Mediolan-Cortina 2026.
Po I serii zajmował fantastyczne 4. miejsce ex aequo ze Szwajcarem Gregorem Deschwandenem, tracąc do podium tylko 0,1 pkt. W finale spisał się jeszcze lepiej i awansował na drugą lokatę, przegrywając tylko z Niemcem Philippem Raimundem o 3,4 pkt.
Adam Małysz, prezes Polskiego Związku Narciarskiego, nie krył radości po zdobyciu przez Kacpra Tomasiaka srebrnego medalu olimpijskiego.
– Ma naprawdę niesamowitego kopa. Jest poukładany i ma bardzo silną psychikę – ocenił prezes krajowej federacji. Dopatrując się technicznych podobieństw, Małysz przyrównał Tomasiaka do Piotra Żyły, ale... sprzed 25 lat. Zaznaczył, że nie obawia się, że olbrzymi sukces źle wpłynie na Kacpra. – On pochodzi z bardzo fajnej rodziny. Rodzina naprawdę go bardzo mocno wspiera. Tata jest trenerem – powiedział Małysz.
Jacek Sroka, PAP

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

– Ci, którzy obawiają się miłości, powinni wystrzegać się zwłaszcza nowych sytuacji i kontaktu z nowymi, nieznanymi ludźmi. Nasz mózg zawsze ocenia to, co się dzieje i osoby, które mogłyby być teoretycznie naszymi partnerami, przez pryzmat naszych aktualnych potrzeb – mówi profesor Wojciech Glac, neurobiolog z Uniwersytetu Gdańskiego

Dorota Kowalska



FOT. 123RF

Prof. Glac: Wszystko może mieć znaczenie dla siły pobudzenia emocji, które bywa początkiem drogi ku zakochaniu

PROFESOR GLAC: RACJONALNI LUDZIE TEŻ MOGĄ STRACIĆ GŁOWĘ I ZAKOCHAĆ SIĘ BEZ OPAMIĘTANIA

Panie profesorze, nie chciałabym odczarowywać tak zupełnie zakochania i miłości.
Dobrze, nie będziemy tego robić.

Tylko jak tu o tym rozmawiać z biologiem, który sam mówi, że zakochanie to złożony proces biologiczny i emocjonalny, który prowadzi do zmian w mózgu?
Zakochanie i miłość to specyficzne stany rozgrywające się w naszej psychice, a więc w mózgu, a przez to można spojrzeć na nie z perspektywy neurobiologicznej. Ale to, że możemy zakochanie opisać językiem nauki, nie sprawia, że to, co przeżywamy, przestaje być wyjątkowe i prawdziwe. Emocje są prawdziwe, pragnienia, świadome myśli. Wszystko na dodatek bardzo indywidualne, bo dotyczące wyjątkowej osoby zakochującej się w innej unikatowej osobie. Neurobiologia odkrywa pewien wspólny wzorzec, pewien ogólny mechanizm, który charakteryzuje wszystkie zakochane osoby, ale tak jak namalowanie pejzażu nie odbiera piękna przyrodzie, tak opisanie naukowo zakochania nie ma na celu niszczenia romantycznej miłości. Naukowy opis jednym pozwala zrozumieć, inni mogą traktować to jak ciekawostkę, a każdy może dzięki temu nabrać przekonania, że mimo całej naszej różnorodności, są rzeczy, które nas wszystkich łączą i upodabniają do siebie. Jedną z tych rzeczy jest właśnie miłość.

No właśnie, bo zakochanie i miłość to procesy bardzo demokratyczne: wszyscy przeżywamy je tak samo, niezależnie od płci, wieku, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, prawda?
Tak, dostrzegamy to podobieństwo, ponieważ zakochanie i miłość opierają się na wspólnych dla wszystkich mechanizmach neurobiologicznych. Możemy różnić się intensywnością przeżywania zakochania, kulturowo uwarunkowanymi zachowaniami towarzyszącymi nam podczas tworzenia więzi i tym, jak definiujemy i opisujemy miłość słowami, ale zasadniczo mechanizm neurobiologiczny jest wspólny.

Zakochujemy się dlatego, że chcemy mieć potomstwo. Tak to wygląda?
Tak, jeżeli spojrzeć na to z perspektywy ewolucyjnej. Zaloty, gody, czy nasz ludzki wariant zwany zakochaniem utrwaliły się jako procesy, które okazały się skuteczne w tworzeniu silnych i trwałych więzi. Więź z kolei – poza wszystkimi innymi zaletami – sprzyjała również skutecznej prokreacji. I w ten sposób te mechanizmy na tyle się utrwaliły, że są tak powszechne. Ale choć zakochanie i pożądanie seksualne mają dużo wspólnego, ponieważ jedno wspiera drugie, to te stany mogą być jednak przeżywane oddzielnie.

Co decyduje o tym, że wybieramy z tłumu tę konkretną osobę?
Bardzo trudno określić to jednoznacznie i znaleźć jakiś wspólny wzorzec. Z perspektywy mózgu, nadawanie komuś waloru atrakcyjności to proces bazujący na wielu skojarzeniach, utrwalonych preferencjach i być może pewnych wrodzonych predyspozycjach. W toku naszego życia gromadzimy mnóstwo doświadczeń, nasz mózg mimowolnie kojarzy pewne ludzkie cechy, jak ton głosu, kolor włosów, kształt twarzy itd. z czymś pozytywnym lub negatywnym w zależności od doświadczeń, jakie mieliśmy z osobami mającymi te różne cechy. Dodatkowo utrwalamy pewne kanony piękna, atrakcyjności, cechy uznawane jako pożądane dla partnera czy partnerki. Na to wszystko wpływ ma dodatkowo kontekst, w jakim kogoś spotykamy, nasza osobowość, nasz aktualny stan emocjonalny, zaistnienie lub nie jakiejś synchronizacji emocji, zachowań czy myśli między nami a potencjalnymi partnerkami i partnerami. Czasem duże znaczenie może mieć zaskoczenie, efekt nowości, kiedy nasz mózg nie spodziewa się spotkania potencjalnego partnera. Taki stan może dodatkowo wzmacniać nasze reakcje. Tak więc dosłownie wszystko może mieć znaczenie dla ostatecznej siły pobudzenia emocjonalnego, które może być początkiem drogi ku zakochaniu.

Dobrze, to co się dzieje w naszym mózgu w momencie, kiedy się zakochujemy? Bo pan powiedział zdanie, które jest dla mnie trochę zagadką, powiedział pan, że jesteśmy ostatnimi, którzy dowiadują się o tym, że właśnie się zakochaliśmy.
Świadomość tego stanu pojawia się na końcu, bo proces ten jest inicjowany w obrębie struktur mózgu, które działają do pewnego stopnia automatycznie i autonomicznie. Innymi słowy tak długo, jak długo pozostajemy tego nieświadomi, nie mamy na nie wpływu. A to właśnie te struktury kolorują emocjonalnie tę osobę jako atrakcyjną, to one tworzą strategię naszego działania i odpowiadają za motywację do zbliżenia się do tej osoby. Kiedy ta strategia i napęd się wytworzą, wówczas zaczynamy przez ich pryzmat patrzeć na rzeczywistość i na tego kogoś. Czyli dopiero w drugim etapie zaczynamy świadomie czuć to, co czujemy.

Czyli nasz mózg zakochuje się przed nami?
Nie oddzielając nas i naszej psychiki od mózgu, możemy przyjąć pewne uproszczenie dotyczące pracy mózgu, zgodnie z którym nasza świadomość jest kontrolerem tego, czy rzeczywistość zgadza się z oczekiwaniami. Idąc tym tropem, w naszym mózgu na widok danej osoby nieświadomie tworzy się oczekiwanie, że ta osoba jest super kandydatem czy kandydatką na stworzenie z nią więzi. Po ułamku sekundy ta postawa staje się świadoma i wówczas przychodzi moment na ewentualną jej racjonalną ocenę. Im ta postawa jest silniejsza, tym łatwiej jej ulec i dalej już świadomie dążyć do nawiązania z tą osobą relacji. Wyobraźmy sobie, że w naszym mózgu jest struktura, a jest nią ciało migdałowate, które nadaje znaki emocjonalne różnym cechom danej osoby. Te znaki mogą być

dokończenie na stronie 16

eprasa.pl 5ceed34eb4

MATERIAŁ INFORMACYJNY PRONAR SP. Z O.O.

0111474703

Potrzebne są zmiany i szeroko zakrojone pomysły

Na początku lutego w Centrum Wystawowym PRONAR w Siemiatyczach odbyło się doroczne spotkanie z załogą, na którym nie zabrakło wyjątkowych gości. Pojawili się wśród nich przedstawiciele administracji publicznej, samorządów, świata gospodarczego oraz środowisk mających realny wpływ na przyszłość polskiego rolnictwa i bezpieczeństwa żywnościowego kraju. Głos na temat firmy PRONAR zabrał m.in. minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski, Monika Jadwiga Piątkowska – senator RP oraz prezes Polskiej Izby Zbożowo-Paszowej, czy też Wojciech Legawiec, prezes ARiMR.





Przed tak zacnym gronem prezes firmy PRONAR Sergiusz Martyniuk opowiedział o tym, co już za nami, ale też o planach na nadchodzące lata. Podkreślił, że rok 2025 był wymagający - zarówno jeśli chodzi o sam PRONAR, ale też w kontekście całej branży rolniczej, jak i samych rolników. Zaznaczył też, że spółka z optymizmem patrzy w przyszłość, licząc na poprawę koniunktury w 2026 roku – także dzięki dalszemu wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań produkcyjnych.



- *W PRONARZE obecnie jest dobrze. Ale nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie było lepiej* - zapewnił Sergiusz Martyniuk. - Rozpoczął się nowy rok, w związku z tym mamy nowe plany. Nasze możliwości sięgają 4 miliardów obrotu, a robiliśmy 1,5 miliarda. To niby dużo, ale w naszych warunkach, kiedy mamy dopasowaną i unikalną technologię, możemy wykonywać więcej. Potrzebny jest tylko zbyt na produkowane maszyny. Myślę, że na ten rok zaplanowaliśmy dużo więcej i będziemy ten nasz plan wykonywać. Nie pozostaje więc nic innego, jak brać się do roboty, produkować i sprzedawać. Musimy zwiększyć produkcję i zająć nowe rynki zbytu, które dadzą nam nowe możliwości.

Kulminacyjnym punktem spotkania było zaprezentowanie przez prezesa koncepcji programu systemowego, który - jak podkreślał - był konsultowany z samymi zainteresowanymi - klientami, dealerami, samorządowcami. Dotyczy on wzmocnienia bezpieczeństwa żywnościowego kraju oraz poprawa stabilności ekonomicznej gospodarstw rolnych, czyli wsparcie rolnictwa w Polsce. Rozwiązanie te zakładałoby większe wykorzystanie środków z KPO na poziomie samorządów. Ale to nie wszystko. W grę wchodzi tu również uruchomienie inwestycji w infrastrukturę magazynową i przetwórczą, taką jak elewatory zbożowe i młyny, z której mogliby korzystać rolnicy. W ocenie prezesa to rozwiązanie wzmacniałoby bezpieczeństwo żywnościowe i stabilizowało rynek, ograniczając presję natychmiastowej sprzedaży plonów.

Zaprezentowane założenia programu koncentrowały się na wsparciu rolników w obszarze gospodarki zbożowej w okresach nadwyżek i niedoborów, rozwoju infrastruktury magazynowej i przetwórczej, w tym elewatorów zbożowych i młynów, stworzeniu możliwości dla jednostek samorządu terytorialnego pozyskiwania gruntów Skarbu Państwa pod inwestycje służące realizacji programu oraz wskazaniu potencjalnych modeli finansowania z udziałem instytucji publicznych.

W ocenie PRONAR takie rozwiązania mogłyby ograniczyć presję sprzedaży plonów bezpośrednio po zbiorach, stabilizować rynek oraz wzmacniać bezpieczeństwo żywnościowe państwa w dłuższej perspektywie. Taki system realnie mógłby ochronić m.in. przed załamaniami cen po żniwach, kryzysami geopolitycznymi i rynkowymi, skutkami ekstremalnych zjawisk pogodowych. System ten mógłby działać prewencyjnie – zapobiegając kryzysom, a nie tylko łagodząc ich skutki. Byłby to dodatkowo system buforowy, który dałby rolnikom perspektywę kilku lat, a nie jednego sezonu.

Jak zapewnił prezes PRONARU, można by ziemię, która należy do państwa rozdzielić do samorządów. Tak żeby rząd przydzielił zainteresowanym po tyle hektarów, ile trzeba. Ziemia ta nie powinna być sprzedawana, ponieważ byłoby to niesprawiedliwe, bowiem ten, który miałby więcej pieniędzy kupiłby jej więcej, a drugi mniej lub w ogóle.

- A po co ta ziemia? Żeby powiaty, gminy, burmistrzowie i wójtowie zaczęli myśleć, jak zabezpieczyć się przed zagraniczną pszenicą, słonecznikiem, czy rzepakiem. Mamy w całym kraju ponad 100 dealerów, którzy nam sprzedają towar. Mamy spotkania z naszymi samorządowcami - w powiecie, w gminie - podkreślił Martyniuk. - Podczas nich nie dyskutuje się tylko o tym ile coś kosztuje. Nasi ludzie rozmawiają o życiu. I zaczynają opowiadać, co im pasuje, a co nie. Pojawia się często głos, że nie ma porządnego zaplecza. Jeżeli by ci ludzie dostali tę ziemię, musieliby przygotowywać materiały, żeby można było wybudować chociażby elewatory czy też suszarnie i w końcu młyny - cała infrastruktura rozwojowa. A do tego też warto by było zainwestować w fotowoltaikę, bo na to przecież są pieniądze, to jest zielona energia. Jak można mieć bydło udojowe, nie mając czegoś takiego? Myślę, że ten pomysł powinien się przyjąć. Może nie od razu, ale w przyszłości myślę, że tak. Wszystkie te sugestie zebrałem i je przekazuję. Wydaje mi się, że warto o nich pomyśleć, zrobić specjalną naradę, żeby dokładnie zrozumieć o co tym ludziom chodzi. Bo to naprawdę ważne i ciekawe kwestie (...) To jest sprawa również demograficzna. Rolnik w tej chwili, jeżeli dostanie 300 tysięcy, to kupi maszyny, a za chwilę będzie musiał się żenić, pojawią się dzieci i co dalej? Perspektywa się kończy. Widzia to jest to, co jest potrzebne ludziom. Nie ma nic, jeżeli nie mamy przed sobą perspektywy.

Do pomysłu odniósł się m.in. minister Stefan Krajewski.

- Jesteśmy w firmie z 38-letnią historią, gdzie doskonale widać, jak ważne jest planowanie pewnych procesów do przodu, ale też sięganie po najnowsze technologie światowe - mówił minister Stefan Krajewski. - To jest model takiego podejścia biznesowego, które w Polsce też udaje się realizować, działać z myślą o rozwoju branży, ale też rozwoju naszych regionów. Województwo podlaskie rolnictwem stoi, w związku z tym rozwojem rolnictwa rozwijały się i rozwijają ciągle nasze firmy przetwórcze, ale też firmy produkujące maszyny dla rolnictwa, dla leśnictwa, dla budownictwa.

Krajewski podkreślił, że polski rząd wspólnie z samorządem wspiera przedsiębiorczość na obszarach wiejskich. Stwierdził, że w miastach powstają strefy ekonomiczne, gdzie są zwolnienia z podatków dla firm, które chcą się rozwijać. Ale dzisiaj głównym wyzwaniem jest szeroko rozumiane bezpieczeństwo - militarne, energetyczne i żywnościowe.

- Oczywiście w tym bezpieczeństwie żywnościowym dzisiaj wyzwaniem jest zabezpieczenie odpowiednich ilości żywności na wypadek kryzysów, na wypadek wojny - podkreślił minister. - I to jest dzisiaj zadanie dla rządu, ale też dla samorządów. Oczywiście, żeby mogły powstawać takie inwestycje, potrzebne jest odpowiednie wsparcie. To wsparcie, którego udzielaliśmy w ramach Krajowego Planu Odbudowy na lata 2023-2027, ale też już projektowanie przyszłej perspektywy finansowej po roku 2027. Tych wyzwań jest dużo. Dobrze, że pojawiają się i takie pomysły, i takie działania, które mają nas odpowiednio wzmacniać. Dzisiaj postawiliśmy dużo w ramach KPO na wzmacnianie konkurencyjności i odporności polskiego rolnictwa. To silosy, to magazyny zbożowe. Jeżdżąc obecnie po Polsce, w wielu miejscach widać nowo wybudowane silosy, które jeszcze błyszczą i lśnią tą świeżością.



Minister odniósł się też do pozycji PRONARU na rynku. Zapewnił, że jest to jest jedno z wielu miejsc w województwie podlaskim, w którym warto mówić o tym, że międzynarodowy sukces można osiągnąć nie wyjeżdżając stąd.

O tym, jak dobrą firmą jest PRONAR mówiła też Monika Jadwiga Piątkowska – senator RP, prezes Polskiej Izby Zbożowo-Paszowej.

- PRONAR jest doskonałym przykładem na to, że z każdego miejsca w Polsce można zdobywać świat - zapewniła senator Monika Jadwiga Piątkowska. - To są moje wrażenia po dzisiejszej wizycie w waszym Centrum Wystawowym. Jest naprawdę imponujące. Skupiacie państwo jak w soczewce te najważniejsze trendy i elementy dla polskiej gospodarki. Automatyka, robotyka, innowacja, eksport. Pan minister o tym powiedział. Jest 96 krajów, w których mamy produkty firmy PRONAR. Eksport to jeden z najważniejszych elementów budujących polską gospodarkę. Jeden z najważniejszych elementów budujących wizerunek Polski i Polaków za granicą. I wy jesteście współtwórcami właśnie tego sukcesu (...) Wy wyprzedzacie rynek. Nadajecie ton temu, co będzie się działo w kolejnych sezonach. Dlaczego? Dlatego, że macie świetnych ludzi. Macie świetnych analityków, macie świetnych pracowników i macie prezesa - lidera z wizją. Jesteście samowystarczalni. Nie potrzebujecie jeździć na targi. Targi macie tutaj, stworzyliście je. I tutaj możecie przywozić de facto klientów z całego świata, bo jesteście samowystarczalni. I to jest olbrzymia wartość. Ale największą wartością, jaką macie tutaj jesteście wy. To jest wasza determinacja, wasza siła, wasza pomysłowość, wasza konsekwencja. Wizja, którą macie (...) Mam nadzieję, że macie świadomość tego, że odnieśliście światowy sukces.

Ważny był też podczas spotkania moment, w którym Sergiusz Martyniuk został przez Wojciecha Strzałkowskiego oraz Jacka Romanowskiego uhonorowany specjalną, limitowaną Złotą Odznaką Podlaskiego Klubu Biznesu w uznaniu zasług i osiągnięć ważnych nie tylko dla firmy, ale także dla województwa podlaskiego.

PRONAR od wielu lat wyznacza trendy na rynkach i jest obecny nie tylko w Polsce, ale i na świecie. Nazwa wzięła się z połączenia słów: „Pro" – pochodzącego od produkcji i „Nar" – z nazwy miejscowości Narew, w której firma powstała. Od początku istnienia marki właścicielom przyświecała idea stworzenia możliwie samowystarczalnego przedsiębiorstwa produkcyjnego o różnorodnych profilach działalności. Dziś firma liczy ponad 2500 pracowników oraz posiada 9 nowoczesnych fabryk. PRONAR jest niekwestionowanym liderem w produkcji i sprzedaży maszyn oraz urządzeń przeznaczonych dla rolnictwa, branży komunalnej, recyklingowej czy transportowej.

Warto dodać, że niezmiennie od lat PRONAR wykazuje się lokalnym patriotyzmem wspierając polskie rolnictwo i lokalne społeczności. Nie tylko za sprawą oferty, ale też cen. Firma zapewnia, że w 2026 roku będą obowiązywać stałe ceny, a w zależności od modelu mogą być one niższe nawet do –15%. Pozwala to zaplanować zakup bez obaw o zmiany cen w trakcie roku. Cennik obejmuje wszystkie przyczepy rolnicze i łączy się z aktualnymi promocjami. To oferta przygotowana z myślą o rolnikach, firmach usługowych, samorządach oraz wszystkich użytkownikach, którzy stawiają na nowoczesne, solidne maszyny produkowane w Polsce. PRONAR zachęca też do wspierania polskich firm oraz do patriotyzmu zakupowego. Chociażby za sprawą właśnie specjalnych obniżek cen, dzięki którym mamy dobrej jakości, wyprodukowany w Polsce towar w świetnej cenie. Firma pokazuje, że warto nie tylko kupować polskie produkty rolnicze, ale też wyboru polskich maszyn rolniczych.

eprasa.pl 5ceed34eb4

dokończenie ze strony 14

pozytywne lub negatywne. Osoba, w której się zakochujemy, oczywiście jest źródłem głównie tych dodatnich znaków. Ten walor atrakcyjności, jaką nasze ciało migdałowate nadaje tej osobie, analizowany jest przez pryzmat sytuacji i naszych potrzeb, naszego nastroju w danym momencie. Swoje trzy grosze dokłada też kora wyspy, która uczestniczy w nadawaniu tym wszystkim emocjom osobistego, wręcz cielesnego wymiaru. W sprzyjających warunkach wszystkie te analizy prowadzą do wytworzenia i podtrzymywania wysokiej aktywności układu nagrody, który nadaje wysoką wartość motywacyjną tej osobie i strategii zbliżenia się do niej, nawiązania relacji i wytworzenia więzi. Tworzy się napęd, który zabarwia nasze świadome myśli, których treścią jest obraz rzeczywistości z tą osobą w jego centrum. W przypadku zakochania, pobudzenie układu nagrody jest wyjątkowo silne, a więc i motywacja do kontaktu z tą osobą, myślenia o niej, utrzymywania jej w centrum naszej uwagi jest tak samo ogromna. W praktyce nawet, jeżeli byśmy chcieli, niezwykle trudno byłoby nad tym zapanować i o ile można powstrzymać się przed działaniem, to nad postawą jest ekstremalnie trudno.

Wiadomo, że kiedy jesteśmy zakochani, zachowujemy się inaczej. I wiadomo też, że powodują to zmiany w naszym mózgu. Jakie to konkretnie zmiany?

Z jednej strony dochodzi do silnego pobudzenia wspomnianego układu nagrody, a z drugiej prążkowia, które może inicjować i podtrzymywać nasz napęd i zachowanie. W początkowym okresie prowadzi do różnych zachowań tzw. afirmacyjnych, skierowanych na nawiązanie relacji, zbliżenie, aż w końcu wspólne dzielenie czasu. Jeżeli te nasze wysokie oczekiwania się urzeczywistniają, czyli prowadzą do powstania przyjemnych doznań, wówczas ten napęd, wzorzec zachowania i myślenia o tej osobie jako o naszym partnerze czy partnerce utrwala się. W mózgu konieczne jest do tego pobudzenie układu nagrody, który sygnalizuje, że jest tak, jak się spodziewaliśmy. Albo nawet lepiej niż mogliśmy przypuszczać. W przypadku tworzenia nowej relacji, z dopiero co poznaną osobą lub wtedy, kiedy zakochujemy się po raz pierwszy, układ nagrody może nawet zwiększać swoje pobudzenie w chwilach kontaktu z tą osobą w porównaniu z tym, jak pobudzał się motywując do tego kontaktu. Wynika to z efektu nowości, który może potęgować doznania. W kontekście satysfakcji ważne są również tzw. endogenne opioidy, które odgrywają ważną rolę w tworzeniu satysfakcji płynącej z relacji. Wszystko to może utrwalać, a nawet napędzać mózg do jeszcze intensywniejszych kontaktów, tak że w zasadzie w wielu przypadkach osoby zakochane zaczynają zaniedbywać wszystko inne, co jest ważne w ich życiu. Nie są w stanie kontrolować do końca swoich zachowań, brakuje im zdrowego rozsądku, szerszego oglądu i zdolności do wybiegania w przyszłość dalej niż poza chwilę bieżącą.

Mówi się, że zakochani głupieją! Dlaczego tak się dzieje? Co się dzieje w naszym mózgu?

W badaniach neuroobrazowych widać to jako osłabienie aktywności bocznej kory przedczołowej, która odpowiada za kontrolę nad zachowaniem, racjonalną ocenę sytuacji, świadomy wybór celów, jakie obieramy i myślenie perspektywiczne. Wynika to z działania tego silnego napędu, ale również z „zalania" kory przez noradrenalinę. Wysoki poziom noradrenaliny jest powodem z jednej strony bardzo silnego pobudzenia i dużej energii do działania, a z drugiej strony, silnego skupienia uwagi na obiekcie naszych uczuć. Dopamina i noradrenalina razem powodują, że myśli osoby zakochanej, jej świadoma percepcja są bardzo mocno skupione na partnerze czy partnerce. Czasem może to przybierać wręcz formę stanu obsesyjno-kompulsywnego, w którym trudne do kontroli myśli i silny przymus kontaktu z daną osobą są tak silne, że niemal niemożliwe jest ich kontrolowanie. Może to przybierać na sile w chwilach rozłąki, kiedy obniżenie nastroju z powodu braku u boku tego kogoś, kto kojarzy się z przyjemnością, bezpieczeństwem czy szczęściem, wyzwala silną potrzebę dążenia do ponownego spotkania. Tęsknota, jaką wówczas czują osoby zakochane, wynika z potrzeby powrotu do stanu euforii, do której mózg przywykł i do której dąży.

Ale też w stanie zakochania jesteśmy odważniejsi. Z czego to się bierze?

Może wynikać to ze zmniejszenia aktywności tego samego ciała migdałowatego, które odpowiadało za nadanie naszej miłości tych dodatnich znaków emocjonalnych. Tak jak wspominałem wcześniej, ciało migdałowate wykrywa nie tylko to, co może być korzystne, ale również, a może przede wszystkim to, co może być niebezpieczne. A więc, jeżeli osoba zakochana jest skłonna do ryzyka, jest w stanie popisywać się narażając się na utratę zdrowia, zaniedbywać obowiązki narażając się na straty, czy w końcu stanąć w obronie swojej miłości, to musi być to związane ze słabszą reakcją jej ciał migdałowatych. Ta aktywność może być niższa z powodu obecności partnera czy partnerki, którzy wyzwalając te miłe emocje, sprawiają, że te o ujemnym znaku są mniej znaczące, a więc w mniejszym stopniu oddziałują na decyzje. Z drugiej strony tworząca się więź związana jest ze wzrostem aktywności neuronów oksytocynowych. Ta oksytocyna nie tylko wzmacnia więź, ale również osłabia reakcje ciała migdałowatego na zagrożenia. To ważne dla wytworzenia zaufania do partnera czy partnerki, dopuszczenia ich do siebie i wspólnego działania, ale dodatkowym efektem może być właśnie ten spadek wrażliwości na inne społeczne niebezpieczeństwa. W obronie swojej miłości, zarówno fizycznej przed zagrożeniem, ale również przed potencjalnymi konkurentami czy konkurentkami ważną rolę odgrywać może inny neuromodulator aktywny w zakochaniu, jakim jest wazopresyna.

Jak długo utrzymuje się stan zakochania?

Wydaje się, że to jest bardzo zmienne i zależne od bardzo wielu czynników. Na ogół wskazuje się, że taki stan wzmożonej aktywności układu emocjonalnego i osłabionej kontroli poznawczej utrzymywać się może do kilku miesięcy. Przez ten czas mózg utrwala wartość tej relacji, zapamiętuje, jaka jest cenna, utrwala wzorce zachowania, utrwala więź. Słowem tworzy się coś w rodzaju nawyku, czyli pewnego automatyzmu. Nie zmienia to faktu, że ta osoba wciąż może być źródłem przyjemnych doznań i emocji, choć nie są one tak intensywne jak na początku.

Ale już nie wariujemy!

Nie, ale możemy. Wiemy, że u osób, które ze stanu zakochania weszły w ten okres dojrzałej miłości, układ nagrody wciąż może aktywować się na widok tej osoby, jej imię czy miejsca, które się z nią kojarzą. W pewnym sensie musi tak być, bo inaczej w mózgu pojawiałby się stan rozczarowania. On pojawia się wtedy, kiedy rzeczywistość nie spełnia naszych oczekiwań. Jeżeli ten związek był dotąd szczęśliwy, jego początek był pełen przyjemnych emocji, rozczarowanie może być motorem do zwiększenia wysiłków na rzecz powrotu do tego, jak było wcześniej. Dopiero, jeżeli tak się nie dzieje, jeżeli te działania, nazwijmy je ratunkowymi, nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, mózg może powolnie osłabiać te wszystkie zapamiętane wzorce. Czasem zmiana miejsca, jakieś nowe okoliczności same przychodzą z pomocą i pozwalają na spojrzenie na swoją miłość nieco inaczej, co ożywia emocje i uczucia względem partnera czy partnerki. W każdym razie wówczas, kiedy miłość staje się bardziej dojrzała, może nie ma już fajerwerków, ale relacja może być wciąż satysfakcjonująca, a przez to wzbudzać motywację do jej utrzymywania.

Z tego, co pan pisze, wynika, że ludzie, przynajmniej z biologicznego punktu widzenia, nie są monogamistami, bo to uczucie jest silne do momentu, kiedy potomstwo wymaga opieki obojga rodziców. Później najczęściej jest tak, przynajmniej wśród ssaków, że drogi partnerów się rozchodzą i każdy osobnik szuka sobie kolejnego obiektu wartego zakochania.

Niektórzy uważają, że ludzie są tzw. seryjnymi monogamistami, czyli są zdolni do zmiany partnerów, z którymi tworzą nowe mniej lub bardziej trwałe związki. Może to wynikać częściowo z naszej natury, z naszej wrażliwości na nowość. To, co stałe, nie wywołuje już tak silnej ekscytacji – kiedy doskonale instynktownie wiemy czego się spodziewać, nie jesteśmy w stanie odczuć silnej euforii jako wyniku miłego zaskoczenia. To może być powodem, dla których niektórzy ludzie mogą szczególnie łatwo ulegać pokusie zmiany partnera czy partnerki, którzy wzbudzają silną aktywność układu nagrody. Nie wszyscy jednak mają tę cechę tak samo mocno zarysowaną. Zmienność międzyosobnicza powoduje, że jedni z nas nowości pożądają i jej poszukują, bo stałość jest dla nich bardziej i szybciej niesatysfakcjonująca, a inni tego wzorca nie przejawiają. Ci pierwsi mogą być biologicznie nieco bardziej predysponowani do zmiany partnera czy zdrady, a ci drudzy mniej.

Chyba bardziej kultura, w jakiej żyjemy, oczekiwania społeczne, pewne wzorce zachowań niż biologia sprawiają, że pozostajemy w związkach latami.

Ponieważ jesteśmy istotami społecznymi, na pewno dla każdego z nas to, czego oczekuje społeczność, w której żyjemy i która jest nam bliska, jest dla nas wartością, którą mózg bierze pod uwagę szacując potencjalne korzyści i straty wynikające z decyzji o kontynuacji czy zerwaniu relacji. Ale te same funkcje społeczne powodują też, że nie ludzie, a ten człowiek, z którym żyjemy, staje się na tyle bliski i wzbudzający silną empatię, że chęć uniknięcia jego cierpienia jest wystarczającym motywem do odrzucania myśli np. o zdradzie. Mało tego, weźmy inną cechę, jaką jest lękliwość. Pod tym względem też bardzo się różnimy. Wśród nas są więc osoby bardziej lękliwe, które mogą wręcz unikać nowości, jako kojarzącej się z niepewnością i ryzykiem straty. Dla takich osób stały, pewny, przewidywalny związek, a więc dający bezpieczeństwo, może być wartością, która jest znacznie wyżej w hierarchii niż przyjemność i ogień płynący z tworzenia nowej relacji. Pewnie długo można by jeszcze tak wyliczać, ale na pewno to, czy trwamy, czy zmieniamy partnerów jest wynikiem nakładania się na siebie wielu predyspozycji wrodzonych oraz uwarunkowań społecznych.

Są osoby, które są w związkach bardzo długo: trzydzieści, czterdzieści lat i twierdzą, że są szczęśliwe.

Oczywiście, że tak. Poza chwilowym szczęściem, zwanym hedonistycznym, mamy jeszcze takie pojęcie, jak szczęście eudajmonistyczne. To pierwsze jest stanem opisującym chwilę bieżącą, a to drugie wynika z oceny całokształtu życia, czy też w tym przypadku relacji, którą tworzymy. Jeżeli ktoś czuje się bezpieczny w związku, kochany, zadbany, partner czy partnerka spełnia jej czy jego oczekiwania, to ocena tej relacji, nawet biorąc pod uwagę brak większych uniesień w danym momencie, może być jak najbardziej pozytywna. Do takiego spojrzenia trzeba mieć odpowiednie zasoby poznawcze, bo przecież trzeba uwagą objąć wiele różnych chwil tego związku, co znowuż trochę kieruje moje myśli w stronę naszej neurobiologii. Nie każdy tak samo sprawnie dokona takiej oceny, a też nie każdy będzie w stanie obiektywnie ocenić swój związek, bo nasze chwilowe oczekiwania, deficyty i emocje w dużym stopniu decydują o tym, w którą stronę pójdą nasze myśli, jak daleko sięgniemy pamięcią i na czym skupimy swoją uwagę i jak to ocenimy – czy jako szklankę do połowy pełną czy do połowy pustą. Ale niezależnie od tych wszystkich czynników, na pewno jest to możliwe i taka konkluzja, czyli uznanie, że to, co jest, spełnia moje oczekiwania, jest też powodem braku otwarcia się na nowy związek. Nasz mózg zawsze ocenia to, co się dzieje i osoby, które mogłyby być teoretycznie naszymi partnerami przecież, przez pryzmat naszych aktualnych potrzeb.

Ale pozytywne zwłaszcza dla tych osób, które nie są w związkach, jest to, że z tego, co pan mówi, wynika, iż można się zakochać właściwie w każdym momencie bez względu na PESEL.

Tak, bo to jest mechanizm, który nie jest przypisany do określonego wieku, by potem zaniknąć. To, co nazywamy romantyczną miłością, bardzo często zaczyna pojawiać się w okresie dojrzewania, dlatego że bodźce seksualne, na które wówczas stajemy się czuli, są istotne dla budowania atrakcyjności danej osoby. Oczywiście bodźce seksualne nie są jedynymi istotnymi, bo nasz mózg ocenia całokształt cech danej osoby, ale są na pewno tymi, które czynią pobudzenie emocjonalne i motywację do zbliżenia silniejszymi. Młody wiek sprzyja też zakochaniu ze względu na funkcjonowanie procesów poznawczych i kontrolnych, które jeszcze nie działają na sto procent. Ten rozwój funkcji poznawczych i coraz bogatsze doświadczenia zbierane w życiu i różnych relacjach mogą u osób dojrzałych nieco utrudniać rzucenie się w wir emocji, ale emocje mają to do siebie, że nie jest nad nimi łatwo panować bez względu na wiek. Dlatego ci, którzy obawiają się miłości, powinni wystrzegać się zwłaszcza nowych sytuacji i kontaktu z nowymi, nieznanymi i niespodziewanymi ludźmi, bowiem wszelkie przejawy nowości mogą nakręcić nasze układy emocjonalne do stanu, w którym nawet najbardziej opanowani i racjonalni ludzie mogą stracić głowę i zakochać się bez opamiętania.

Zatem powinniśmy być gotowi na miłość w każdym wieku?

Oczywiście, że tak.

CV



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prof. Wojciech Glac
Neurobiolog w Pracowni Neurobiologii Katedry Fizjologii Zwierząt i Człowieka Uniwersytetu Gdańskiego. Jego największą pasją jest popularyzacja nauki. Prowadzi wykłady popularnonaukowe i warsztaty z dziedziny neurobiologi. Autor wielu książek i publikacji naukowych.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

AGATA TURKOT: UCZĘ SIĘ SIEBIE ŚWIĘTOWAĆ

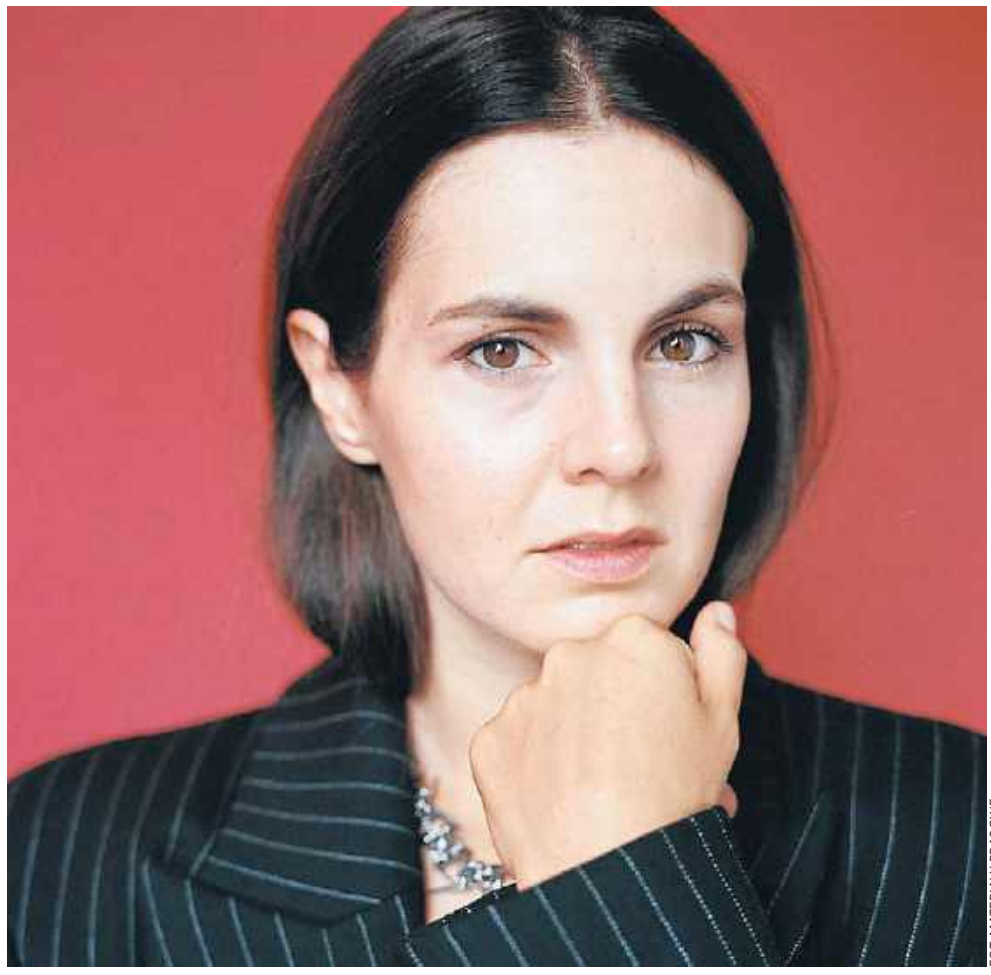
– Aktorstwo bywa piekielnie trudne, ale kiedy ożywa słowo zapisane w scenariuszu, satysfakcja staje się prawie cielesna – Agata Turkot, laureatka Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego, mówi o zawodzie, w którym wstyd nie znika, tylko trzeba się przez niego przedrzeć

Anita Czupryn

Nominacja do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego to dla młodych aktorów wielkie wyróżnienie, więc tym bardziej gratuluję, że trafiła ona do Pani. Uhonorowano Panią za rolę Gośki, która doświadcza okrutnej przemocy domowej w filmie „Dom dobry" w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego. Jakie znaczenie ma dla Pani ta nagroda?
Na pewno jest to dla mnie bardzo miłe wyróżnienie. Nagroda imienia Zbyszka Cybulskiego jest wśród nas, młodych aktorów, bardzo ceniona. Zawsze wydawała mi się prestiżowa, a sam Zbyszek Cybulski jest dla mnie osobiście postacią buntownika w polskim kinie. Nazwałabym go buntownikiem z głową; jest dla mnie osobą, która zrewolucjonizowała myślenie o tym, w jaki sposób można grać. Zbyszek Cybulski trochę ten sposób grania złagodził, uwrażliwił, a to jest mi bardzo bliskie. Więc jest on dla mnie szczególną postacią w polskim kinie. A druga sprawa jest taka, że bardzo się cieszę z tej nagrody, ponieważ każda nagroda indywidualna jest również nagrodą dla samego filmu.

Zanim zapytam o „Dom dobry", proszę, zatrzymajmy się jeszcze na chwilę przy postaci Zbigniewa Cybulskiego. Czy ma Pani ulubione sceny, albo taką, która do dziś może uczyć aktorstwa? Choćby szczegół: charakterystyczne spojrzenie, gest? I w ogóle, po co się jest aktorem? Po co człowiek wybiera taką ścieżkę kariery, jak aktorstwo?
Akurat na pytanie, po co się zostaje aktorem, odpowiem, że jest to sprawa bardzo indywidualna. W moim przypadku jest to silna wewnętrzna potrzeba, sposób na komunikację z ludźmi na jeszcze innych płaszczyznach niż to się odbywa w codziennym życiu. Można pokusić się o stwierdzenie , że jest to doświadczenie w pewien sposób metafizyczne. Dla mnie aktorstwo jest też wytrychem do manifestowania większej odwagi, działania mimo lęku i oporów oraz do zabierania głosu w tematach, w których jako osoba prywatna bywam bardziej onieśmielona. Natomiast wracając do samego Zbyszka Cybulskiego, to na pewno ważnym filmem dla mnie jest „Pociąg" i „Jak być kochaną". Chociaż pierwszy film, jaki widziałam z Cybulskim, to oczywiście „Popiół i diament". Nad scenami z „Pociągu" pracowaliśmy w szkole filmowej, chyba na pierwszym albo drugim roku. To były zajęcia połączone z wydziałem operatorskim i pracowaliśmy nad wybranymi scenami, co było wyjątkowym przeżyciem. Także z tego powodu ten film jest dla mnie szczególny.

Czego się Pani wtedy dowiedziała, próbując tych scen, o aktorstwie albo o samym Cybulskim?
Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, bo nie wiem, czy dowiedziałam się wtedy czegoś więcej o Cybulskim, poza tym, że na początku wpatrywałam się w to, jak gra. Dla mnie zawsze, kiedy go oglądałam, było uderzające to, że wpada na niecodzienne rozwiązania. To znaczy, że niektóre jego reakcje emocjonalne nie były oczywiste, czyli takie, które przyszłyby nam do głowy w pierwszej kolejności. Podam przykład: kiedy dowiadujemy się, że ktoś umarł, zaczynamy płakać. Cybulski zwykle wybierał te mniej standardowe zachowania, ale one były tak samo prawdopodobne. I to było dla mnie bardzo intrygujące i niewątpliwie inspirujące. To, że zachowywał się w sposób nieoczywisty. To jest słowo, które najczęściej przychodzi mi do głowy, kiedy o nim myślę. I na pewno w aktorstwie generalnie, kiedy jako widzka oglądam filmy, urzeka mnie, jak obserwuję aktorów, którzy odważają się wykroczyć poza schemat.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

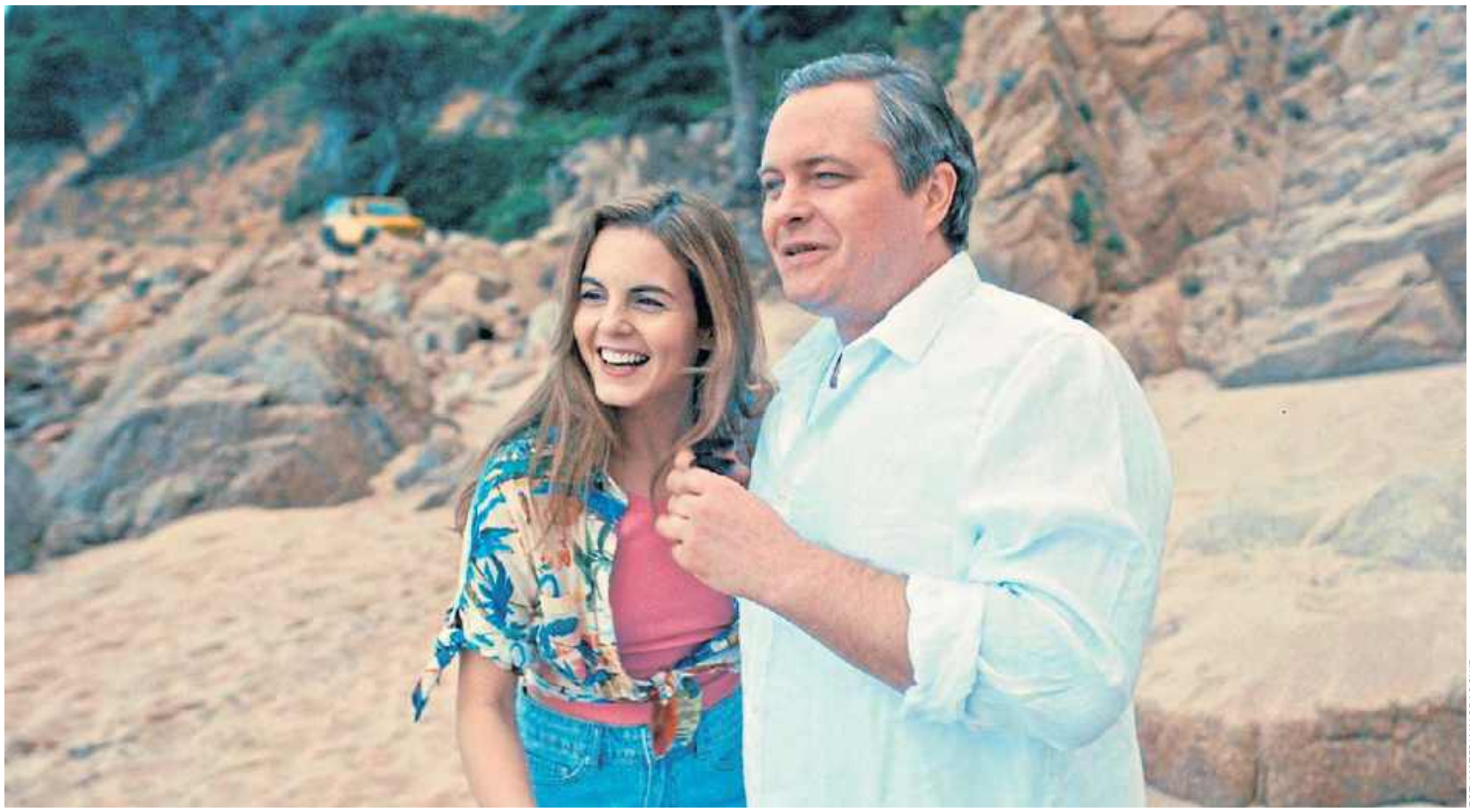
Agata Turkot: Cały czas sobie powtarzam, że ta praca nie jest najważniejsza i że nie stanowi o mojej wartości jako osoby

Mówi Pani o odwadze, a ja często, patrząc na wspaniałe kreacje aktorskie, mam taką myśl, że aktor to jest też ktoś, kto się nie wstydzi. I żeby zostać aktorem, nie wolno się wstydzić. Czy Pani zdaniem wstyd też ma tu znaczenie?
Z mojego prywatnego doświadczenia, ale też z rozmów z innymi aktorami powiem pani, że my wszyscy bardzo się wstydzimy. Ja się wstydzę strasznie, okrutnie. Wstyd to jest sprawa, z którą rozliczam się i prywatnie, i zawodowo, i myślę, że wielu z nas, aktorów, przez to, że przeważnie jesteśmy wrażliwymi ludźmi, musi się gdzieś przez ten wstyd przedrzeć. I myślę, że wstyd i odwaga się ze sobą łączą. Za każdym razem, kiedy przekraczamy swoje lęki, rodzi się w nas odwaga. To jest ze sobą nierozerwalne. Wydaje mi się, że im więcej podejmujemy szczerych prób przedarcia się przez wstyd i dotarcia jednocześnie do tego, co jest w nas kruche, intymne, delikatne, im śmielej to robimy, tym efekt dla widza, to połączenie jest głębsze i piękniejsze. Tak to odbieram.

Przyznam, że miałam taką fazę w życiu i ona jeszcze nie minęła, kiedy zastanawiałam się, jakby wyglądało moje życie, gdybym się nie wstydziła.
Bardzo często zadaję sobie to pytanie w różnych momentach: co by było, gdybym teraz się nie wstydziła? Albo nie bała? Czy w prywatnym życiu, czy nawet grając. I myślę, że to jest bardzo otwierające pytanie.

Powiedziała Pani, że aktorstwo to dla każdego indywidualna decyzja. No więc jak to było z Panią, kiedy podjęła Pani tę decyzję i kto pierwszy się dowiedział, że idzie Pani do szkoły filmowej?
Mam poczucie, że u mnie to było dosyć oczywiste. Chyba już od podstawówki brałam udział w różnych konkursach recytatorskich, w warsztatach szkolnych, przedstawieniach. Dawało mi to bardzo dużo frajdy i, jak to się mówi, byłam w tym dobra, czyli już jako dziecko byłam za to nagradzana. Później, kiedy dorastałam, powoli zaczynałam zdawać sobie sprawę z tego, że podczas tych przedstawień czuję się bardziej widziana i odważna. Pewniejsza siebie, śmielsza w wyrażaniu emocji i odsłanianiu siebie. Wydawało mi się to łatwiejsze na tych małych scenach, podczas pierwszych aktorskich prób, niż w codziennym życiu. Myślę, że między innymi dlatego, choć to wtedy jeszcze nie było uświadomione, podążałam w tę stronę. I cały czas mam wrażenie, że mam więcej śmiałości, kiedy gram, niż w moim prywatnym życiu. Teraz już bardziej świadomie czuję i widzę, jak dużo daje mi budowanie postaci, tworzenie, praca z partnerem; jak to otwiera na życie, jak dużo uczę się o swojej kondycji psychofizycznej. Przygotowywałam się na te studia, chciałam się na nie dostać, a wiadomo, że nie jest to łatwe. Tylko że zupełnie nie myślałam o tym, co będzie, jak się nie dostanę; nie miałam żadnego planu B. Ale też od początku miałam duże wsparcie ze strony najbliższych.

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Dom dobry" to film mocno dotykający przemocy domowej, w normalnych z pozoru związkach

Przeżyła Pani na studiach takie momenty, których w ogóle się nie spodziewała? Jakiś szok, że jednak myślała Pani, że to będzie inaczej? Na przykład że trzeba będzie nauczyć się kogoś udawać, a tu się okazuje, że trzeba być sobą albo dochodzić do własnej prawdy?
Generalnie wiele rzeczy na studiach bardzo mnie zaskoczyło, ale czy one były związane z samym aktorstwem? Chyba nie do końca. Wydaje mi się, że to cały czas nie przestaje mnie zadziwiać. Kiedy już tak całkiem serio zaczęłam uprawiać ten zawód, doświadczyłam, jakie to bywa trudne, piekielnie trudne. A jednocześnie potrafi być źródłem przeogromnej satysfakcji, takiej naprawdę bardzo uzależniającej. I tak samo jak ten zawód jest piękny, tak bardzo jest skomplikowany. Myślę, że idąc do szkoły aktorskiej, nie zdawałam sobie sprawy, że te skrajności w tym zawodzie są aż tak wyraźne.

Co konkretnie?
No właśnie to, że uprawianie tego zawodu, szczególnie emocjonalnie, kosztuje tak wiele, że dotarcie do własnej, wewnętrznej prawdy bywa bolesne. Ale kiedy to się udaje, to jest wielka satysfakcja. Kiedy nawiązuje się realny dialog z partnerem, kiedy ożywa to słowo zapisane w scenariuszu, ta satysfakcja jest prawie cielesna.

Zupełnie oddzielnym tematem, którego już troszkę dotknęłyśmy, jest lęk zawodowy. Na przykład z powodu tego, że telefon nie dzwoni. Czy w Pani przypadku były takie momenty?
Oczywiście, że tak. Proszę zobaczyć – szkołę filmową skończyłam bodajże osiem lat temu, a rozmawia pani ze mną dopiero teraz. Myślę, że większość osób dopiero teraz zaczyna kojarzyć, kim jestem: że jestem aktorką, że wykonuję ten zawód. Przez te osiem lat bywało bardzo różnie. Pracowałam w miarę regularnie, ale pamiętam też takie dziewięć miesięcy, kiedy nie miałam żadnej pracy. I to było bardzo trudne. Tego nikt nas nie uczy. O tym się nie mówi w szkołach teatralnych. A wręcz jest tak, że w szkole teatralnej jesteśmy zaangażowani w zajęcia, próby przez siedem dni w tygodniu, często po kilkanaście godzin na dobę. Jesteśmy cały czas w takim pędzie i wirze, bo ktoś czegoś od nas chce, ktoś się nami interesuje, wokół nas mnóstwo się dzieje. Ciągle obecne jest to „ja, ja, ja". A potem kończymy studia i pojawia się uczucie podobne do odstawienia dziecka od piersi. Zazwyczaj dla większości z nas jest to bardzo duży szok, bo telefon nie dzwoni, nikt się nami zawodowo nie interesuje, nikt nam tego życia nie organizuje, nie organizuje planu dnia, planu pracy, słowem, nikt po nas nie sięga. Nie są to dla aktora łatwe momenty. Myślę, że można by się do tego przygotować: pracować nad sobą, nad organizacją swojego życia zawodowego, ale też prywatnego. Bo często podczas pięciu lat studiów zapominamy o życiu prywatnym i o tym, że o nie również trzeba dbać; że aktorstwo to nie jest początek i koniec naszego świata, tylko jest jednym z jego aspektów. Tak więc ja przez te lata, kiedy raz praca była, a potem jej nie było, raz uwaga była na mnie skierowana, a raz nie, uczyłam się, jak w tym funkcjonować. Cały czas sobie powtarzam, że moja praca mnie nie definiuje. I na pewno jest mi już łatwiej, kiedy zdarza się, że nie pracuję przez jakiś czas. Często rozmawiam z aktorami i aktorkami, którzy są ode mnie o dwadzieścia lat starsi, i wszyscy mówią, że to się nieraz powtarza: telefon nie dzwoni, robi się niewygodnie, człowiek wpada w jakieś niepotrzebne czarne dziury. Zatem to jest nauka na całe życie i dobrze ją podjąć. Bardzo do tego zachęcam: trzeba jak najszybciej próbować się z tym mierzyć, z odrzuceniem, które jest wpisane w ten zawód.

Wrócę do tego, co Pani powiedziała na początku naszej rozmowy: że nareszcie ten film, „Dom dobry" w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego został doceniony. Przecież w ciągu zaledwie trzech tygodni od premiery film przyciągnął kilka milionów widzów, produkcja osiągnęła wybitny wynik. Co więc ma Pani na myśli i dlaczego tak powiedziała?
Myślę, że pani dobrze wie, dlaczego. Mam na myśli różnego rodzaju konkursy, w których filmy biorą udział, zwłaszcza jeden konkurs, który odbywa się we wrześniu…

W Gdyni, gdzie podczas festiwalu ten film, jak napisały media, został skandalicznie pominięty.
Tak. I tak naprawdę ta nagroda, którą otrzymaliśmy w postaci prawie dwóch i pół miliona widzów w kinie, to jest w ogóle święto polskiego kina, nie tylko naszego filmu. Uważam też, że jako branża moglibyśmy się z tego cieszyć: że niekomercyjne polskie kino miało taką frekwencję. To jest naprawdę wielkie wyróżnienie. Jestem bardzo szczęśliwa, że mogłam wziąć udział w filmie, który zrobił tyle dobrego dla sprawy, o której staraliśmy się opowiedzieć. Chwilami miałam poczucie, że poruszyliśmy niebo i ziemię, bo odzew osób zaangażowanych w pomoc kobietom doświadczającym przemocy, a także słowa od kobiet, które tej przemocy doświadczyły, były potężne i wzruszające. I rzeczywiście: żadna statuetka i żadna nagroda nie może się z tym mierzyć. Natomiast teraz, po otrzymaniu Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego, mam poczucie, że jest w tym pewnego rodzaju sprawiedliwość – dzięki niej cały film został zauważony i doceniony także przez branżę. Uznanie ze strony kolegów i koleżanek, że zrobiliśmy coś ważnego dla widzów, jest także istotne.

MIAŁAM POCZUCIE, ŻE PORUSZYLIŚMY NIEBO I ZIEMIĘ, BO ODZEW OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W POMOC KOBIETOM BYŁ POTĘŻNY I WZRUSZAJĄCY

Kiedy dowiedziała się Pani, że zagra w filmie Wojciecha Smarzowskiego, kiedy przeczytała scenariusz, to czy spodziewała się, że to pójdzie właśnie w tę stronę? Że ten film stanie się czymś tak ważnym? Od początku Pani to czuła?
Kompletnie się tego nie spodziewałam. I chyba nikt z nas, z ekipy, również. Nie wiedzieliśmy, co się stanie, bo filmy Wojtka Smarzowskiego są przyjmowane w bardzo różny sposób. Jeśli o mnie chodzi, to starałam się przede wszystkim jak najlepiej wykonać swoją pracę, a całą resztę zostawić losowi.

Czy przed zagraniem w tym filmie zdarzyło się Pani zetknąć z tego rodzaju przemocą?
Myślę, że jest to nieuniknione – świat obecnie doświadcza wiele przemocy, którą generują ludzie. Spotykamy się z przemocą, kiedy tylko wychodzimy z domu. Nie będę się odnosić do swoich prywatnych doświadczeń, ale żyję na tym świecie, funkcjonuję, mam doświadczenie szkoły artystycznej, w której przemoc także była obecna.

W jednym z wywiadów powiedziała Pani, że ma spokojne życie i piękny związek, ale o prywatnych sprawach nie lubi Pani mówić w wywiadach. Czy może Pani powiedzieć, co dziś dla Pani znaczy to spokojne, piękne życie?
Tak. Odbieram to tak, że mam mnóstwo szczęścia, bo mam wspaniałych przyjaciół. Ostatnio z dwiema moimi przyjaciółkami byłam na wakacjach w Azji. Parę dni temu wróciłam z kolejną przyjaciółką z bardzo relaksującego weekendu na końcu świata w Polsce. To są takie momenty spokoju, które bardzo celebruję. Doceniam to, że mogę sobie na nie pozwolić i że mam z kim je dzielić.

Nie pytam o to, czy jest Pani zakochana…
I nie wyciągnie pani tego ode mnie. (śmiech)

Co się w Pani zmienia, kiedy jest Pani z kimś blisko?
To również zachowuję dla siebie.

Zapytam inaczej: kto jest Pani pierwszym widzem? Albo kiedy dzieje się coś ważnego w pracy, do kogo pani najpierw dzwoni albo pisze SMS? I dlaczego jest to właśnie ta osoba?
To jest moja agentka, której bardzo ufam. Razem konsultujemy wszystkie decyzje zawodowe. Ona najlepiej zna scenariusz i osoby, z którymi pracuję, więc przy jakichkolwiek wątpliwościach czy problemach zwracam się do niej. Bardzo ją cenię i ona jest właśnie taką osobą.

7 lutego obchodziła Pani urodziny. Jak Pani je spędza? Czy składa Pani sobie życzenia i czego najbardziej by sobie Pani życzyła?
Nie lubię urodzin i nie bardzo lubię je obchodzić. Za to cieszy mnie świętowanie urodzin najbliższych. Myślę też, że urodziny zimą, jeszcze na początku lutego, to dość niefortunna data; to nie jest najbardziej optymistyczny czas w roku. Wszyscy już jesteśmy zmęczeni ciemnością i zimą, z utęsknieniem czekamy na słońce.

O to właśnie chciałam zapytać: lubi Pani zimę?
Zdecydowanie jestem człowiekiem słońca, więc nie mogę się doczekać maja. Miałam taki pomysł i może go kiedyś wreszcie zrealizuję, żeby obchodzić urodziny pół roku później, czyli 7 sierpnia, żeby to było latem. Więc do tych swoich urodzin mam takie podejście. Natomiast uczę się z każdym kolejnym rokiem, żeby być coraz bardziej otwarta na ten dzień. Uczę się siebie świętować.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

PANCERNA WALENTYNKA: OD PIASKÓW AFRYKI PO LÓD WARTY

Walentynki kojarzą się pancerniakom nie tylko ze świętem zakochanych, ale przede wszystkim z angielskim... czołgiem, jednym z najważniejszych w czasie II wojny w arsenale imperium brytyjskiego, używanym także przez polskich czołgistów. Jeden z kilkunastu zachowanych na świecie do dziś - znajduje się w prywatnej kolekcji w Polsce!

Grzegorz Okoński

Czołg Valentine powstał dosłownie z potrzeby chwili: Anglicy produkowali krótko przed wojną dobrze opancerzony czołg piechoty Mk II Matilda, jednak jego produkcja była czasochłonna, a właśnie czas, wobec napiętej sytuacji międzynarodowej, stał się kluczowy. Na początku 1938 roku firma Vickers otrzymała zadanie opracowania nowego czołgu, który można byłoby szybko wprowadzić do produkcji. Vickers miał już na koncie czołgi A9 i A10, tzw. szybkie krążownicze, i właśnie „dziesiątkę" uznał za dobrą podstawę do prac nad nową konstrukcją. Wykorzystano do badań podwozie czołgu, który w nowej postaci miał mieć grubszy pancerz - a więc miał być cięższy. Podwozie przeszło pomyślnie próby obciążeniowe, więc Vickers już zaoszczędził trochę czasu. Konstrukcja została jednak nieco zmniejszona, przewidziano dwuosobową - zamiast trzyosobowej, uznanej dotąd za optymalną - wieżę, a rysunki nowego czołgu przekazano Ministerstwu Wojny 10 lutego 1938 roku.

Dlaczego Walentynka?

Tu pojawia się jedna z wersji tłumaczących popularną nazwę czołgu, łączącą się z imieniem męskim Walenty lub żeńskim - Walentyna. Część przekazów lokuje bowiem datę przekazania dokumentów na dzień 14 lutego, któremu patronuje święty Walenty, patron zakochanych - choć też i patron chorych na choroby psychiczne i epilepsję.

Ale jako że data była o cztery dni wcześniejsza, inne wersje tłumaczą nazwę drugim imieniem głównego konstruktora Vickersa, Sir Johna Valentine Cardena - ten jednak nie żył już, gdy powstawał ten czołg, zmarł bowiem w 1935 roku, a także - co wydaje się najbardziej prawdopodobne - nazwą i lokalizacją zakładów Vickersa. Te brzmiały: Vickers - Armstrong Ltd w Elswick - Newcastle upon Tyne - przy czym nazwę rzeki Tyne w nazwie czołgu zmieniono na „Tine". Choć trzeba przyznać, że „walentynkowa" wersja, związana z datą 14 lutego, jest bardziej romantyczna i - dla pancernego narzędzia wojny - bardziej oryginalna.

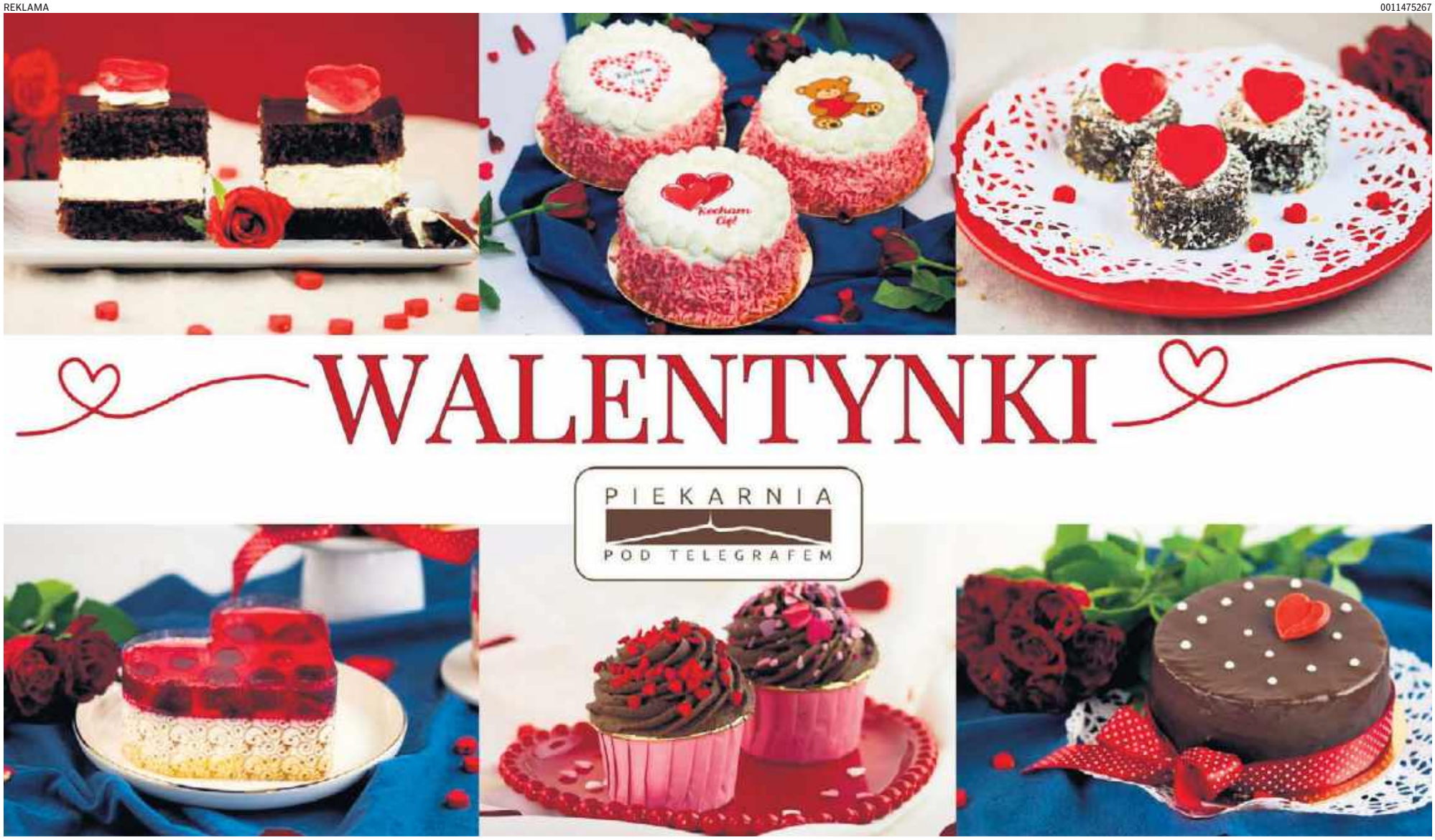
Od Afryki po front wschodni

Gdy okazało się, że Valentine nie jest lepszy od Matildy, ale w produkcji aż o 1/3 jest mniej pracochłonny, a do tego tańszy, Vickers dostał zlecenie na produkcję. W lipcu 1939 roku otrzymał zamówienie, rok później z taśm produkcyjnych zjechał pierwszy egzemplarz seryjny „Walentyny".

Wszystkie egzemplarze pierwszej wersji - Mk I - uzbrojone w armatę 40 mm, użyte zostały do szkolenia jednostek pancernych. Dopiero druga wersja - Mk II, już z silnikiem wysokoprężnym - trafiła do jednostek bojowych, i to nie byle gdzie - bo w niezwykle trudne warunki, do Afryki, gdzie przyszło jej zmierzyć się z niemieckimi czołgami Africa Korps.

W boju okazało się, że niewielka wieża czołgu, wymuszająca obecność w niej tylko dwóch członków załogi, powoduje, że dowódca jest przeciążony zadaniami. Powiększyć wieży nie można było jednak łatwo, bo to wiązałoby się ze zwiększeniem jej średnicy i zbyt dużymi zmianami w kadłubie, dlatego armatę przesunięto do przodu, przekonstruowując jej jarzmo, przesunięto do tyłu właz dowódcy i dodano dla przeciwwagi z tyłu wieży zasobnik na radiostację i amunicję do karabinu maszynowego. Tak powstała wersja Mk III.

REKLAMA 0011475267



eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT IMPERIAL WAR MUSEUM

Załogi Valentine'ów z 1. Pułku Czołgów Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie ćwiczą w Szkocji w 1941 roku



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK /NASZEMIASTO.PL

Valentine z Warty - wydobyta w październiku 2012 roku

Z czasem powstawały kolejne wersje, produkcję podjęły też zakłady w Kanadzie - Canadian Pacific Railway w Montrealu, a w wersji Mk VIII wprowadzono silniejszą armatę, kalibru 57 mm i... ponownie zmniejszono obsadę wieży do dwóch osób, usunięto też z wieży karabin maszynowy, co załogi powitały z niezadowoleniem. Brak broni do obrony własnej skazywał je na łaskę osłaniającej czołgi piechoty.

Ostatnia wersja - Mk XI - produkowana od grudnia 1943 do kwietnia 1944 r. miała już armatę kalibru 75 mm.

Pancerna „Walentynka" nie należała do najszybszych i najnowocześniejszych czołgów, jednak wzięła na siebie ciężar walk w Afryce i później - także na froncie wschodnim, w rękach rosyjskich czołgistów. W Afryce była dobrze oceniana z powodu opancerzenia i uzbrojenia, była też niezawodna i wytrzymała. Opracowana jako zastępcza dla Matild, w sumie okazała się najliczniej produkowanym brytyjskim czołgiem w czasie II wojny światowej: Brytyjczycy zbudowali 6855 sztuk, a Kanadyjczycy - dalsze 1420 sztuk.

W polskich rękach

„Walentynek" używali także polscy czołgiści, którzy szkolili się na nich w latach 1940-1944, przed przejściem na nowsze czołgi Cromwell i Sherman, na których z kolei ruszyli już do walki.

Valentine z Warty

Jedyna zachowana w Polsce pancerna „Walentynka" jest w prywatnej kolekcji Jacka Kopczyńskiego. Czołg w wersji Mk IX został wydobyty ze starorzecza rzeki Warty, w pobliżu miasta Warta, w październiku 2012 roku. To egzemplarz z 1943 roku, przekazany w ramach umowy Lend - Lease Armii Czerwonej. Rosjanie otrzymali w ten sposób 3665 takich czołgów. Ten egzemplarz, należący do 9. Samodzielnego Korpusu Pancernego, próbował w styczniu 1945 roku sforsować rzekę po lodzie, ale utknął na niej i w czasie próby odholowania - zatonął. Wiadomo, że trzech żołnierzy z załogi uratowało się. Dziś za to, wydobyty w 2012 roku czołg jest jednym z nielicznych zachowanych na świecie, i prawdopodobnie - jak podawano krótko po wydobyciu - jedyny, który autentycznie brał udział w działaniach bojowych (inne muzealne egzemplarze są dawnymi czołgami szkolnymi i doświadczalnymi). Zatopiony w błocie zachował się w zaskakująco dobrym stanie, jest też kompletny. W jego wnętrzu znaleziono nawet rzeczy osobiste załogi, w tym buty, szczoteczkę do zębów, maszynkę do golenia, maski przeciwgazowe, przenośną lampę i lornetkę. Został dokładnie wyczyszczony, wypiaskowany i zabezpieczony przed korozją. Jego właściciel sukcesywnie pracuje nad doprowadzeniem go do stanu jezdnego.

REKLAMA 0011460142

Wyzwania Polski w praktyce: EEC Trends o priorytetach rozwojowych w nowym porządku

W czasie przełomu liczy się nie tylko diagnoza, ale przede wszystkim zdolność do sprawnego działania, podejmowania decyzji i budowania porozumienia wokół priorytetów. Gdy Europa wchodzi w etap głębokiej przebudowy reguł gry, a gospodarka mierzy się równocześnie z presją bezpieczeństwa, kosztów transformacji i rywalizacji technologicznej, uczestnicy EEC Trends, które odbyło się 9 lutego 2026 r. w Warszawie, dyskutowali o tym, jak przekuć polski potencjał w trwałą przewagę: od odpornej infrastruktury i energii, przez przemysł i regulacje, po kompetencje i demografię. Wnioski i rekomendacje z wydarzenia zasilą program XVIII Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.



P EEC Trends przyciągnęło kluczowych przedstawicieli biznesu, rządu i świata polityki oraz ekspertów i praktyków, by w formule intensywnych debat zmierzyć się z pytaniem o miejsce Polski w dynamicznie przebudowującym się układzie geopolitycznym i gospodarczym. W centrum rozmów znalazły się bezpieczeństwo i odporność państwa, konkurencyjność gospodarki oraz warunki dla inwestycji, transformacji energetycznej, rozwoju technologii i rynku pracy. Udział w wydarzeniu wzięło ponad 1600 uczestników, w tym blisko 1200 stacjonarnie.

– EEC Trends to miejsce, w którym porządkujemy najważniejsze sprawy tuż przed Europejskim Kongresem Gospodarczym. Skoncentrowaliśmy rozmowy wokół działań w obszarze bezpieczeństwa, inwestycji, energetyki i technologii, które pozwolą Polsce utrzymać tempo oraz zbudować trwałą przewagę konkurencyjną w Europie – mówi **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

Otwarcie o wyzwaniach

Mocny start EEC Trends wypełniły rozmowy z przedstawicielami rządu. Uczestnicy usłyszeli perspektywę ministra aktywów państwowych **Wojciecha Balczuna**, zapowiedział fundamentalne zmiany w państwowych spółkach, ministra energii **Miłosza Motyki**, który z kolei przedstawił politykę energetyczną Polski do 2040 r. zakładającą funkcjonowanie dużej elektrowni jądrowej, małych reaktorów jądrowych i źródła odnawialne – taki miks ma przynieść naszej gospodarce niższe ceny energii. Na scenie wystąpił również Maciej Berek, minister ds. Nadzoru nad Wdrażaniem Polityki Rządu, przewodniczącego Komitetu Stałego Rady Ministrów, który zaznaczył, że powinniśmy zacząć traktować deregulację jako zmianę w myśleniu urzędników i polityków odpowiedzialnych za stanowienie prawa zamiast jako znoszenie barier.

Sesja inauguracyjna **Polska i Europa – czas na nowy porządek** otworzyła debatę o gospodarce w realiach geopolitycznej przebudowy – między chaosem a poszukiwaniem nowej równowagi. Uczestnicy rozmawiali o tym, jak w warunkach rywalizacji mocarstw, wojen, migracji i kolejnych kryzysów budować bezpieczeństwo, niezależność i odporność, nie tracąc tempa rozwoju i konkurencyjności. Punktem odniesienia były zarówno ambicje Polski – w tym realny wymiar awansu do gospodarczej elity – jak i nowe możliwości dla biznesu: inwestycje, ekspansja zagraniczna, cyfryzacja oraz rola Polski jako zaplecza produkcyjnego Europy i potencjalnego hubu dla Ukrainy.

W programie znalazły się też debaty o energetyce, cyfryzacji, local contencie, inwestycjach publicznych, bezpieczeństwie, odporności i przemyśle, odpornej infrastrukturze i demografii. Wnioski wypracowane podczas rozmów posłużą jako podstawa debat Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

Wieczorną częścią EEC Trends była uroczysta gala **WNP Awards** – prestiżowych wyróżnień redakcji portalu WNP dla osób, instytucji i firm, które realnie kształtują kierunki rozwoju polskiej gospodarki. Statuetki trafiły do: Atlas Ward Polska, Beyond.pl, Cognor i Elemental, Grupy WB, KUKE i Banku Gospodarstwa Krajowego, aplikacji mObywatel, SEEN Technologie, Grupy TAURON, Trigon i Quercus.

Retransmisje z debat dostępne są na stronie wydarzenia: **www.trends.eecpoland.eu.**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

ZABIŁ SIĘ CZY ZOSTAŁ ZABITY? WRACA SPRAWA ŚMIERCI DAWIDA „CYGANA” KOSTECKIEGO

„Złożyłem do Prokuratura Generalnego wniosek w imieniu matki, siostry i żony Dawida Kosteckiego o podjęcie śledztwa w sprawie jego zabójstwa” – ogłosił na platformie X mecenas Roman Giertych

Andrzej Pleś

Dużo wiedział i za dużo mówił. Deptał po odciskach nieprzyjaciół, nawet zza krat wypowiadał im wojnę, zza krat rozwalił rzeszowskie CBŚ. Na ringu bywał nie do opanowania, poza ringiem sam siebie opanować nie potrafił. Żył z rozmachem i głośno, zmarł cicho. Kiedy odszedł, sugerowano, że nie z własnej woli, a wątpliwości w tej sprawie znów się pojawiły.

„Wczoraj złożyłem do Prokuratura Generalnego wniosek w imieniu matki, siostry i żony Dawida Kosteckiego o podjęcie śledztwa w sprawie jego zabójstwa. Okoliczności działań rosyjskich służb specjalnych w sprawie afery Epsteina są łudząco podobne do działań w aferze podkarpackiej. Również tajemnicze zgony wokół Epsteina są podobne do okoliczności śmierci słynnego polskiego boksera. To skłania do analizy postępowania, które w moim przekonaniu prokuratura PiS prowadziła 7 lat temu z założeniem, aby niczego nie ustalić. Będziemy również wnioskować o zaangażowanie w wyjaśnienie tej sprawy wyspecjalizowanej jednostki Policji, tzw. archiwum X. Sprawę oczywiście będę prowadził razem z mec. Jackiem Dubois” – zapowiedział z początkiem lutego na platformie X mec. Roman Giertych.

Już raz to zrobił – po zagadkowej śmierci „Cygana” w sierpniu 2019 roku w areszcie śledczym w warszawskiej Białołęce. Już wtedy Giertych poddawał pod wątpliwość, że „Cygan” odebrał sobie życie, że rozstanie z tym światem było jego decyzją i nikt go na drugą stronę nie przepchnął.

Droga na szczyt i równia pochyła

Był nadzieją polskiego boksu: interkontynentalny mistrz WBA w wadze półciężkiej, młodzieżowy mistrz świata WBC i mistrz kilku innych federacji bokserskich. Na zawodowych ringach krzyżował rękawice 41 razy, wygrał 39 walk, 25 przez nokaut, i tylko dwa razy doznał porażki. Imponujący wynik, ale w życiu poza ringiem już nie było tak dobrze.

Pierwsze kroki w tym sporcie stawiał na rzeszowskiej Baldachówce. Tu dzieciak musiał walić w ryj albo po ryju dostawał, a „Cygan” w tym pierwszym okazał się mistrzem dzielnicy. A potem demon na ringu, wyrazisty poza nim; kamery telewizyjne go kochały, i z wzajemnością, a on pławił się w uwielbieniu kibiców i mediów.

Druga twarz Kosteckiego była szpetna i pełna blizn. Miał 17 lat, kiedy skazano go za rozbój. Nie był jeszcze sportowcem klasy światowej, a wyrok niewiele go nauczył. Potem sypnęło sportowymi sukcesami, wszedł na salony, ale bitny chłopak z Baldachówki z niej nie wyszedł. Bandycka dzielnica mentalnie była jego domem, a w szemranych interesach upatrywał przyszłości biznesowej. Najpierw był „Przystanek Alaska” w Lutoryżu, o którym wszyscy wiedzieli, że to nie cukiernia. W 2003 r. powstał kub „Venus” przy ul. Wyspiańskiego w Rzeszowie, w końcu klub nocny „Velvet” przy ul. Przesmyk. W piwnicach sala z rurką dla profesjonalistek, na parterze klub „Knock-out”, a na piętrze pokoje na godziny, w których też przyjmowały profesjonalistki. Sexbiznes się rozrastał i „Cygan” zaczął otrzymywać pierwsze ostrzeżenia, że wchodzi w paradę braciom Aleksowi i Żeni R., którzy Podkarpacie mieli w tej branży za wyłączną własność. To – jak głosi teoria spiskowa – był początek jego końca. Zresztą braci R. też, dwóch imigrantów z Ukrainy, którzy zaczynali swój biznes w Polsce od handlu duperelami na bazarze i dziwnie szybko zbudowali swoje seksimperium.

„Cygan” o biznesie nie miał pojęcia. W sieci klubów nocnych miał udziały, dawał im kapitał, twarz, nazwisko, swoją popularność; stroną biznesową zajmowali się jego siostra, ciotka i przyjaciel. W październiku 2011 roku Kostecki został skazany na 2,5 roku pozbawienia wolności za czerpanie korzyści z nierządu i kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą. W 2014 roku znów był wolnym człowiekiem, ale wolnością długo się nie nacieszył.

TAJEMNICZE ZGONY WOKÓŁ EPSTEINA SĄ PODOBNE DO OKOLICZNOŚCI ŚMIERCI SŁYNNEGO POLSKIEGO BOKSERA. TO SKŁANIA DO ANALIZY POSTĘPOWANIA

W handlu samochodami też mu nie poszło. Do spółki z kumplem prowadzili interes polegający na tym, że legalizowali i sprzedawali kradzione w zachodniej Europie i Polsce luksusowe samochody i ciężarówki. Akt oskarżenia o m.in. założenie i kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą trafił do Sądu Okręgowego w Tarnobrzegu. Kostecki przyznał się i dobrowolnie poddał się karze: w 2017 roku „dostał” 5 lat więzienia, z którego miał wyjść nie wcześniej niż w 2021 r. W sierpniu 2019 r. znaleziono go martwego w celi aresztu na Białołęce, do którego został dowieziony, by zeznawać w sprawie oskarżonego o rozbój Tomasza G.

Tajne życie „Cygana”

Po śmierci byłego pięściarza zaczęły się spekulacje, iż to nie była śmierć samobójcza, że być może Kostecki został zamordowany, bo wiele wiedział o podkarpackim półświatku i udziale w nim polskich organów ścigania. Także o tzw. aferze podkarpackiej, w której przewijają się politycy wysokiego szczebla, a nawet hierarcha kościelny jako klienci domów publicznych braci R. A – co gorsza – „Cygan” przy swojej wiedzy i swoim temperamencie nie zawsze potrafił utrzymać język za zębami. Czego dowiódł, kiedy agenci Centralnego Biura Śledczego z Rzeszowa wpadli z hukiem jednocześnie do wszystkich trzech jego lokali – biznes padł, a „Cygan” wylądował za kratami za sutenerstwo. Za kratami nie wytrzymał, pokojarzył wcześniejsze ostrzeżenia od braci R. z akcją CBŚ, wiedział o powiązaniach Żeni i Aleksa z funkcjonariuszami podkarpackiej policji, pamiętał, że jego seksbiznes padł po akcji policji, ale seksbiznes braci R. kwitnie nietknięty.

I kiedy pod celą przełykał gorycz klęski, na Facebooku pojawił się jego wpis:

„Z biednych chłopców z bazaru rzeszowskiego Aleks i Żenia stali się milionerami, których chroni skorumpowany układ urzędników i funkcjonariuszy w Rzeszowie” – można było przeczytać.

Było też o „Imperium czerpania korzyści z prostytucji”. I że centralą tego interesu jest lokal „Imperium” braci R. w Świlczy. Dalej coś, co nie mogło ujść uwadze tajnych służb:

„Co najmniej kilkunastu świadków podaje, że po pieniądze do Aleksa i Żeni systematycznie przyjeżdża funkcjonariusz CBŚ w Rzeszowie, Daniel Ś. Ten sam oficer Daniel Ś., w celu odwrócenia uwagi od prowadzonego przez Aleksa i Żenię procederu, wmontował mnie w czerpanie korzyści z nierządu. (...) Właśnie dzięki medialnemu odwróceniu uwagi na moją osobę IMPERIUM jeszcze bardziej rozkwita!” – gruchnęło w sieci i wywołało trzęsienie ziemi.

Wpis szybko znikł z portalu. „Cygan” zaprzeczył, że był jego autorem, długo potem do autorstwa wpisu przyznał się – żądny zemsty na braciach R. – lokalny biznesmen, ale w rzeszowskim CBŚ zatrzęsło się. Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała Krzysztofa B., ówczesnego szefa rzeszowskiego CBŚ, i Daniela Ś. – ówczesnego naczelnika wydziału gospodarczego służby. W tym samym czasie ABW wpadła do należącego do braci klubu nocnego „Olimp” w Budziwoju – Żenia i Aleks poszli siedzieć. Wszyscy za korupcję bierną i czynną, funkcjonariusze jeszcze za pomocnictwo, a bracia za czerpanie korzyści z nierządu. Tyle że Kostecki zyskał w świecie mrocznych interesów opinię człowieka, który może sporo wiedzieć, a przyparty do lin nie zawaha się tej wiedzy użyć. Rozwalił rzeszowski CBŚ, braci R. posłał za kraty (choć nie na długo – jeden rok, drugi półtora pozbawienia wolności), a w rezerwie mógł mieć jeszcze broń atomową: wiedzę o rzekomych nagraniach możnych tego świata, którzy bawili się w lokalach braci. Bardzo niebezpiecznych nagraniach.

Samobójstwo czy zabójstwo?

Kostecki trafił z rzeszowskiego zakładu karnego do aresztu śledczego w Białołęce, by zeznawać w prawie rozboju, w którym swój udział miał Tomasz G. Do rozprawy nie doszło, a zeznań nie było, bo adwokat oskarżonego nie pojawił się na sali sądowej – Tomasz G. nie zgodził, by rozprawa toczyła się pod nieobecność jego mecenasa. Następne posiedzenie sądu wyznaczono na 14 sierpnia. 2 sierpnia nad ranem martwego „Cygana” znalazł w trzyosobowej celi współwięzień, kiedy wstał, by przygotować śniadanie. Z jego zeznań wynika, że zastanowiło go, iż Kostecki leży na pryczy z nogami, a nie głową, ułożonymi w kierunku drzwi wejściowych, więc odwrotnie niż zawsze. Pozycja półsiedząca, lekko pochylony do przodu, przykryty kocem. Kiedy współwięzień odsunął koc, zobaczył

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. MARCIN RADZIMOWSKI

2017 rok, Sąd Okręgowy w Tarnobrzegu. Dawid „Cygan" Kostecki poddał się dobrowolnie karze pięciu lat pozbawienia wolności

siną twarz byłego pięściarza, a na szyi pętlę ze skręconego prześcieradła, którego drugi koniec przywiązany był poniżej do kraty łóżka.

Zaalarmował służbę więzienną - kilka minut później w celi zjawili się strażnicy z defibrylatorem, ale reanimacja nie powiodła się - „Cygan" był już wtedy zimny i sztywny, jakby zgon nastąpił kilka godzin wcześniej. Z zeznań obu współwięźniów Kosteckiego wynikało, że tej nocy w celi nie zdarzyło się nic niezwykłego; strażnik, który kilkakrotnie kontrolował tej nocy celę, też nie stwierdził niczego niepokojącego. Wstępne oględziny ciała denata ujawniły bruzdę wisielczą na szyi - co naturalne - oraz „na dolnym lewym ramieniu dwa punktowe ubytki naskórka oraz otarcia naskórka na grzbiecie". I jeszcze dwa punkty na szyi Kosteckiego, które uruchomiły lawinę spekulacji. Wyjaśniający tajemnicę tej śmierci prok. Wojciech Kapuściński zaznaczył w notatce z oględzin ciała, że na szyi denata znaleziono odległe od siebie o 0,5 cm dwa ślady przypominające ślady po nakłuciu. I jeszcze jego znaczący wpis w notatce o „możliwym zbrodniczym charakterze śmierci". Tym dziwniejsze było, że protokół z sekcji zwłok wcale nie wyjaśniał, skąd wzięły się te dwa ślady na szyi „Cygana", kiedy i jak powstały. Paralizator samoróbka? Przeszukania celi dowodziły, że na miejscu nie znaleziono żadnych kabli, drutów, elektrod, igieł, z których można by takie urządzenie zbudować. Może fabrycznej produkcji paralizator? I to biegli wykluczyli: gdyby użyto trasera, zostałyby po jego haczykach charakterystyczne ślady; nie mógł to być paralizator kontaktowy, bo żaden z nich nie zostawia śladów w odstępie 0,5 cm.

Biegli medycy potwierdzili, że możliwe jest dokonanie samobójstwa przez samopowieszenie w pozycji, w której ofiara dotyka nogami podłoża, i nie są to rzadkie przypadki. Nie znaleziono też żadnych śladów na ciele denata, które wskazywałyby, iż do tej śmierci przyczyniły się osoby trzecie: żadnych obrażeń defensywnych, więc będąc przytomnym, nie bronił się. Gdyby pozbawiono go przytomności, a potem próbowano przemieszczać ciało, taki akt też pozostawiłby ślady na ciele, a takich również nie znaleziono. Biegli uznali, że do śmierci doszło nie później niż o godzinie 3 w nocy; współwięzień ujawnił zwłoki „Cygana" około godziny 5.30. Ostatecznie prokuratura zamknęła dochodzenie wnioskiem, że doszło do samobójczej śmierci.

To nie przekonało rodziny Kosteckiego - przecież żona dzwoniła do niego dzień wcześniej, umawiali się na wizytę następnego dnia; człowiek, który chce się zabić, nie snuje planów - przekonywała po śmierci męża. Wręcz zapewniała, że Dawid czegoś się obawiał - wyczuła to w rozmowie. Potem był list do prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego, w którym domaga się ustalenia, kto zabił jej męża. Bo po co ktoś podający się za przedstawiciela Ministerstwa Sprawiedliwości wszedł do celi „Cygana" i robił zdjęcia? Tożsamości tego człowieka nie ustalono. I dlaczego odsunięto od sprawy prok. Kapuścińskiego, który jako pierwszy wspomniał o dwóch kropkach na szyi denata i nie wykluczył zabójstwa?

Wątpliwości miał także mecenas Roman Giertych, który był wówczas pełnomocnikiem prawnym rodziny zmarłego. Złożył wniosek o śledztwo z paragrafu 148 Kodeksu karnego (zabójstwo), ponownej sekcji zwłok i przesłuchania świadków, którzy być może wskażą motywy potencjalnych zleceniodawców zabójstwa. Czyli kogo? Zemsta po latach braci R., a może obawy tych, którzy ponoć zostali uwiecznieni na nagraniach w domów publicznych, że „Cygan" w końcu się „wysypie"? I znów lawina medialnymi spekulacji: dwa ślady, jak dwie iniekcje środkiem farmakologicznym, mogły Kosteckiego pozbawić przytomności - bezwolnego człowieka łatwo powiesić, nie pozostawiając „śladów ingerencji osób trzecich".

PROKURATOR KAPUŚCIŃSKI NIE WYKLUCZYŁ ŚMIERCI SAMOBÓJCZEJ, CHOĆ W NOTATCE ZE WSTĘPNYCH OGLĘDZIN CIAŁA DOPUŚCIŁ ZABÓJSTWO

Twardziel, ale słaby duchem

Już w listopadzie 2015 roku, kiedy „Cygan" trafił do szpitala, spekulowano, czy w wyniku próby samobójczej, czy zamachu na jego życie. Na szpitalnym łóżku nieprzytomny spędził tydzień. A kiedy oprzytomniał, zwierzył się lekarzom, że od miesięcy miewał myśli samobójcze. Po zatrzymaniu go w 2016 r. przez lubelską prokuraturę w sprawie „przestępstw samochodowych" podjął głodówkę, trafił do szpitalnego ambulatorium przy łódzkim zakładzie karnym, gdzie go przymusowo karmiono. Po jego śmierci drobiazgowi śledczy doszli i do tego, że Kostecki już początkiem lat 2000 był poddany szpitalnej terapii psychiatrycznej i nie wykluczyli, że na stan jego zdrowia miało wpływ, że już jak nastolatek nadużywał alkoholu i substancji odurzających.

Jeszcze w sierpniu 2019 roku rzecznik warszawskiej prokuratury wyliczał: „W przeszłości Dawid Kostecki podejmował próby samobójcze (w 2015 roku), a w związku z obniżonym nastrojem psychicznym w lipcu 2019 r. był konsultowany psychologicznie oraz psychiatrycznie".

Również prok. Kapuściński nie wykluczył śmierci samobójczej, choć w notatce ze wstępnych oględzin ciała dopuścił zabójstwo: „Dwa niewielkie czerwone punkty, które przypominają ślady powstałe w wyniku wkłucia igły", ale „wkłucia igły" nie potwierdziła sekcja zwłok. Prok. Kapuściński w notatce wspomina o tym, że w celi Kosteckiego zabezpieczono jego koc i prześcieradło.

- Teoretycznie możliwe jest, że znajdują się na nich ślady substancji chemicznej, która posłużyła do odurzenia denata, np. po ich wycieku ze strzykawki - uzasadnia śledczy zabezpieczenie tych dowodów.

Tyle że badania nie potwierdziły na nich substancji odurzających. Nie ma (na razie?) dowodów, że Dawid „Cygan" Kostecki padł ofiarą zabójstwa. Są dowody na to, że nie był niezłomny psychicznie. I są przesłanki, by myśleć, że źle mu życzono - z zemsty lub ze strachu.

I ten stan wiedzy nie zmienił się od 7 lat, niemniej jednak mec. Giertych stara się wrócić do sprawy. „Dawid Kostecki »popełnił samobójstwo« 2 sierpnia 2019 roku. Jeff Epstein »zabił się« 1 sierpnia 2019 roku. To może być przypadek, ale może też być likwidowanie świadków przez rosyjskie służby specjalne" - napisał na X.

Choć wcześniej Prokuratura Krajowa jednoznacznie stwierdziła, iż „w swoich zeznaniach Dawid Kostecki nigdy nie wskazał, aby znani politycy i urzędnicy państwowi korzystali z usług podkarpackich agencji towarzyskich", a „materiał nie pozwolił też na ustalenie, że zgon Dawida Kosteckiego miał związek z tzw. aferą podkarpacką". Kosteckiego z Epsteinem wiąże fakt, że obaj - biernie lub czynnie - mieli związek z seksaferami, nie do końca jasne okoliczności obu śmierci, obaj zmarli w sierpniu 2019 roku, ale Amerykanin nie dzień przed - jak wspomniał mecenas we wpisie - a osiem dni po „Cyganie". Sugestia mecenasa, że śmierć Kosteckiego „może też być likwidowaniem świadków przez rosyjskie służby specjalne", to zupełnie nowy wątek w tej tajemniczej sprawie.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

MINISTER BALCZUN O PLANACH I DEFINICJI, KTÓRA ZMIENI PRZYSZŁOŚĆ

Minister aktywów państwowych komentuje sytuację i zmiany w największych spółkach Skarbu Państwa. Wojciech Balczun mówi o kulisach negocjacji z pracownikami Jastrzębskiej Spółki Węglowej, granicach pomocy państwa oraz o tym, jak rząd chce zwiększyć udział polskich firm w największych projektach energetycznych i infrastrukturalnych

Rafał Kerger

Jest porozumienie z JSW. Jak wyglądały negocjacje z pracownikami wokół ratowania Jastrzębskiej Spółki Węglowej z perspektywy ministra aktywów państwowych?
Sytuacja jest bardzo trudna i żadne zaklinanie rzeczywistości nie jest w stanie zmienić obiektywnego stanu finansów JSW. W pomoc JSW zaangażował się nie tylko MAP, ale i Ministerstwo Energii oraz Ministerstwo Finansów. W rządzie wykazujemy wielką determinację, aby uratować spółkę. Poświęciliśmy setki godzin na rozmowy, skutecznie zabiegaliśmy z ministrem Motyką u ministra finansów i gospodarki, aby objąć JSW ustawą okołogórniczą. Szukamy rozwiązania, które zapewniłoby utrzymanie płynności przez JSW.

Czy węgiel z JSW jest rzeczywiście niezbędny? W hutach coraz częściej stosuje się piec łukowy, czyli piec elektryczny, w którym wsad nagrzewany jest łukiem elektrycznym.
To jest dobrze postawione pytanie. Faktycznie, perspektywa jest taka, że udział węgla koksowego w produkcji stali będzie spadał. Spółka też się do tego musi dostosować. Natomiast z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa pozyskiwanie węgla koksowego jest ważne. Dlatego nikt nie mówi o wygaszeniu działalności JSW i stąd też nasza determinacja, żeby JSW ten trudny okres – chyba najtrudniejszy w historii – przetrwała.

To nie jest pierwszy raz, kiedy spółka ma problemy.
JSW działa na rynku mocno zależnym od koniunktury, dlatego spółka powołała swego czasu fundusz stabilizacyjny. Wiemy, co się stało, gdy węgiel z Indonezji i Australii zalał rynek światowy, znacząco obniżając ceny węgla koksowego. To bezpośrednio uderzyło w JSW, a okres dekoniunktury tym razem okazał się wyjątkowo długi, czego prawie nikt się nie spodziewał.

Mamy nowego prezesa PGE. Spodziewamy się aktualizacji strategii największej spółki energetycznej. W jakim kierunku ta strategia powinna podążać?
Prezes PGE, Dariusz Lubera, jest niekwestionowanym autorytetem w branży energetycznej w Polsce. Pozostali prezesi spółek energetycznych to w większości jego wychowankowie. To optymalne połączenie kompetencji i doświadczenia, które jest w PGE bardzo potrzebne. Reakcja rynków zdaje się potwierdzać, że była to właściwa zmiana. Z moich rozmów z prezesem Luberą wynika, że strategia Grupy będzie weryfikowana, przede wszystkim pod kątem CAPEX-u: zarówno w odniesieniu do całej strategii inwestycyjnej, jak i docelowego miksu energetycznego.
W końcu 2025 roku odbyła się pierwsza aukcja mocy dla morskich farm wiatrowych w której PGE skutecznie wzięła udział. Spółka będzie pewnie balansować swój model działalności w kontekście priorytetów inwestycyjnych. Na pewno będzie kontynuować inwestycje w rozwój magazynów energii. Przed PGE stoi także bardzo poważna decyzja, czyli wybór drugiej lokalizacji dla elektrowni jądrowej: potencjalnie są to okolice m.in. Bełchatowa. Myślę, że Dariusz Lubera przyjrzy się też kosztom i efektywności poszczególnych struktur, które działają w ramach tej potężnej grupy kapitałowej. Po rozmowach z prezesem jestem optymistą co do perspektyw i kierunków rozwoju grupy PGE.

Spodziewa się Pan, że dożyje uruchomienia elektrowni atomowej w Polsce? Całe życie słucham, że budujemy elektrownię atomową, a pamiętam lata 80. poprzedniego wieku.
Proces został rozpoczęty – elektrownia ruszy tak szybko, jak to możliwe, czyli w kolejnej dekadzie. Finansowanie jest zapewnione. Rozpoczęły się przetargi, budowane są kompetencje. To już jest konkret. Chcemy zadbać o udział polskich firm przy tym projekcie, czyli tzw. local content, podobnie jak przy innych wielkich strategicznych inwestycjach państwa polskiego. Warto pamiętać, że Polski Program Energetyki Jądrowej przewiduje wsparcie krajowego przemysłu w przygotowaniach do udziału w budowie i eksploatacji elektrowni jądrowych – jest o tym mowa w części dotyczącej systemu monitorowania i mierników realizacji tego programu. Zgodnie z tym dokumentem zaangażowanie krajowego przemysłu (skumulowany procentowy udział w łącznej wartości projektu) w 2026 roku ma sięgnąć 10 procent i sukcesywnie rosnąć, by w 2033 roku sięgnąć 40procent.

Z kim druga atomówka w Bełchatowie? Z Francuzami, z Koreańczykami?
Nie odpowiem teraz na takie pytanie. Kluczem jest to, żeby przyglądać się najlepszym praktykom. Wiemy, kto jest naszym partnerem przy pierwszej lokalizacji. Wiemy, że mamy jeszcze w tle SMR-y. Jest na tym polu istotne przyspieszenie i determinacja, aby rozwijać to źródło energii.

Rozmawiam często z biznesmenami i z zarządami firm z większościowym polskim kapitałem, które uczestniczą w projektach infrastrukturalnych, ale też w transformacji energetycznej. I oni chcą większego udziału w kluczowych projektach, na przykład budowie elektrowni atomowej. Natomiast mają też obawę o to, że nie ma do tego narzędzi – de facto zamawiający często nie są w stanie wyłonić zgodnie z prawem polskiej firmy.
To jeden z priorytetów Ministerstwa Aktywów Państwowych i rządu na drugą część kadencji, a jednocześnie zagadnienie bardzo złożone. Dlatego powołałem zespół przy MAP, który wypracowuje odpowiednie rozwiązania. Trzeba mieć świadomość, że to jest priorytet o znacznie dłuższym horyzoncie czasowym niż tylko perspektywa najbliższych dwóch lat. To jest projekt na dekady. W zespole pracującym pod auspicjami MAP są przedstawiciele wielu instytucji państwowych i ministerstw. Konsultujemy się też z organizacjami pracodawców i przedsiębiorców oraz izbami handlowymi. Mogę powiedzieć, że jednym z pierwszych namacalnych efektów jego prac jest uwzględnienie przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej w projekcie Strategii Rozwoju Polski do 2035 r. propozycji zespołu dotyczących zwiększenia komponentu krajowego w procesach inwestycyjnych sektora publicznego. Zwracam uwagę, że ta strategia to najważniejszy dokument strategiczny rządu w obszarze polityki gospodarczej, który będzie punktem odniesienia dla wszystkich instytucji publicznych przy tworzeniu ich strategii działania. Wszyscy, którzy chcieli wziąć udział w tej dyskusji, byli zapraszani do przedstawienia rekomendacji dla zespołu, bo temat jest złożony i wielowymiarowy. Finiszujemy w kwestii definicji local content i sposobie jego mierzenia. Zachęcamy też GUS, by podjął się zaprojektowania i realizacji cyklicznego badania statystycznego wieńczonego raportem dotyczącym udziału local content w inwestycjach lub kontraktach realizowanych w ramach kluczowych programów i strategii rządowych, w których państwo generuje duży popyt. Byłoby to pionierskie przedsięwzięcie, bo urzędy statystyczne z innych krajów UE nie prowadzą takich badań. Informacje gromadzone w ramach takiego projektu byłyby przydatne dla prowadzenia polityki gospodarczej przez rząd. Pracujemy nad tym, aby proponowane rozwiązania były zgodne z prawem unijnym, niedyskryminujące wobec inwestorów zagranicznych; jednocześnie przyglądamy się najlepszym praktykom z krajów UE i nie tylko. Local content dotyczy sfery miękkiej – ma to być zestaw bardziej wytycznych, wskazówek dotyczących sposobu patrzenia na to, jak np. przedsiębiorca wpływa na lokalne społeczności, czy kształtuje swoje łańcuchy dostaw w sposób uwzględniający zrównoważony rozwój i ochronę środowiska, czy bierze pod uwagę bezpieczeństwo dostaw lub danych.

Czy takie dodatkowe kryteria można wpisać do zamówienia na przykład?
Ze względu na prawo UE w przypadku zamówień publicznych nie da się zapisać sztywnych kryteriów, które premiowałyby polską firmę. Jesteśmy jednak w stanie wiele rzeczy zrobić, aby polskie firmy były włączane w łańcuchy dostaw. Wiele zależy od przeprowadzenia przez zamawiającego starannej analizy potrzeb i wymagań co do danego zamówienia oraz od przyjętych kryteriów niecenowych decydujących o udzieleniu zamówienia. Mój resort postulował, by nowa edycja Polityki Zakupowej Państwa do 2029 roku, która w ciągu kilku tygodni ma trafić pod obrady rządu, kładła akcenty na te kwestie i Ministerstwo Rozwoju i Technologii jako gospodarz tego dokumentu podzieliło nasze stanowisko. To zachęci zamawiających publicznych, by przy projektowaniu zamówień mieli na uwadze komponent krajowy jako coś istotnego. Jestem absolutnie zdeterminowany, aby to się udało. Musimy włączyć myślenie po polsku. Tak robią Francuzi, tak robią inne państwa: strzegą swoich interesów. A local content jest w polskim interesie. Biorąc powyższe pod uwagę, definicja local content powinna być dosyć ogólna, maksymalnie pojemna, bo poszczególne branże mają swoją specyfikę i nie da się tego zrobić w sposób bardzo sztywny, zero-jedynkowy. Kończymy właśnie konsultacje. Ci, którzy nie wzięli w nich dotychczas aktywnego udziału, muszą poczekać na kolejny etap prac.

A w tej definicji padnie jakiś procent udziału polskich firm?
W samej definicji nie wskażemy takiego procentu. To jest bardziej kwestia tego, kogo będziemy traktowali jako local content. Przykładowo, czy największa firma w danej branży w Polsce, działająca, zatrudniająca tysiące osób, płacąca tutaj podatki, ale mająca właściciela zagranicznego, jest polską firmą, czy nią nie jest? Planujemy w drugiej części lutego przedstawić definicję, a następnie będziemy o tym dyskutować 2 marca w Szczecinie podczas kongresu „Energia z Polski, local first", w którym wezmą udział największe spółki Skarbu Państwa.

Czy zespół do spraw udziału komponentu krajowego w kluczowych procesach inwestycyjnych zakończy potem prace?
Nie, oczywiście, że nie. Będzie dalej pracował i wypracowywał rozwiązania dla MAP na potrzeby prowadzenia polityki właścicielskiej w zakresie promowania komponentu krajowego. Nie da się na starcie przewidzieć wszystkich wariantów. To wyzwanie historyczne. Polska, która stała się dwudziestą gospodarką świata, przeszła już ten niemowlęcy okres uczenia się, budowania kompetencji, a w tej chwili staje się świadoma swojej siły. Wie też, w jaki sposób kształtować rynek w zgodzie z regulacjami unijnymi, aby dalej zapewniać wysoki wzrost gospodarczy. Dzięki tym rozwiązaniom polskie firmy, nie państwowe, ale głównie z sektora małych i średnich przedsiębiorstw, będą beneficjentami bezprecedensowego programu inwestycyjnego, który nas czeka w ciągu najbliższych dziesięciu lat.

A na przykład krytycy programu SAFE mówią o tym, że to będą środki na uzbrojenie z Niemiec i z Francji i local content nie będzie wcale.
Domyślam się, kim są ci krytycy. Oni byli autorami sytuacji, w której większość nakładów inwestycyjnych w sektorze zbrojeniowym na wielką skalę zasilała portfele zagranicznych producentów. Co gorsza, za-

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. ADAM JANKOWSKI

Wojciech Balczun: Polska, która stała się dwudziestą gospodarką świata, przeszła już okres budowania kompetencji, a w tej chwili staje się świadoma swojej siły

zwyczaj nie otrzymywaliśmy wystarczającego przygotowania i wsparcia technicznego, utrzymaniowego dla kupowanego sprzętu. Mamy dużo większą świadomość tego, jak ważne jest budowanie kompetencji lokalnych, i to dotyczy zarówno rozwoju spółek z grupy PGZ, jak również całego prywatnego sektora obronnego, który obecnie bardzo dynamicznie się rozwija. W Polsce powstaje dużo ciekawych projektów i to naturalne, że realizacja programu SAFE będzie mieszanką naszych kompetencji i doświadczenia międzynarodowych partnerów. Należy jednak podkreślić: ponad 80% środków z SAFE zostanie zainwestowanych w Polsce.

Czyli, krótko mówiąc, PGZ będzie poważnie zaangażowana.
Tak, i nie mówimy tylko o SAFE, tylko o całym programie inwestycyjnym, który jest realizowany przez Polskę. Przecież nakłady na obronność tylko w tym roku, i to bez SAFE, wyniosą około 200 miliardów złotych. Realizujemy bezprecedensowe programy, a PGZ jest bardzo aktywna.

Osobiście nie widzę nic złego w kupowaniu uzbrojenia z Francji i z Niemiec, jeśli nie mamy swojej technologii. Czy Pan widzi w tym coś złego?
Nie widzę nic złego w kupowaniu uzbrojenia, jeśli z analiz MON wynika, że jest to konieczne. Żyjemy w trudnych czasach, sytuacja geopolityczna jest złożona, trudno przewidzieć, co się wydarzy. Musimy się przygotowywać również na najgorsze scenariusze. W związku z tym, im więcej będziemy mieli uzbrojenia, im więcej będziemy mieli zbudowanych rodzimych kompetencji w zakresie obronności, tym lepiej. Przy okazji wydatki na zbrojenia są gigantycznym kołem zamachowym dla gospodarki, a zwłaszcza impulsem dla spółek z grupy PGZ, które produkują fantastyczne wyroby mające zastosowanie w sektorze zbrojeniowym i cywilnym. PGZ już teraz ma wiele produktów, które cieszą się powodzeniem na rynkach zagranicznych, a będzie ich jeszcze więcej.

A co będzie z Anwilem i z Polska Press z Grupy Orlen, panie ministrze?
W szerszym kontekście przyszłość Anwilu zależy od procesu porządkowania i działań restrukturyzacyjnych w ramach Grupy Orlen. Patrzymy też na Anwil w kontekście trwającej głębokiej restrukturyzacji Grupy Azoty. W Azotach mamy wypracowany model funkcjonowania spółki zorientowanej na core business. Pamiętamy, jak bardzo ciągnie Azoty w dół projekt Polimery Police. W tej materii jesteśmy w trybie arbitrażowym z wykonawcą tej inwestycji, ale też liczymy na to, że mimo trwającego sporu jest przestrzeń do rozmowy i do szukania porozumienia.

A Polska Press?
Mamy świadomość, że decyzja o nabyciu Polska Press przez Orlen nie była uzasadniona merytorycznie, lecz wynikała z potrzeb propagandowo-politycznych. Teraz jesteśmy w trakcie dyskusji dotyczącej systemowych rozwiązań. Nie chcę tutaj wchodzić w szczegóły, bo wielu interesariuszy z rynku medialnego patrzy w stronę Polska Press – firma może być łakomym kąskiem nie tylko ze względu na tradycyjny profil działalności, ale przede wszystkim na to, że jest mocna w internecie.

Skarb Państwa ma udziały w około 400 podmiotach. Czy MAP może powrócić do prywatyzacji?
To jest takie słowo, które od razu powoduje gęsią skórkę u niektórych i staje się natychmiast paliwem politycznym do atakowania rządu. Wiemy, jak wygląda lista spółek o znaczeniu strategicznym dla państwa i to są kluczowe podmioty, w tym publiczne, czyli giełdowe. One będą kontrolowane przez państwo. Ale jest też zasób spółek mniejszych, które w tym zasobie państwowym pozostają. Wzrosty cen spółek z udziałem Skarbu Państwa notowanych na GPW były w zeszłym roku imponujące, a ich kapitalizacja jest rekordowa. Dwie spółki przekroczyły wycenę 100 miliardów złotych. Wyniki się poprawiły i widać, że inwestorzy indywidualni i instytucjonalni znów wierzą w te podmioty. Przecież nikt nikogo nie zmusza do inwestowania w spółki z udziałem Skarbu Państwa, a inwestorzy kupują akcje i mają z tego tytułu zyski – w tej grupie są także polscy przyszli emeryci posiadający fundusze emerytalne takie jak PPK i OFE czy inne fundusze inwestycyjne. Spółki są dużo lepiej zarządzane, dużo bardziej efektywne i generują bardzo dobre wyniki finansowe w sposób naturalny i oczywisty, a nie przez różnego rodzaju sztuczną multiplikację potencjału – bo przecież wiemy, że z takimi rzeczami mieliśmy do czynienia w przeszłości. Na przykład Daniel Obajtek chwali się, że Orlen miał lepsze wyniki za jego kadencji, ale choćby przejęcie takiej spółki, jak PGNiG, nie było transakcją komercyjną. Skarbowi Państwa nie przyniosło to korzyści, skorzystał tylko Orlen.

Wspominał Pan o prezesie Obajtku. W spółkach powołano pełnomocników do spraw rozliczeń poprzedniej ekipy – jakie są efekty ich pracy?
Tytułem wstępu do tego tematu chciałbym podkreślić, że patrzymy na spółki przez pryzmat odpowiedzialnego i nowoczesnego zarządzania majątkiem państwowym. Takiego zarządzania, które pozwala lepiej wykorzystać dostępne zasoby, budować synergie między podmiotami i skutecznie rozwiązywać realne problemy tam, gdzie one faktycznie występują. Taką rolę dla MAP jako aktywnego właściciela w tych procesach widzę. Pierwsze miesiące mojej aktywności wyraźnie pokazały, że wiele rzeczy przyspieszyło, że pewne tematy, które były odłożone na półkę albo były nierozwiązywalne, nagle ruszyły do przodu. Dysponując realnym wpływem na poszczególne podmioty, możemy uruchomić znacznie większy potencjał, pod warunkiem aktywnego zaangażowania w kluczowe procesy. Nie ukrywam, że korzystam tu ze swojego wieloletniego doświadczenia praktycznego w byciu menedżerem i przedsiębiorcą, który doświadczał też wzlotów i upadków. To w żadnym stopniu nie uderza w zasady ładu korporacyjnego, które przestrzegamy i szanujemy. W zakresie rozliczeń rolą pełnomocników jest odciążenie spółek od zadań , które angażują ich struktury w liczne bieżące obowiązki związane z podstawową działalnością operacyjną. Po drugie, chodzi o efektywność i zaangażowanie w relacjach na przykład z prokuraturą, gdzie pełnomocnicy, reprezentujący stronę pokrzywdzoną, mają prawo brać udział w czynnościach, zadawać pytania, uzupełniać materiały.

A co było źle w KGHM-ie i czy będzie teraz lepiej?
KGHM jest w specyficznym momencie, dlatego że bardzo sprzyja mu rynek, kurs akcji rośnie, bo ceny miedzi, srebra, złota i platyny są wysokie. Pozytywnie wpływa to na wycenę tej spółki. Jednak od strony operacyjnej wiele rzeczy może być realizowane lepiej i szybciej – spojrzeliśmy na to z punktu widzenia nadzoru właścicielskiego, a rada nadzorcza podjęła wiadomą decyzję, odwołując prezesa.

Który prezes KGHM w ostatnich 20 latach był Pana zdaniem najlepszy?
(Uśmiech). Nie wezmę udziału w tej sondzie. Wierzę, że ten, którego powołamy, będzie najlepszy.

W jakim kierunku powinien poprowadzić KGHM?
Jesteśmy teraz w okresie przejściowym. Mam nadzieję, że on będzie maksymalnie krótki. Następuje też konsekwentne porządkowanie aktywów zagranicznych KGHM - dotyczy to Sierra Gorda oraz aktywów w Stanach i w Kanadzie. Wiele rzeczy jest do zrobienia, przed zarządem spółki stoją duże wyzwania.

KGHM powinien dalej inwestować za granicą?
To jest kierunek rozwoju wielu polskich firm. Nazywamy to internacjonalizacją – to naturalna kolej rzeczy dla wielkich koncernów. Dobry jest przykład Hiszpanii i wielkich inwestycji infrastrukturalnych finansowanych środkami unijnymi. Pozwoliło to Hiszpanom zniwelować zapóźnienia, wybudować nowoczesną infrastrukturę. Przy okazji powstały gigantyczne firmy budowlane, które są dziś graczami światowymi i radzą sobie dobrze, mimo że w Hiszpanii nie ma już wielkich projektów infrastrukturalnych, takich jak autostrady czy linie kolejowe. Firmy te przeniosły się m.in. na rynek Polski, gdzie realizujemy olbrzymie projekty inwestycyjne. Natomiast Polska liczy dziś na jak najszybsze zakończenie wojny w Ukrainie i bezprecedensowy projekt jej odbudowy. Polskie firmy powinny mieć rolę wiodącą w projekcie, a Polska jest i będzie naturalnym hubem dla tych wielkich procesów inwestycyjnych, które w Ukrainie będą się działy.

Pan akurat ma spore doświadczenie z Ukrainy. Które spółki z Polski mają największe szanse w ewentualnej odbudowie?
Proces odbudowy trzeba rozumieć bardzo szeroko. To nie tylko odtworzenie zniszczonej infrastruktury: budynków, mostów, linii kolejowych, sieci energetycznych czy portów, ale także stworzenie nowoczesnych sektorów, takich jak finanse czy energetyka paliwowa. Kluczowe nasze firmy już są w Ukrainie: Orlen, BGK, KUKE mają swoje biura, ARP się bardzo mocno przymierza do tego, PKO BP ma bank – Kredobank. Uważam, że mamy bardzo dobry punkt startowy, ale musimy myśleć w szerokim wymiarze, żeby nasza rola w odbudowie Ukrainy odzwierciedlała nasze olbrzymie wsparcie dla Ukrainy i Ukraińców.

Jak oceniacie w MAP perspektywy Krajowej Grupy Spożywczej?
Krajowa Grupa Spożywcza jest już zaudytowana. Trwają jeszcze ostatnie analizy dotyczące modelu biznesowego, kosztowego i zatrudnienia. Jest przeprowadzany proces tzw. etatyzacji. Wiemy, co należy poprawić i usprawnić – zajmuje się tym Grzegorz Wrona, podsekretarz stanu w MAP.

Czy taka spółka mogłaby przejąć aktywa Carrefour w Polsce?
Po pierwsze, KGS nie dostała oferty. Po drugie, należałoby się przyjrzeć szerzej rynkowi detalicznemu w Polsce i sieciom, które na tym rynku funkcjonują. Są to sieci również polskie, detaliczne bądź półhurtowo-detaliczne, które powinny się rozwijać i mogą być konsolidowane.

Czy Polski Holding Hotelowy jest potrzebny Skarbowi Państwa i jaką rolę widzi Pan dla tej spółki?
Polski Holding Hotelowy to bardzo duża struktura, dysponująca ponad 60 obiektami turystycznymi. Zarządza hotelami znanych światowych marek na zasadzie franczyzy i ma duże doświadczenie i kompetencje. Firma się rozwija, realizuje dużo projektów inwestycyjnych, w tym także te najbardziej spektakularne. Oczywiście na końcu pojawia się pytanie, czy PHH powinien funkcjonować jako spółka w 100% należąca do Skarbu Państwa, czy też możliwe jest znalezienie innego sposobu – takiego, który nie wykluczałby wpływu państwa na spółkę. Nad tym się zastanawiamy.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

NOWROCKY, CZYLI PREZYDENTÓW PROBLEM Z ODZIEŻĄ

Od kilku dni mnożą się pytania na temat związków Karola Nawrockiego z firmą Nowrocky i dlaczego głowa państwa promuje jej ubrania. Przykład Andrzeja Dudy pokazuje jasno, że zachwalanie marek odzieżowych nie wychodzi prezydentom na dobre. Właściciel firmy Red is Bad ma dzisiaj spore kłopoty i politycy już tak chętnie nie fotografują się w jej T-shirtach

Dorota Kowalska

Prezydent jako głowa państwa musi się prezentować. Na oficjalnych spotkaniach sprawa jest oczywista – obowiązuje garnitur. Więcej swobody prezydenci mają podczas chociażby wizyt na siłowni czy spotkań ze sportowcami. Media bardzo szybko zauważyły, że Karol Nawrocki, kiedy wybrał się do Włoch na otwarcie zimowych igrzysk, do zdjęć pozował w czapce i koszulce z charakterystycznym logo z napisem „Nowrocky".

Taką samą czapkę nosił w styczniu podczas zawodów Pucharu Świata w skokach narciarskich w Zakopanem. Założył ją także, gdy wybrał się przed świętami wycinać choinkę i gdy pozował do zdjęć podczas treningu ze sztangą. Potem te zdjęcia zamieścił oczywiście w mediach społecznościowych.

Identyczne czapeczki czy bluzy pojawiały się już podczas kampanii wyborczej ówczesnego kandydata na prezydenta, ale dziś znak towarowy „Nowrocky" jest już oficjalnie zastrzeżony. Motyw „Nowrocky" nawiązuje do słynnej filmowej postaci Rocky'ego i do sposobu, w jaki nazwisko polskiego prezydenta wymawia prezydent USA Donald Trump.

Jak podają Wirtualna Polska i Onet, spółka Nowrocky została zarejestrowana w Gdańsku przy ulicy Jana Heweliusza. Mieszczą się tu wirtualne biura do wynajęcia i prowadzenia działalności. Fizycznie nie znajduje się tam żaden sklep.

W ofercie ma koszulki, bluzy, czapki, kubki, zegarki, worki sportowe z logotypem „Nowrocky".

„Nowrocky to marka stworzona z pasji do sportu i z wiary, że dobra energia zaczyna się od ludzi. Inspiruje nas ktoś, kogo wielu kojarzy z charakterem, solidnością i podejściem „biorę to na siebie". Kto pokazuje, że siła to nie tylko mięśnie, ale też nastawienie" – czytamy na stronie sklepu internetowego.

Na tej samej stronie widać zdjęcia Karola Nawrockiego w ubraniach z logo gdańskiej firmy, także w towarzystwie naszych olimpijczyków. W sieci pojawiły się nawet pytania, czy wykorzystywanie wizerunku członków kadry olimpijskiej w okresie „Blackout Period" do celów reklamowych sklepu z gadżetami nie stanowi rażącego naruszenia reguły 40 Karty Olimpijskiej, co może skutkować wykluczeniem polskich zawodników.



FOT. KPRP

Zdjęcie ze sportowcami podczas igrzysk w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo pochodzi z Kancelarii Prezydenta i jest udostępniane mediom. Ze strony nowrocki.pl już zniknęło

„Ciekawe. Czy prezydent Nawrocki naraża polskich sportowców na wykluczenie z igrzysk w imię swojego ego i zarobków garderobianego następcy Red is Bad?" – pyta na platformie X posłanka Nowej Lewicy Anna Żukowska.

Na właśnie: czy głowa państwa promuje firmę odzieżową? I jakie ma z nią związki?

– Prezydent Karol Nawrocki ani Kancelaria Prezydenta nie pozostają w żadnej formalnej lub nieformalnej relacji o charakterze marketingowym czy też finansowym z marką odzieżową Nowrocky – przekonuje w rozmowie z Wirtualną Polską rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz. Jak zapewnia, ekspozycja elementów garderoby z widocznym logo podczas wydarzeń publicznych nie była elementem żadnej uzgodnionej współpracy, działań promocyjnych czy też marketingowych.

– Nie wiązała się także z uzyskaniem przez prezydenta żadnych korzyści – zapewnia Leśkiewicz.

Z rejestrów wynika, że nazwa i logotyp marki są zastrzeżone. 5 listopada do Urzędu Patentowego trafił w tej sprawie wniosek od Niny Nawrockiej, siostry prezydenta Nawrockiego. Ta pojawiała się w ostatnim czasie w Pałacu Prezydenckim podczas spotkania z Dodą. Prywatnie jest cukiernikiem w jednej z gdańskich restauracji.

Kilkanaście dni później, 17 listopada 2025 roku, spółka NowRocky złożyła wniosek o wpis do Krajowego Rejestru Sądowego. Prezesem firmy został 34-letni Maciej Bartasun, który wcześniej działała w branży deweloperskiej i tej związanej z nieruchomościami. Z kolei z Centralnej Ewidencji Działalności Gospodarczej wynika, że od 2018 do 2025 roku prowadził jednoosobową działalność gospodarczą. Co ciekawe, jak pisze WP, firma na stronie internetowej na Facebooku zamieszcza zdjęcia autorstwa fotografów Kancelarii Prezydenta, a są one przecież wykorzystywane w celach komercyjnych. W mediach społecznościowych firmy regularnie pojawiają się również wpisy dotyczące działalności fundacji Pierwszej Damy „Blisko Ludzkich Spraw". Właściciel, a może pracownicy, chwalą się obecnością na wydarzeniach patriotycznych i sportowych, często podkreślając związek z prezydentem. Piszą chociażby, że podczas XVIII Ogólnopolskiej Patriotycznej Pielgrzymki Kibiców na Jasnej Górze „drużyna Nowrocky" była obecna na miejscu z własnym stoiskiem. „Niezmiennie mocna atmosfera, tysiące patriotów i wspólna modlitwa u stóp Matki Bożej. W wydarzeniu uczestniczył także prezydent Karol Nawrocki, mocno podkreślając jedność, wiarę i miłość do Polski" – czytamy na stronach spółki Nowrocky.

Czy prezydent wiedział o tym, że znak towarowy firmy zastrzegła Nina Nawrocka? I czy akceptuje też działalność polegającą na wykorzystywaniu jego wizerunku i nazwiska?

– Prezydent Karol Nawrocki czy też Kancelaria Prezydenta nie ingerują w działalność prywatnego podmiotu gospodarczego. Swobodę prowadzenia działalności gospodarczej gwarantuje konstytucja. KPRP nie odnosi się do prywatnych aktywności siostry pana prezydenta – mówi Wirtualnej Polsce rzecznik prezydenta.

WP podkreśla, że nie odnalazła „jednoznacznego powiązania między Karolem Nawrockim (i jego rodziny) a twórcą biznesu".

Wiadomo jednak, że poza siostrą prezydenta, do której należy znak towarowy, pełnomocnikiem spółki został gdański radca prawny Adam Soszyński, który pracował w Muzeum II Wojny Światowej w czasach, gdy dyrektorem był tam Karol Nawrocki. Soszyński przyznaje, że zna prezydenta osobiście.

Prezes i właściciel Nowrocky sp. z o.o. Maciej Bartasun odmówił telefonicznej odpowiedzi na pytania Onetu o działalność spółki, prosząc o przesłanie ich e-mailem. Potem odesłał oświadczenie.

„Utworzenie spółki oraz sklepu internetowego jest inicjatywą prywatną prowadzoną przez osoby fizyczne i nie posiada oficjalnej autoryzacji Kancelarii Prezydenta RP ani Prezydenta RP. Zarówno Pan Prezydent Karol Nawrocki, jak również Kancelaria Prezydenta nie są w żaden sposób związani marketingowo czy finansowo z działalnością Nowrocky Sp. z o.o." – pisze Bartasun.

Jednak szef spółki Nowrocky nie odpowiada wprost na pytania Onetu o umowę z Niną Nawrocką na korzystanie ze znaku towarowego „Nowrocky" i jej ewentualne warunki. Twierdzi jedynie, że „wykorzystywane w działalności spółki oznaczenia słowno-graficzne są objęte ochroną prawną i są używane w sposób zgodny z obowiązującymi przepisami oraz posiadanymi uprawnieniami".

„Relacje spółki z osobami trzecimi mają charakter prywatnoprawny i są realizowane zgodnie z obowiązującymi przepisami" – dodaje Bartasun.

Odnosi się też do zarzutów o komercyjne wykorzystywanie wizerunku prezydenta.

„Wszystkie materiały zostały wcześniej opublikowane w systemach teleinformatycznych Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, co biorąc pod uwagę instrukcje zamieszczone na stronie internetowej Kancelarii, w naszej ocenie uprawnia każdego obywatela do ich wykorzystania bez względu na cel" – twierdzi Maciej Bartasun.

I dodaje, że zdjęcia zostały już usunięte z mediów społecznościowych firmy, a sprawa zostanie wyjaśniona. Jeśli będzie to konieczne, spółka wystąpi o zgodę na ich użycie.

Co ciekawe, w środę, 11 lutego, przestała działać strona marki. W mediach społecznościowych sklep poinformował o ataku na domenę.

„Z powodu trwających ataków oraz używania zewnętrznych narzędzi funkcjonowanie strony jest zakłócane. Powoduje to czasową niedostępność. Pracujemy intensywnie nad rozwiązaniem problemu i dokładamy wszelkich starań, aby strona wróciła do pełnej sprawności jak najszybciej" – podano w komunikacie.

Cóż, pytania i pewien niesmak jednak zostają.

– Zapewne sprawy by nie było, gdyby ograniczyło się to do kampanii wyborczej. Niestety, jak widzimy, znacznie wyszło poza jej ramy. Nie wygląda to dobrze od strony etycznej – mówi WP Krzysztof Izdebski, prawnik i ekspert Fundacji Batorego. – Przypomniało mi się, jak przed laty Włodzimierz Cimoszewicz, który w przeszłości był premierem i szefem MSZ, wystąpił w czapeczce z logo jednej z firm. Akurat w tym przypadku było to przypadkowo. Mimo to wywołało wówczas ogromną burzę. Już wtedy słusznie podnoszono, że nie wypada osobom, które zajmują wysokie stanowiska publiczne, reklamowanie jakichkolwiek prywatnych firm – ocenia Krzysztof Izdebski.

I tłumaczy, że logotypy w kampanii, która jest de facto kampanią reklamową, są akceptowalne, ale nie poza nią.

– W tym przypadku mówimy już nie o kandydacie na prezydenta i kampanii wyborczej, ale o aktualnym prezydencie Polski. Firma niejako wykorzystuje więc autorytet głowy państwa do masowej produkcji swoich towarów. Budzi to niesmak. Tym bardziej że jeszcze w pamięci mamy aferę z firmą Pawła Sz. Red is Bad i patriotyczną odzieżą. Wtedy zachwalał ją były prezydent Andrzej Duda, teraz markę „Nowrocky" promuje obecny prezydent Karol Nawrocki – komentuje Krzysztof Izdebski.

Właśnie, przykład Andrzeja Dudy pokazuje jasno, że promocja marek odzieżowych nie wychodzi prezydentom najlepiej, a na pewno nie działa na ich korzyść. W każdym razie, jak wszyscy wiemy, właściciel firmy Red is Bad ma dzisiaj spore kłopoty i politycy niezbyt chętnej przyznają się do tej znajomości.

eprasa.pl 5ceed34eb4

aktorka z serialu „Przyjaciółki” / filmowa królowa
szkolny przedmiot
gobeliny na Zamku Królewskim
kłamca, blagier
styl w sztuce
dawna rezydencja dalajlamy
wstrząs / depresja, chandra
bulwy kolokazji
bitwa / auto z USA
Jimmy, były prezydent USA
ogr z popularnej animacji / Paul, piosenkarz z Kanady
w środku ułamka / łódź nilowa
Bartłomiej, aktor
świętuje 20.09 / trunek z ryżu
zgiełk, harmider
cenny kamień ozdobny
sploty trawy z ziemią / np. Sokrates / zwierciadło
odkryty wagon
weksel ciągniony
tylna część szyi
pionowy element balustrady
imię Rodowicz / kleik dla bobasa
stolik z lustrem
filmowy obywatel / głos męski
śląska gra w karty
narzędzie z zębami
tankowiec na dnie oceanu
główny bóg Teb
skóra na cholewki
płaz bezogonowy
miejsce akcji „Dżumy”
tworzą układ współrzędnych
Wacław, filmowy Pawlak
pszczoła lub pchła
przyjaciel Portosa
miasto w stanie Wyoming
metalowa spoina
płochy ssak leśny
cząstka z elektronami / dopływ Peczory jak mocarstwo
jedno u cyklopa
podrywa do tańca
model Polonеza
spisek, intryga
cukrowy przysmak
imię Pugaczowej
szczyt przyjemności
imituje drogie kamienie
w portfelu Belga
polska kawa zbożowa
„syropowe” drzewo
mylące wrażenie
królewska metresa / sklep z antykami / figura w talii / auto z Lublina
kraj z Tyrolem
polny kwiat
układy kolodiowe
rozbija się o izbicę
Wanda, piosenkarka / żegluga przybrzeżna
szwedzki kwartet śpiewający
powolny chód konia
rodzaj haftu
archaik / stan hipnotyczny
roślina łąkowa
rozmowa w sieci
ryby gotowe do rozrodu
doskonały strzelec
kowalny metal
Gabin lub Reno
stała posada
składnik powietrza / przyjaciółka Simby / chiński złoty
gruczoł krokowy
fachowiec na budowie
proso afrykańskie
... Lozano, trener
spódnica Szkota
układ militarny
wygnany z kraju
nie-wielki kram
japoński chrzan
biblijny stwór morski
biały kruk, unikat
mieszka w mieście nad Odrą
ogół biskupów / „... Pana Boga” Erskine Caldwell
pływają w rosole
pramatka ludzkości
papuga z Nowej Zelandii
wyrwana z kalendarza / talon na zakupy
dodatek do ziemniaków
wystawca weksla trasowanego
rodzaj spoiwa / po winie
opera Rachmaninowa
bułgarski port nad Dunajem
krasnoludek z baśni
irański złoty
Anita, prezenterka TVN
Juliusz, polski malarz
Pola, aktorka / Sm dla chemika
okręt patrolowy / stepowa antylopa
największy stan Malezji
odpad z cukrowni
ubiór hinduski / ... Croft
azjatycka pustynia
wstrzymywanie się od jedzenia
tkanina na suknie
etiopski dostojnik / utwór poetycki
klimat, nastrój
sidło na ptaki
operowa solówka
imię córki Picassa
oprawa lustra
marka telewizora
„... we krwi”
Sarmata, Lechita
wigor, animusz
spiekota, żar
gruby koc
taras z dachem / autko na torze
opał dla kotłowni
sol lub mi
film Wajdy

AUTOPROMOCJA 0011454732

Echo Dnia
w prenumeracie
z Tele Magazynem
41 375 72 30



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Platona.

ROZWIĄZANIE: JAKO PIERWSZY ZRODZIŁ SIĘ CHAOS.

SŁOWNIK: DODGE, KABOTAŻ, MARGOT, POTALA.

eprasa.pl 5ceed34eb4

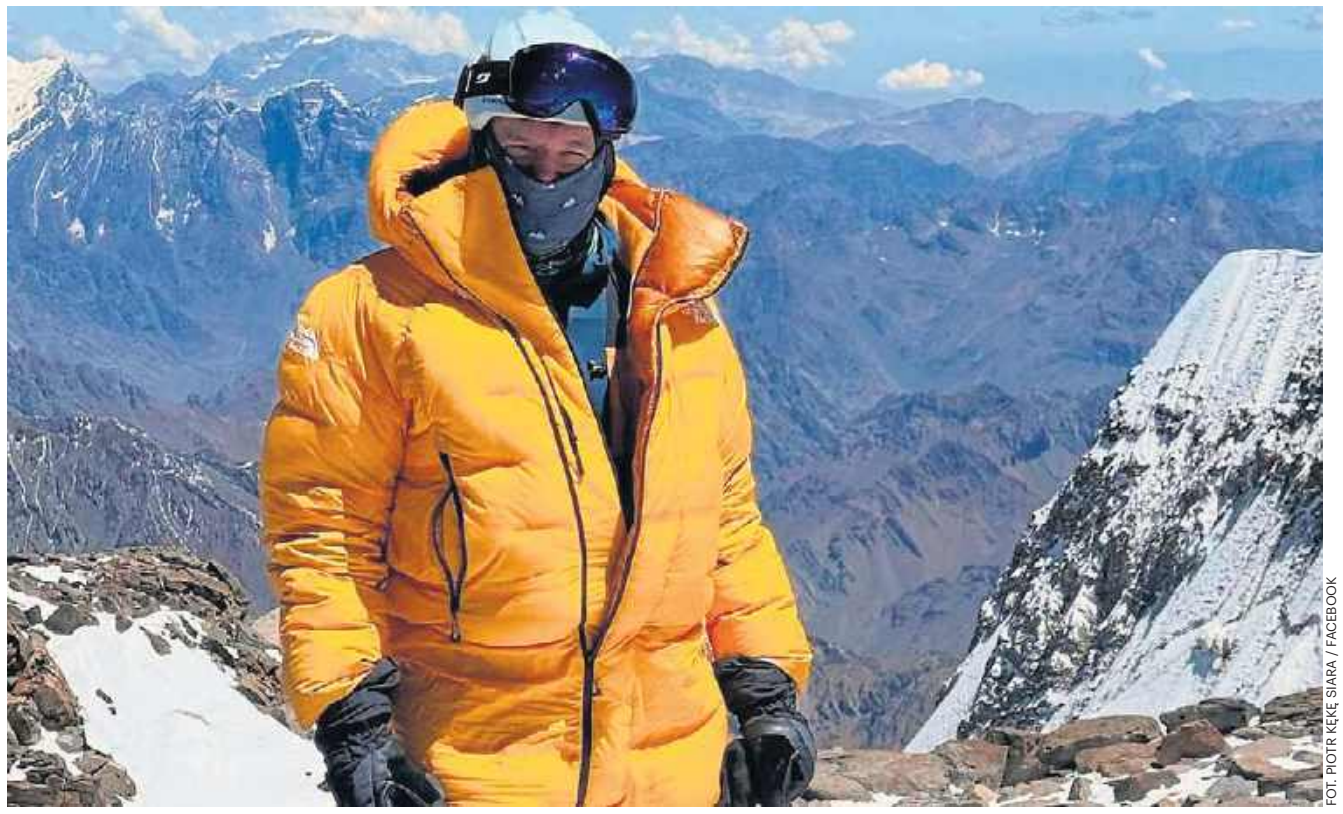
JAN BANAŚKIEWICZ

Na igrzyskach w Mediolanie



FOT. FACEBOOK/ KOCHANOWSKI

Jan Banaśkiewicz, absolwent VI LO imienia Jana Kochanowskiego, pracuje jako fizjoterapeuta kadry narodowej. Podczas igrzysk olimpijskich w Mediolanie wspiera polskich zawodników na najważniejszej sportowej arenie świata. Janek Banaśkiewicz, absolwent VI Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi imienia Jana Kochanowskiego, spełnia dziś swoje zawodowe marzenia na największej sportowej scenie świata. Maturzysta z 2014 roku pracuje jako fizjoterapeuta reprezentacji Polski w short tracku i wspiera polskich zawodników podczas igrzysk olimpijskich w Mediolanie. W czasie nauki w liceum ukończył klasę dwujęzyczną z językiem niemieckim, a jego wychowawczynią była magister Małgorzata Ortenburger. Szkoła odegrała ważną rolę w kształtowaniu jego dalszej drogi edukacyjnej i zawodowej, łącząc solidne wykształcenie z rozwijaniem zainteresowań związanych ze sportem i zdrowiem. Janek Banaśkiewicz pochodzi z Radomia. Jest absolwentem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie zdobył wykształcenie kierunkowe z zakresu fizjoterapii. Obecnie pracuje w Polskim Związku Łyżwiarstwa Szybkiego jako fizjoterapeuta kadry narodowej w short tracku, odpowiadając za przygotowanie i wsparcie zawodników na najważniejszych międzynarodowych zawodach. 25.Zimowe Igrzyska Olimpijskie to międzynarodowe wydarzenie sportowe, którego gospodarzem są Mediolan i Cortina d'Ampezzo. Zawody odbywają się w dniach 6–22 lutego 2026 roku. Sportowcy z całego świata rywalizują, dostarczając emocji na najwyższym poziomie. Polacy również mają swoich faworytów. Podczas tegorocznych igrzysk zawodnicy zmierzą się w 16 dyscyplinach, obejmujących wiele różnych konkurencji.



FOT. PIOTR KĘKĘ SIARA / FACEBOOK

PIOTR KĘKĘ SIARA

Zdobył słynną Aconcagę

Piotr „Kękę" Siara po raz kolejny udowadnia, że górska pasja stała się ważną częścią jego życia. Raper z Radomia, właśnie dopisał do swojego dorobku jedno z najbardziej imponujących osiągnięć. Zdobył Aconcaguę, najwyższy szczyt Ameryki Południowej. Jak relacjonuje, od kilku dni Aconcagua była praktycznie niedostępna, trudne i niebezpieczne warunki uniemożliwiały wejście na szczyt. Inni, jak sam pisał, nie chcieli podejmować takiego ryzyka. Jednak Piotr postanowił nie rezygnować. Wyszedł z obozu drugiego jako jedyny, towarzyszył mu wyłącznie prywatny przewodnik Adriano. Warunki określa jako „bardzo złe", ale mimo to, obaj podjęli ryzyko. Okazało się, że opłaciło się je podjąć. - Cała góra była dla nas, nikt inny nie zdecydował się zaryzykować - relacjonuje KęKę w swoich mediach społecznościowych. Dla Adriano było to już 44. wejście, dla Piotra - pierwsze. Jak sam podkreśla, przeżycie było absolutnie wyjątkowe i niezapomniane. Pod wpisem KęKę pojawiła się prawdziwa lawina gratulacji. Internauci nie kryli podziwu dla jego determinacji i odwagi.



FOT. BARBARA SARAH SZCZYPIÓR / INSTAGRAM

BARBARA SARAH SZCZYPIÓR

Na wyspie Phuket

Barbara Sarah Szczypiór popularna modelka pochodząca z regionu radomskiego ostatnie dni spędzała na wyspie Phuket w Tajlandii. W tym kraju nasza modelka jest już od paru tygodni - wcześniej była na Khao Phing Kan powszechnie znaną jako Wyspa Jamesa Bonda. Popularna Barbeliciouss robi dużą karierę, na Instagramie śledzi ją około 600 tysięcy osób.



FOT. ARCHIWUM

ALEKSANDER GAZDA

Na swojej studniówce

Bramkarz drużyny piłkarskiej Pilica Białobrzegi Aleksander Gazda bawił się z dziewczyną na studniówce XII Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Sportowymi imienia Witolda Gombrowicza w Radomiu. Aleksander jest uczniem klasy maturalnej tej szkoły. Teraz koniec przyjemności, bo przed nim runda wiosenna w 5. lidze i walka o utrzymanie w gronie drużyn tego szczebla oraz matura.



FOT. ARCHIWUM

ZDZISŁAW KOLANEK

Na balu „Budowlanki"

Zdzisław Kolanek. kierownik Szkoły Mistrzostwa Sportowego, która mieści się radomskiej „Budowlance" podczas studniówki I Liceum Ogólnokształcącego Centrum Naukowo-Biznesowego oraz Zespołu Szkół Budowlanych w Radomiu. Uczestnicy bawili się na pięknym balu w hotelu Rubin w Starym Kiełbowie. Jak widać na zdjęciu nikt tam nie podpierał ścian, ale wszyscy ruszyli do tańca.

MAŁGORZATA POTOCKA

W Tańcu z Gwiazdami

Małgorzata Potocka, aktorka, reżyserka i była dyrektorka Teatru Powszechnego w Radomiu nie zwalnia tempa. Choć we wrześniu 2025 roku zakończyła swoją misję w radomskim teatrze, dziś znów możemy o niej usłyszeć. Tym razem za sprawą „Tańca z gwiazdami", w którym wystąpi u boku tancerza, Mieszka Masłowskiego. Oficjalnie parę przedstawiono w czwartek 5 lutego podczas wiosennej ramówki Polsatu.



FOT. MAŁGORZATA MARIA POTOCKA / INSTAGRAM

DARIA SYTA

Także wraca na parkiet

W 18. edycji programu „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami", ponownie pojawi się Daria Syta z Orońska, związana z Radomiem, gdzie uczyła się i pracowała. Będzie to jej piąty udział w show. W poprzednich edycjach „Tańca z Gwiazdami" Daria tańczyła z: Aleksandrem Sikorą, Tomaszem Wolnym, Rafałem Zawieruchą oraz Maciejem Musiałem. Teraz zatańczy u boku influencera Kacpra Jaspera Porębskiego.



FOT. TANIEC Z GWIAZDAMI / INSTAGRAM

eprasa.pl 5ceed34eb4


FOT. MOYA RADOMKA RADOM

BRIGITTA PETRENKÓ I KATERYNA ZHYLINSKA

Zajadają się pączkami

- Dzisiaj można! Dzisiaj Tłusty Czwartek. Po treningu przepyszne pączki (...) to idealne uzupełnienie kalorii. Pączki z nadzieniem pistacjowym, z białą czekolada i malinami, tradycyjne z różą... mmm... Polecamy wszystkie! - czytamy na profilu Moya Radomki Radom na Facebooku. Na zdjęciu zawodniczki: Brigitta Petrenkó i Kateryna Zhylinska.

JANINA ORZEŁOWSKA I RAFAŁ RAJKOWSKI

Pozdrawiają łasuchów


FOT. RAFAŁ RAJKOWSKI / FACEBOOK

- W tym wyjątkowym dniu (tłusty czwartek, przypisek redakcji) można sobie pozwolić na więcej słodkości, zwłaszcza w towarzystwie naszych znajomych, współpracowników oraz rodziny. Pozdrawiamy z Panią Marszałek Janiną Ewą Orzełowską - napisał pod zdjęciem na Facebooku Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego.


FOT. TERESA PANCERZ-PYRKA / FACEBOOK

TERESA PANCERZ-PYRKA

Wybrała się do Paryża gdzie spędzała czas z wnukami

Teresa Pancerz-Pyrka, burmistrz Kazanowa w powiecie zwoleńskim bardzo lubi podróżować. Tym razem w lutym 2026 wybrała się do Paryża gdzie spędzała czas ze swoimi wnukami. Podczas pobytu w stolicy Francji nie brakowało oczywiście rodzinnego zwiedzania miasta, podczas którego obejrzeli między innymi katedrę Notre-Dame, malowniczy brzeg paryskiej Sekwany, Luwr i coś, co z pewnością sprawiło wielką frajdę dzieciakom, a mianowicie słynny stadion piłkarski znanego klubu Paris Saint-Germain.

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

MACIEJ ZAKOŚCIELNY

Jest zazdrosny

Dwa lata temu aktor wystąpił w „Tańcu z gwiazdami", gdzie miał za partnerkę Sarę Janicką. Od tamtego czasu nie milkną plotki, sugerujące, że parę połączył romans. Janicka pytana o relację zaprzeczała jednak, że ma ona romantyczny charakter. Jednak w międzyczasie rozwiodła się z mężem. Teraz „Twoje Imperium" donosi, że Zakościelny i Janicka spędzili właśnie wspólnie urlop na egzotycznej wyspie. Mało tego. - Ich relacja stała się na tyle poważna, że tancerka pomieszkuje w warszawskim apartamencie aktora i praktycznie się nie rozstają. To nie wszystko. Maciek przekonał Sarę, by nie brała udziału w startującej w marcu edycji „Tańca z gwiazdami", bo jest o nią po prostu zazdrosny – powiedział informator magazynu.

DOMINIKA TAJNER

Wymodelowała brzuch

Po rozstaniu z Michałem Wiśniewskim celebrytka długo nie mogła odnaleźć się w świecie show-biznesu. W końcu postawiła na radykalną przemianę – schudła 40 kg i zaczęła funkcjonować jako motywująca innych trenerka i mentorka. Niedawno zdradziła, że przeszła operację plastyczną brzucha, czyli abdominoplastykę. Zabieg polega na usunięciu nadmiaru skóry oraz tkanki tłuszczowej, wzmocnieniu mięśni i wymodelowaniu sylwetki - najczęściej decydują się nań osoby po dużej utracie wagi. W miniony poniedziałek Tajner zaprezentowała na Instagramie efekty leczenia. „Tak wygląda brzuszek trzy miesiące po pełnej abdominoplastyce. Na efekt końcowy jeszcze trzeba trochę poczekać, ale już jestem zadowolona" – podpisała fotografię.

MACIEJ MUSIAŁ

Całował namiętnie

Zaczynał swą karierę w serialu „Rodzinka.pl" jeszcze jako dziecko. Zdobytą w ten sposób popularność przekuł na udaną karierę aktorską. To sprawiło, że media są zainteresowane jego sercowymi relacjami. Ostatnio Musiał często widywany jest na mieście w towarzystwie Zosi Gajewskiej. Zakochanych nawet kilkukrotnie przyłapano w wyjątkowo romantycznych okolicznościach, m.in. przy okazji wymiany namiętnych pocałunków. Niedawno aktor bawił się na urodzinach swej partnerki. Gajewska jest znaną personą w świecie polskich influencerów. To też modelka i twórczyni internetowa, której profil na TikToku obserwuje 360 tysięcy osób, a na Instagramie - 200 tysięcy obserwatorów.


FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karolina Gilon do niedawna prowadziła randkowe show i tam właśnie ujawniła, jak się zakochała

OLGA FRYCZ

Urodziła synka

Kiedyś była aktorką, ale w ostatnich latach zamieniła się w internetową influencerkę. Pomagają jej w tym zapewne nieustanne zmiany partnerów. Ostatnim z nich jest młodszy od niej o dziewięć lat tancerz Albert Kosiński. W sierpniu zeszłego roku para poinformowała w internecie, że spodziewa się dziecka. Słowo się rzekło – i Frycz obwieściła właśnie, że 6 lutego na świat przyszedł jej synek, któremu będzie na imię Jan. „Nasze serca są pełne" – podpisała fotografię z porodówki. Dla celebrytki to już trzecie dziecko. Wcześniej doczekała się dwóch córek: Heleny z Grzegorzem Sobieszkiem oraz Zofii z Łukaszem Nowakiem.

KAROLINA GILON

Zabiło jej serduszko

Celebrytka do niedawna prowadziła randkowe show „Love Island" – i to właśnie podczas realizacji jego siódmego sezonu poznała swego obecnego partnera Mateusza Świerczyńskiego. W trakcie niedawnej rozmowy z fanami, jeden z nich zapytał ją, kiedy między nimi zaiskrzyło. Gilon odpowiedziała: - Podczas programu miałam go za fajnego faceta, ale nie rozkminiałam go w tych kategoriach. Nie szukałam tam chłopaka dla siebie. Po programie też był moim kumplem, z którym super mi się gadało. Zaiskrzyło później. Jakoś mnie tak ruszyło to, jak napisał mi pewnego dnia: „Ale chciałbym się zakochać... Tak na serio zakochać". Zabiło mi wtedy serduszko".

MAGDALENA CIELECKA

Nie przyznała się

W sierpniu ub.r. do sądu wpłynął akt oskarżenia przeciwko Magdalenie Cieleckiej i Bogusławowi Lindzie, dotyczący udziału w nielegalnej reklamie alkoholu. W poniedziałek aktorka stawiła się w sądzie. Nie przyznała się do winy i złożyła wyjaśnienia, w których podkreślała, że nie miała zamiaru nikogo namawiać do spożywania alkoholu. Dodała też, że z jej punktu widzenia „przyjęła współpracę komercyjną" i zagrała swoją rolę. - Dzisiaj mam większą wiedzę na ten temat. Nie rozróżniałam reklamy piwa od reklamy drinka, której ja stałam się częścią. Pomyślałam sobie, że jest to jakiś lifestyle, który mogę pokazać – powiedziała. Bogusław Linda nie stawił się w sądzie.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie sięgniesz po nowe cele, a szczera rozmowa przyniesie przełom i spokój. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne tempo będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś zapowiada, że ludzie docenią starania i okażą wsparcie.

Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na sprawach domowych i emocjach. Horoskop dzienny na piątek wróży, że szczera rozmowa poprawi atmosferę i doda Ci lekkości.

Byk (20.04 - 20.05)
Drobne porządki przyniosą wielką ulgę. Horoskop dzienny mówi, że dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że harmonia da Ci poczucie bezpieczeństwa.

Rak (22.06 - 22.07)
Determinacja pomoże pokonać trudności. Horoskop dzienny na piątek mówi, że jeśli zaufasz sobie, sytuacja szybko zmieni się na plus.

Lew (23.07 - 22.08)
Inspiracje dodadzą Ci energii. Horoskop dzienny mówi, że krótka podróż lub spacer odświeżą Twoje spojrzenie.

Panna (23.08 - 22.09)
Konsekwencja w działaniu przyniesie efekty. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoją odpowiedzialność oraz spokój.

Waga (23.09 - 22.10)
Dobry pomysł może zmienić bieg wydarzeń. Horoskop dzienny na piątek radzi mówić głośno o swoich wizjach.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy napędzą dzień. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe informacje pomogą w pracy, a humor poprawi Ci krótkie spotkanie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Staniesz dzisiaj w centrum wydarzeń. Horoskop na dziś mówi, że odważny krok się opłaci. Pamiętaj jednak również o odpoczynku.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie przejmuj się kąśliwymi uwagami kierowanymi w Twoją stronę. Horoskop dzienny na piątek uspokaja, że to tylko złośliwość...

Echo Dnia
www.echodnia.eu

Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**
dyrektor oddziału **Sławomir Bačkowski**

Redakcja: ul. W. Krukowskiego 1, 26-600 Radom
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)
radom@echodnia.eu
Druk Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 5ceed34eb4

SPORT

www.sportowy24.pl

Radomiak i wyjątkowe koszulki na 50. rocznicę Radomskiego Czerwca '76

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. **W piątek, 13 lutego, zawodnicy Radomiaka Radom wybiegną na boisko w specjalnych koszulkach przygotowanych z okazji 50. rocznicy Radomskiego Czerwca 1976 roku.**

Stanie się to podczas meczu Radomiaka Radom z Koroną Kielce przed własną publicznością. Stroje będą po raz pierwszy prezentowane na stadionie Radomskiego Centrum Sportu. Te okolicznościowe stroje powstały w hołdzie uczestnikom protestów, których odwaga i postawa pozostają inspiracją dla mieszkańców Radomia i całego kraju.

Każdy element koszulki ma symboliczne znaczenie. Kolor czarny przypomina o czterech osobach, które zginęły podczas wydarzeń czerwcowych, pełniąc funkcję hołdu dla ich pamięci. Czerwony symbolizuje krew przelaną na ulicach Radomia w 1976 roku, a połączenie bieli i czerwieni odwołuje się do barw narodowych, podkreślając rangę państwową i historyczną obchodów.

Projekt koszulki został starannie przemyślany, aby w pełni oddać szacunek dla uczestników Radomskiego Czerwca '76 oraz przypominać o znaczeniu tych wydarzeń w historii miasta i kraju. Stroje są nie tylko elementem sportowej garderoby, lecz także nośnikiem pamięci i symbolu lokalnej tożsamości.

- Ten wyjątkowy strój powstał, aby oddać hołd bohaterom tamtych wydarzeń i przypominać o sile, która zmieniła oblicze całego kraju. Czarny symbolizuje pamięć i szacunek dla poległych, czerwony przypomina o rozlewie krwi na ulicach Radomia, a zestawienie bieli z czerwienią podkreśla, że wydarzenia Radomskiego Czerwca miały znaczenie wykraczające poza wymiar lokalny. Herb koszulki wykonaliśmy w nowej technice z elementami silikonu, a pod kołnierzem znajdziecie wypukły napis „Zaczęło się w Radomiu", przypominający o początkach zmian, które wywołał Radomski Czerwiec. Na froncie koszulki znalazło się natomiast specjalne wytłoczenie inspirowane jednym ze zdjęć z pamiętnych wydarzeń z czerwca 1976 roku - informuje w mediach społecznościowych Radomiaka Radom.

Autorem grafiki wykorzystanej w projekcie jest Przemysław Ochnia.

Koszulki są już dostępne w sprzedaży internetowej na stronie sklepu klubowego. Sprzedaż stacjonarna w Galerii Słonecznej rozpocznie się w piątek, 13 lutego 2026 roku. Dodatkowo w dniu meczu będzie je można kupić w Gołębniku, tuż przed stadionem. ©℗



FOT. RADOMIAK.PL

Radomiak prezentuje koszulki na 50. rocznicę Czerwca. Na zdjęciu: Adam Żabicki oraz Mikołaj Molendowski.

PIŁKA RĘCZNA

Zmiana terminu meczu. Mecz 15 kolejki Ligi Centralnej Kobiet, pomiędzy ELMAS-KPS APR, a SPR-em Olkusz, który według terminarza miał odbyć się w ten weekend, rozegrany zostanie 15 marca w Radomiu. Tym samym najbliższe ligowe starcie, to rywalizacja z ENEA Piłka Ręczna Poznań 22 lutego w hali Radomskiego Centrum Sportu. Zespół Adriana Kondraciuka (na zdjęciu) to aktualnie lider rozgrywek. **MK**



FOT. ELMAS-KPS APR

PIŁKA NOŻNA

Proch Pionki obchodzi jubileusz 100-lecia

Wielka chwila dla Prochu Pionki i jego kibiców. W 2026 roku klub obchodzi 100-lecie istnienia. Już można kupować okolicznościowe gadżety. **MK**

Święta Wojna w Radomiu, Nasz klub ma nowego gracza

Maciej Kwiatkowski, OI
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Kibice Radomiaka, którzy zasiądą w piątek na trybunach stadionu w Radomiu, najprawdopodobniej po raz ostatni w domowym spotkaniu w PKO BP Ekstraklasie zobaczą Capitę Capembę.**



FOT. JAN BORYS

Salifou Soumaha zostal nowym piłkarzen Radomiaka Radom. Atakujący został ściągnięty do Radomia jako potencjalny następca Capity Capemby.

Drużyna Radomiaka po niedzielnym remisie w Częstochowie do piątkowej rywalizacji z Koroną Kielce przygotowania rozpoczęła już w poniedziałek 9 lutego.

Wtorek był jedynym dniem wolnym w mikrocyklu przygotowującym drużynę do meczu z odwiecznym przeciwnikiem z Kielc. Od środy zespół trenował już na pełnych obrotach. Ze względu na warunki atmosferyczne treningi odbywały się na sztucznej murawie pod balonem na Koniówce. To właśnie tam Radomiak pracował nad detalami taktycznymi, organizacją gry w defensywie oraz skutecznością w ataku.

Capita po raz ostatni? Jest następca

Na zajęciach wciąż obecny był Capita Capemba. Najszybszy zawodnik rozgrywek PKO Bank Polski Ekstraklasy lada moment może opuścić drużynę, a klub na nim dużo zarobić. Wyjazd jest tym bardziej możliwy, że Radomiak w trybie natychmiastowym sprowadził kolejnego skrzydłowego. Potencjalny zmiennik Capity to Salifou Soumaha. 22-letni reprezentant Gwinei występuje głównie na prawej flance, ale może też grać jako napastnik.

W seniorskiej reprezentacji Gwinei ma na koncie cztery występy. Soumah trafił do Radomiaka na wypożyczenie z opcją wykupu wynoszącą około 800 tysięcy euro. Malmö FF zachowało również 20% od przyszłego transferu.

O ile jego występ w piątkowy wieczór, gdy obecny jest jeszcze Capita, to wielka niewiadoma, tak wykluczony jest udział Mikołaja Molendowskiego. Wychowanek wciąż leczy kontuzję i nie będzie brany pod uwagę przez trenera Goncalo Feio.

Bez pauz za kartki. Wszyscy gotowi

Pocieszające jest to, że w zespole z Radomia Molendowski, to jedyna absencja. W meczu z Rakowem w Częstochowie zagrożonych pauzą w kolejnym pojeydnku było czterech reprezentantów Zielonych, ale żaden z nich: Capita, Roberto Alves, Christos Donis oraz Ibrahima Camara, żółtej kartki od sędziego Łukasza Kuźmy nie dostali.

Podobnie sytuacja wygląda w ekipie z Kielc. Trener Jacek Zieliński, który w ostatnim pojedynku, przegranym z Zagłębiem Lubin, wybitnie nie trafił ze zmianami, również ma wszystkich zawodników do dyspozycji.

Czy obaj szkoleniowcy zaskoczą kibiców zmianami w składach? Według piłkarskich ekspertów faworytami są gospodarze, ale w Radomiu każdy pamięta wakacyjny pojedynek z pierwszej rundy. Wówczas na boisku w Kielcach Korona rozbiła Radomian, wygrywając różnicą trzech bramek.

Pierwszy gwizdek arbitra meczu Radomiaka z Korona Kielce nastąpi w piątek 13 lutego, o godzinie 18. Relację tekstową na żywo przeprowadzi portal - echodnia.eu. ©℗

Pilica chce obronić się przed spadkiem

Anna Kowalska
Białobrzegi

PIŁKA NOŻNA. **Pilica Białobrzegi zbroi się na rundę wiosenną. Do zespołu dołączyło trzech solidnych zawodników. Działacze robią wszystko, aby klub nie zaliczył trzeciego spadku z rzędu.**

14 miejsce z dorobkiem 12 punktów i strefa spadkowa. To dorobek popularnych Gęsiarzy po rundzie jesiennej w grupie II Decathlon 5. ligi mazowieckiej i perspektywa walki o utrzymanie. To wszystko sprawia, że kibice Pilicy Białobrzegi są mocno zdegustowani.

Ostatnie lata dla klubu nie są najlepsze. Najpierw spadek z trzeciej ligi, potem od razu spadek z czwartej ligi, a teraz lokata w strefie spadkowej i duże zagrożenie przed kolejną degradacją.

Z zespołu ubył doświadczony Tomasz Bartosiak, ale działacze już dopinają ciekawe transfery.

Sfinalizowano wypożyczenie 19 letniego Kacpra Dąbrowskiego z trzecioligowej Broni Radom. Młody zawodnik mało grał jesienią, ale w piątej lidze powinien być sporym wzmocnieniem.

Do Białobrzegów wraca ulubieniec kibiców - 31 letni Adrian Karasek. Jesienią grał w Energii Kozienice, wcześniej notował występy w Pogoni Grodzisk Mazowiecki i Ząbkovii. W Pilicy grał siedem lat.

Kolejnym graczem, który dołączy do Pilicy jest 33 letni pomocnik, Bartłomiej Michalski. W ostatnim czasie grał w Energii Kozienice, ale wcześniej aż przez sześć sezonów reprezentował białobrzeską drużynę.

Blisko Pilicy był młody napastnik Prochu Pionki, Jakub Sambor, ale ostatecznie zawodnik trafił do Młodzika Radom i zamierza mocniej skupić się na sędziowskiej karierze.

Czy to koniec wzmocnień w Pilicy? Na pewno nie. Klub prowadzi rozmowy z kolejnymi graczami i nazwiska powinniśmy poznać w najbliższych dniach.

W ostatnich sparingach białobrzeżanie pokonali 11:0 Akcję Jastrzębia i 4:1 GKS Rudki. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE HUŚTAWKA NASTROJÓW W NASZEJ EKIPIE PODCZAS ZAWODÓW W MEDIOLANIE I CORTINIE

Wielki niedosyt i miła niespodzianka

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Panczenista Damian Żurek zajął czwarte miejsce na 1000 m, a saneczkarki Nikola Domowicz i Dominika Piwkowska uplasowały się na szóstej pozycji Zimowych Igrzysk Olimpijskich 2026.



FOT. EPA/PAP

Jeden z największych faworytów w reprezentacji Polski, panczenista Damian Żurek, przegrał walkę o medal na dystansie 1000 metrów o 0,07 sekundy

Ze startem Damiana Żurka wiązano uzasadnione nadzieje. W ostatnich przed igrzyskami zawodach Pucharu Świata, pod koniec stycznia w niemieckim Inzell, był drugi na 1000 m, a na 500 m wygrał dwukrotnie, pokonując faworyzowanego Amerykanina Jordana Stolza. W klasyfikacji generalnej Pucharu Świata zajął na obu dystansach drugie lokaty. Już w Mediolanie 26-letni panczenista zapewniał, że jest bardzo dobrze przygotowany, co w środę potwierdził, jednak bez efektu medalowego.

Zwyciężył Stolz, bijąc rekord olimpijski wynikiem 1.06,28. Srebrny medal przypadł jadącemu w parzez Amerykaninem Holendrowi Jenningowi de Boo, który przegrał ze Stolzem o pół sekundy. Brąz wywalczył Chińczyk Zhongyan Ning.

Żurkowi, który ścigał się z Estończykiem Martenem Liivem w ostatniej, piętnastej parze zawodów, do medalu zabrakło zaledwie 0,07 sekundy. W zasadzie to jedynie czubek płozy w panczenie.

- Niemalże idealny bieg, oprócz prostej krzyżówkowej, gdzie miałem zbyt dużą prędkość. Brakowało mi tej drugiej osoby, żeby się pościgać. Gdybym jechał z Jenningiem albo z Jordanem, byłoby mi lepiej, a tak musiałem jedno odbicie odpuścić, żeby się nie zderzyć płozami, a to było na wejściu w wiraż. Ale biorę to na klatę - skomentował swój występ Żurek.

W hali lodowej w Mediolanie nie obyło się bez kontrowersji. Holender Joep Wennemars, któremu przeszkodził w biegu rywal z Chin Lian Ziwen, powtarzał swój start, ale nie poprawił wyniku, zajmując ostatecznie piątą pozycję. Na potknięciu Wennemarsa skorzystał... inny Chińczyk Zhongyan Ning, który sięgnął po brązowy medal.

Również Piotr Michalski został wytrącony z rytmu, gdy drogę zajechał mu Austriak Gabriel Odor, później zdyskwalifikowany. Polak musiał zwolnić, wyprostował się i w końcówce praktycznie już nie walczył. Nie zdecydował się jednak na powtórny start, kończąc zmagania na 25. miejscu. Trzeci z Biało-Czerwonych, Marek Kania, był 23.

Szef Polskiej Misji Olimpijskiej Konrad Niedźwiedzki, medalista igrzysk w łyżwiarstwie szybkim, zdaje sobie sprawę, że po zajęciu czwartego miejsca Żurek musi odczuwać gorycz. Niedźwiedzki podkreślił, że szkoda mu nie tylko medalu, ale i spokoju, jaki Żurek zyskałby przed sobotnim startem na 500 m.

- Można już byłoby spać spokojnie i cieszyć się „pięćsetką" bez stresu. Natomiast czasem sukces rodzi się w bólach. Damian zrobił wszystko dobrze, trafił jednak w parze na najwolniejszego zawodnika z czołówki, na co nie mamy wpływu. Jeśli gdzieś miałbym upatrywać tych siedmiu setnych sekundy, to właśnie w tym - analizował sekretarz generalny Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego.

Mało kto spodziewał się tak udanego występu saneczkarek na torze w Cortina d'Ampezzo. Natalia Domowicz i Dominika Piwkowska, ósme po pierwszym ślizgu, w drugim pojechały świetnie i przesunęły się o dwie lokaty. To najlepszy wynik polskich sanek od igrzysk w Sapporo w 1972 r., gdzie w dwójkach Mirosław Więckowski i Wojciech Kubik zajęli piąte miejsce, a w jedynkach Wiesława Martyka i Halina Kanasz ex aequo szóste.

Zawodniczki UKS Nowiny Wielkie pierwsze próby odbywały na czymś, co było krótką zjeżdżalnią, a wciąż jeżdżą na dziewięcioletnich sankach. Ich start wywołał ogrom emocji - już po dojechaniu do mety płakały ze szczęścia.

©℗

AKCJA SPECJALNA PUCHARU TYMBARK

0011478038

Przedłużono zapisy do XXVI edycji Pucharu Tymbark – zawalcz o piłkarskie marzenia

Zapisy do XXVI edycji Pucharu Tymbark zostały przedłużone. Do 19 lutego drużyny dziewcząt i chłopców z całej Polski mogą zgłaszać swój udział w rozgrywkach. Na uczestników czekają wyjątkowe nagrody - spotkanie z reprezentacją Polski oraz możliwość gry na jednym z największych stadionów w kraju.

Przedłużenie zapisów ma na celu umożliwienie jak największej liczbie uczniów udziału w sportowej przygodzie i doświadczenia wyjątkowej atmosfery ogólnopolskich rozgrywek. – *Przedłużenie zapisów do XXVI edycji Pucharu Tymbark to szansa dla kolejnych drużyn dziewcząt i chłopców na udział w turnieju i spełnienie piłkarskich marzeń. To turniej, który łączy lokalne społeczności, zachęca do aktywności fizycznej i pokazuje, że w piłkę może grać każdy – niezależnie od miejsca zamieszkania czy wcześniejszych doświadczeń sportowych* – podkreśla Tomasz Garbowski, wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego.

– *Dla każdego z młodych piłkarzy i piłkarek to może być początek pięknej przygody w piłce nożnej. To szansa, którą warto, a nawet trzeba wykorzystać. W czasach mojej młodości mogliśmy tylko pomarzyć o takich inicjatywach* – mówi Jan Urban, selekcjoner reprezentacji Polski mężczyzn.

Puchar Tymbark czeka na Twoją drużynę - aż do 19 lutego!

Puchar Tymbark to największy w Europie turniej piłkarski dla dzieci. Sponsorem głównym rozgrywek od 2007 r. jest marka Tymbark. W XXV edycji Pucharu Tymbark etapy regionalne objęły swoim zasięgiem wszystkie powiaty w Polsce. W turnieju mogą uczestniczyć przedszkolne i szkolne drużyny dziewcząt i chłopców w trzech kategoriach wiekowych: U-8, U-10 i U-12. Dodatkowo, szkoły z mniejszych miejscowości mogą połączyć siły: jeśli wybrane placówki z jednej gminy łącznie liczą nie więcej niż 350 uczniów w rocznikach 2014-2019. Zgłoszenia do XXVI edycji Puchar Tymbark przyjmowane są do 19 lutego poprzez formularz dostępny na stronie www.puchartymbark.pl, gdzie dostępny będzie również szczegółowy harmonogram rozgrywek. Drużyny mogą zgłaszać nauczyciele (m.in. przedszkolni, wczesnoszkolni i wychowania fizycznego), rodzice (za zgodą dyrektora szkoły) i trenerzy. Rywalizacja toczy się w oddzielnych kategoriach dla dziewcząt i chłopców, z możliwością tworzenia zespołów mieszanych, w których dziewczynki mogą dołączać do drużyn chłopców. W kategoriach U-10 i U-12 dopuszczony jest także udział maksymalnie dwóch zawodników z młodszych roczników. Drużyny w kategorii U-8 mogą liczyć od 5 do 10 zawodników, natomiast w kategoriach U-10 i U-12 – od 6 do 10.



FOT. ŁUKASZ GROCHALA/CYFRASPORT

Niezapomniane nagrody

Na uczestników czekają nie tylko sportowe emocje, ale także nagrody i wyjątkowe doświadczenia. Każdy uczestnik Pucharu Tymbark otrzyma pamiątkowy medal i dyplom, a nauczyciel – certyfikat potwierdzający zaangażowanie w promowanie aktywności fizycznej oraz pamiątkową koszulkę. Zwycięzcy Finału Ogólnopolskiego spotkają się z reprezentantami Polski, będą kibicować Biało-Czerwonym w meczu na żywo oraz wezmą udział w treningu prowadzonym pod okiem selekcjonerów kadr młodzieżowych.

– *Miałem okazję siedzieć już po drugiej stronie stołu i odpowiadać na pytania młodych piłkarzy. Dla nas, jako reprezentantów Polski, to także wielkie wydarzenie. Spotykamy się z kandydatami do gry na najwyższym poziomie. Możemy dać im też motywację do dalszego rozwoju, do ciężkiej pracy, która na pewno jest niezbędna, by trafić kiedyś do reprezentacji Polski* – mówi Jakub Kamiński, były uczestnik Pucharu Tymbark i reprezentant Polski.

– *Kto wie, może pośród zwycięzców Pucharu Tymbark znajdują się kolejni zawodnicy, którzy założą kiedyś koszulkę z orłem na piersi? A może nawet będziemy mieli okazję razem zagrać dla kadry narodowej? To pytania, które zawsze sobie zadaję przy takiej okazji. Trzymam mocno kciuki, aby napisała się kolejna, piękna historia. A to przecież jest możliwe, co pokazuje wiele przykładów. Kilku zawodników występujących teraz w kadrze ma za sobą grę w tym turnieju* – dodaje.

Puchar Tymbark - ambasador kobiecej piłki

Puchar Tymbark od lat realnie wspiera rozwój i popularyzację piłki nożnej wśród dziewcząt. Swoje pierwsze piłkarskie doświadczenia zdobywały w nim m.in. Ewa Pajor, Paulina Dudek i Dominika Grabowska – dziś z powodzeniem reprezentujące Polskę na arenie międzynarodowej. Z roku na rok systematycznie rośnie także liczba uczestniczek turnieju: w poprzedniej edycji dziewczęta stanowiły 24 proc. wszystkich uczestników, co potwierdza rosnącą popularność piłki nożnej wśród młodych zawodniczek.

– *Tego typu inicjatywy naprawdę robią różnicę. Co roku coraz więcej drużyn dziewczęcych bierze udział w rozgrywkach. Dzięki temu jeszcze większa liczba dziewczyn widzi, że piłka nożna to też sport dla nich. Puchar Tymbark daje przestrzeń, żeby spróbować, nabrać pewności siebie i odkryć radość z gry* – mówi Dominika Grabowska, była uczestniczka Pucharu Tymbark i reprezentantka Polski.

W skład Komitetu Honorowego XXVI edycji Pucharu Tymbark wchodzą Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia.

Zapisz drużyny!

PUCHAR TYMBARK PZPN

SPORTOWY24

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jesteśmy tam, gdzie potrzebujesz nas *najbardziej*



ZADBAJ o swój słuch już dzisiaj

Chcemy być blisko Ciebie.

Tak, byś każdego dnia mógł być bliżej tych, których kochasz.

Zapraszamy do telefonicznego umówienia się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.
Bez skierowania i bez kolejek.

Mamy **ponad 600 gabinetów** w całej Polsce.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

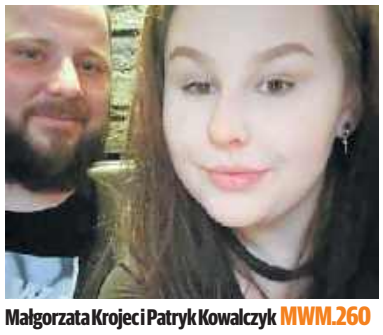
Audika

eprasa.pl 5ceed34eb4

Razem Najlepiej

Oto wielka galeria szczęśliwych par z naszego regionu! Wy wybierzecie te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy. Czekają m.in. wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale nagroda główna - SAMOCHÓD! - piękny Citroen C3 Aircross Plus.

FOT. GETTY IMAGES



Małgorzata Krojec i Patryk Kowalczyk MWM.260



Paulina Pańczak i Maciej Wielgus MWM.261



Małgorzata i Mirosław Maciejczyk MWS.336



Patrycja i Piotr Majewscy MWM.265



Beata Trzpil-Zwierzyki i Witold Brymora MWS.337

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Agnieszka Król i Kamil Fijałkowski **MWM.78**


Agnieszka Żukowska i Grzegorz Bielakowski **MWM.79**


Aleksandra Gut i Mikołaj Woźniewski **MWM.80**


Aleksandra Stępień i Piotr Kacak **MWM.81**


Amelia Seta i Jakub Bednarczyk **MWM.82**


Aneta i Ernest Michalscy **MWM.83**


Aneta Sobania i Robert Wasilewski **MWM.84**



Aneta Zaborska i Dariusz Starzyński **MWM.85**


Angelika Mazur i Mateusz Jabłoński **MWM.86**


Anna i Artur Dolińscy **MWM.87**


Anna i Bartłomiej Majewscy **MWM.88**


Anna i Cezary Wojcielscy **MWM.89**


Anna i Grzegorz Oparcik **MWM.90**


Anna i Marcin Czyż **MWM.248**


Anna Madej i Krystian Leszczyński **MWM.91**


Anna Sulowska i Dawid Kurtyka **MWM.92**


Barbara i Grzegorz Paduch **MWM.93**


Beata i Paweł Rybscy **MWM.94**


Daniel Kucharski i Patrycja Jagielska **MWM.95**


Dominika i Paweł Kwaczyńscy **MWM.96**


Donata i Leszek Wojas **MWM.97**


Donata Wojtala i Bartosz Guzek **MWM.98**


Elżbieta i Dariusz Derlatkowie **MWM.99**


Ewa Bukowska-Sukienniki Jacek Chojnacki **MWM.100**


Ewa Zaczek i Janusz Kuder **MWM.101**


Ewelina i Łukasz Augustyniak **MWM.102**


Ilona i Tomasz Wiewiór **MWM.103**


Iwona Lewandowska i Marcin Nowak **MWM.104**


Izabela Pająk i Kacper Pająk **MWM.105**


Karina Wasiak i Rafał Ziomek **MWM.106**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Katarzyna Barszcz i Norbert Ługowski **MWM.107**


Katarzyna i Artur Struzik **MWM.108**


Katarzyna i Łukasz Płaza **MWM.109**


Katarzyna i Łukasz Stąporscy **MWM.110**


Katarzyna i Maciej Makulscy **MWM.111**


Katarzyna Kręcisz i Bartłomiej Wróbel **MWM.112**


Katarzyna Paradowska i Jacek Patyna **MWM.113**


Katarzyna Szczepaniki Bartosz Murawski **MWM.114**


Kinga Machnio i Paweł Czajka **MWM.115**


Kinga Parzuchowska i Jakub Tusznio **MWM.116**


Kinga Pustówka i Bartek Wroblewski **MWM.117**


Klaudia i Seweryn Klocek **MWM.118**


Klaudia Jabłońska i Patryk Graczyk **MWM.119**


Klaudia Skierczyńska-Szwagrzak i Tomasz Szwagrzak **MWM.120**


Laura Sieniek i Artur Zdebski **MWM.121**


Magdalena Cabaj i Arkadiusz Grzelak **MWM.122**


Magdalena Dabrowska i Krzysztof Prendczynski **MWM.123**


Marta Gawlik i Jacek Roguś **MWM.125**

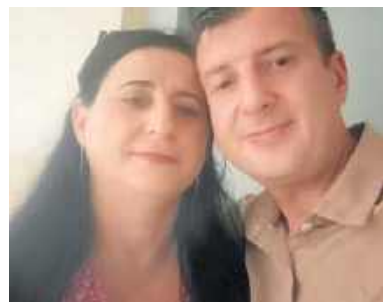

Marta Starzyńska i Sławomir Stawarz **MWM.126**


Martyna Florek i Rafał Florek **MWM.127**


Martyna Gudro-Puischel i Damian Hamski **MWM.128**


Martyna i Krystian Jankowscy **MWM.129**


Martyna Zawadzka i Paweł Wojda **MWM.130**


Monika Chmielnicka i Damian Wasiak **MWM.132**


Monika i Radosław Doręgowscy **MWM.133**


Natalia Nielipińska i Patryk Spławiec **MWM.134**


Oktawia i Aleh Navumenka **MWM.135**


Olha Demianova i Viacheslav Bobylkov **MWM.136**



Patrycja i Damian Gozdek **MWM.137**


Paulina Chmielecka i Piotr Sadurski **MWM.138**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Paulina i Krzysztof Kaczor **MWM.139**


Paulina Kogut i Dawid Grzesik **MWM.140**


Renata i Łukasz Symela **MWM.141**


Renata Kosterna i Paweł Balcerek **MWM.142**


Roksana Hernik i Kacper Żyła **MWM.143**


Sandra Rutkowska i Wiktor Sobień **MWM.144**


Sylwia i Jarek Król **MWM.145**


Ula Wlazło i Wojciech Kędzierski **MWM.146**


Wiktoria i Ernest Kupidurscy **MWM.147**


Wiktoria Kwapis i Mateusz Kaczor **MWM.148**


Zuzanna Fołtyn i Wiktor Nachyła **MWM.149**


Agnieszka i Michał Krześniak **MWS.97**


Agnieszka i Mirosław Tworek **MWS.98**


Anna i Grzegorz Zielonka **MWS.100**


Anna i Irek Żuchniccy **MWS.101**


Anna i Paweł Borucińscy **MWS.102**


Anna i Radosław Gromscy **MWS.318**


Anna Kołodyńska i Mateusz Kołodyński **MWS.103**


Beata i Darek Pawlikowscy **MWS.104**


Beata i Roman Pryciak **MWS.105**


Beata i Sławomir Kaczmarscy **MWS.106**


Beata i Wiesław Wasiak **MWS.107**


Bożena i Paweł Lizanowicz **MWS.108**


Elżbieta i Jan Skwira **MWS.109**


Emilia i Artur Chebdowscy **MWS.110**


Emilia i Mariusz Bugajscy **MWS.111**


Ewa i Kamil Strzelczyk **MWS.112**


Justyna i Marcin Płachcińscy **MWS.113**


Justyna i Mariusz Kondziela **MWS.114**


Justyna i Rafał Spasińscy **MWS.115**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Justyna i Waldemar Choinaccy **MWS.116**


Karolina i Adam Banasiewicz **MWS.309**


Karolina Michalska i Rafał Pasternak **MWS.117**


Katarzyna i Bernard Pająk **MWS.118**

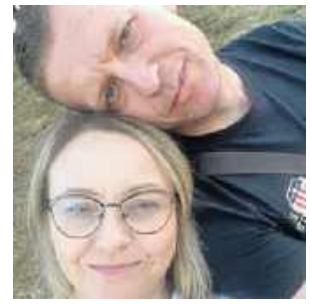

Katarzyna i Leszek Matulaniec **MWS.119**


Kinga i Paweł Woźniak **MWS.120**


Kinga i Przemysław Kurys **MWS.121**


Kinga i Sebastian Stoblescy **MWS.122**


Kinga Kulnianin i Karol Kulnianin **MWS.123**


Magda i Jurek Główka **MWS.124**


Magdalena i Jacek Stępniewscy **MWS.125**


Magdalena i Paweł Stańdo **MWS.126**


Małgorzata i Jacek Kojma **MWS.127**


Małgorzata Theuer-Czarnecka i Robert Czarnecki MWS.128


Marlena i Maciej Orłowscy **MWS.129**


Marta i Emil Sochaj **MWS.130**


Marta i Jakub Ługowscy **MWS.131**


Ola i Marek Łepeccy **MWS.132**


Patrycja i Damian Biesiaga **MWS.133**


Paulina i Grzegorz Kołsut **MWS.134**


Paulina i Paweł Brzozowscy **MWS.312**


Renata i Karol Białek **MWS.135**


Renata i Mariusz Seta **MWS.136**


Sylwia Zimowłodzka i Mariusz Żak **MWS.137**


Urszula i Jacek Wieczorek **MWS.138**


Wioleta Utkowska i Kamil Utkowski **MWS.139**


Anna i Michał Lis **MWM.155**


Barbara i Tomasz Sadowscy **MWM.156**


Diana i Jakub Miziołek **MWM.157**


Martyna i Hubert Rychlik **MWM.158**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Maryna Horenchuk i Jacek Ambryszewski **MWM.159**


Monika Nowak i Michał Kalbarczyk **MWM.160**


Natalia Kolos i Adrian Sosiński **MWM.161**


Patrycja Nowak i Michał Kalbarczyk **MWM.162**


Agnieszka i Piotr Wojtas **MWS.148**


Aneta i Robert Łukasik **MWS.149**


Dorota i Mirosław Tyburcy **MWS.150**


Elżbieta i Radosław Wlodarscy **MWS.151**


Ewa i Łukasz Kaszuba **MWS.152**


Katarzyna i Konrad Lach **MWS.153**


Katarzyna i Krzysztof Żukowscy **MWS.154**


Katarzyna i Rafał Trocha **MWS.155**


Katarzyna i Robert Maciąg **MWS.156**


Małgorzata i Marcin Rybarczyk **MWS.157**


Małgorzata i Rafał Chochlewicz **MWS.158**


Małgorzata i Włodzimierz Wrona **MWS.159**


Monika i Grzegorz Gaca **MWS.160**


Renata i Paweł Miniewscy **MWS.161**


Weronika i Dariusz Stępień **MWS.162**


Aleksandra Winiarska i Czarek Lewandowski **MWM.181**


Angelika Chyłkiewicz i Sławomir Kozłowski **MWM.182**


Justyna Cieślak i Paweł Potiopa **MWM.183**


Kasia i Paweł Talarek **MWM.184**


Kinga Borkowska i Jarosław Maliszewski **MWM.185**


Lidia Machnicka i Paweł Jankowski **MWM.186**


Magdalena Sobczak i Piotr Kazimierczak **MWM.187**


Małgorzata i Krzysztof Gołosz **MWM.188**


Marlena Gozdek i Mateusz Krajewski **MWM.189**


Marta i Paweł Zawadzcy **MWM.190**


Agata Prejs i Paweł Furga **MWS.187**

eprasa.pl 5ceed34eb4

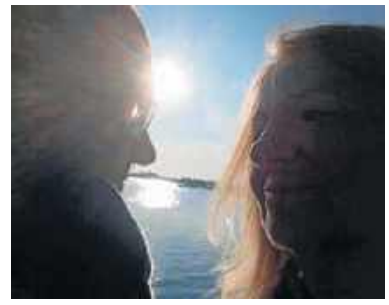
Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Aneta i Mateusz Katana **MWS.188**


Anna i Damian Kryczka **MWS.189**


Beata Daczyk i Piotr Daczyk **MWS.190**


Ewa i Konrad Koniarscy **MWS.191**


Hanna i Sławomir Dura **MWS.192**


Izabella i Krzysztof Jarząb **MWS.193**


Joanna i Łukasz Kacprzak **MWS.194**


Justyna Łukaszewska i Robert Łukaszewski **MWS.196**


Karolina Komorowska i Łukasz Kuna **MWS.197**


Katarzyna i Mirosław Mikołajczyk **MWS.198**


Klaudia i Mateusz Biernaccy **MWS.199**


Krystyna i Jan Kraft **MWS.200**


Laura i Andrzej Szczepanik **MWS.201**


Magdalena i Grzegorz Przybysz **MWS.202**


Martyna Sikora i Szczepan Stankowski **MWS.204**


Natalia i Marcin Kaczor **MWS.205**


Sylwia i Zbyszek Lenard **MWS.206**


Beata Juszczyńska i Waldemar Kwiecień **MWM.196**


Daria i Paweł Babut **MWM.197**


Iwona i Michał Woźniak **MWM.198**


Justyna Wojdat i Marek Retmanczyk **MWM.250**


Karolina i Ireneusz Pietrasiewicz **MWM.199**


Magdalena i Kamil Choroś **MWM.200**


Nina Kosiarz i Michał Pluta **MWM.201**


Barbara i Dariusz Koziel **MWS.216**


Ewelina i Rafał Świderscy **MWS.217**


Jolanta i Grzegorz Ruta **MWS.218**


Patrycja i Daniel Senator **MWS.220**


Aleksandra Sasal i Adrian Czarnota **MWM.215**


Daria Krawczyk i Michał Kaczor **MWM.216**

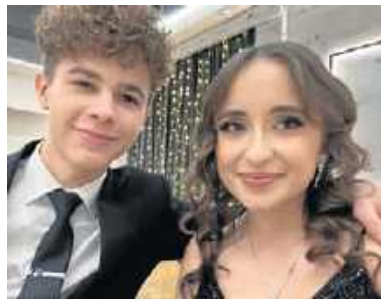
eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Julia Wiórkiewicz i Konrad Kołodziej **MWM.217**


Marta Olbromska i Dariusz Gadek **MWM.218**


Natalia i Szymon Kowalscy **MWM.219**


Paulina Bloch i Piotr Dujka **MWM.220**


Wiktoria Simao i Dawid Buczek **MWM.221**


Ewelina Wasilewska i Łukasz Waszkowski **MWS.248**


Karolina i Grzegorz Derleta **MWS.249**


Kasia i Mateusz Sadownik **MWS.250**


Magdalena i Piotr Orłowscy **MWS.251**


Maria i Jerzy Gwarek **MWS.252**


Milena i Grzegorz Jarosińscy **MWS.253**


Natalia Żuchowska i Robert Klimek **MWS.254**


Agata i Mariusz Gronkowscy **MWM.225**


Agnieszka Kowalczyk i Mateusz Czarnecki **MWM.226**


Agnieszka Woźniak i Przemysław Jastrzębski MWM.227


Aleksandra i Jakub Hejduk **MWM.228**


Aleksandra i Krzysztof Markiewicz **MWM.229**


Edyta Ziemiańczyk i Łukasz Kamola **MWM.230**


Jolanta i Paweł Letkiewicz **MWM.231**


Jolanta i Yurii Madejscy-Slyzhuk **MWM.232**


Kinga Nędzka i Krzysztof Grzebuła **MWM.233**


Monika Myszka i Mikołaj Myszka **MWM.234**


Paulina Bałaban i Piotr Gryz **MWM.235**


Agnieszka i Tomasz Szymczak **MWS.262**


Beata Pańczak i Robert Pańczak **MWS.264**


Danuta i Robert Nadolni **MWS.265**


Dorota i Michał Kośla **MWS.266**


Dorota i Tamaszi Wójtowicz **MWS.267**


Elżbieta i Konrad Markowscy **MWS.268**


Ilona i Radosław Orłowscy **MWS.269**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/radomskie/razem-najlepiej**


Izabela i Piotr Masiarz MWS.270


Joanna i Maciej Minda MWS.271


Kamila i Jakub Tokarscy MWS.272


Karolina i Damian Papka MWS.273


Kinga i Tomasz Tarnowscy MWS.274


Małgorzata i Paweł Odzimkowscy MWS.275


Marta i Michał Rdzanek MWS.276


Marzena i Krzysztof Czaplińscy MWS.277


Monika i Marcin Kosno MWS.278


Patrycja Brodowska i Rafał Brodowski MWS.279


Renata i Krzysztof Kołątaj MWS.280

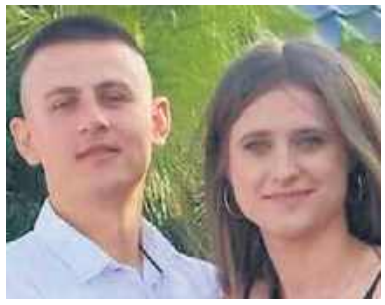

Sylwia i Paweł Trojanowscy MWS.281


Weronika i Zbigniew Borkowscy MWS.282


Karolina i Brian Wulkiewicz MWM.270


Klaudia Laskowska i Łukasz Pastuszka MWM.266


Magdalena i Łukasz Barszcz MWM.255


Sylwia i Łukasz Budzik MWM.256


Agata i Paweł Szydło MWS.349


Aneta i Kamil Starzyńscy MWS.339


Anna Droździkowska i Tomasz Droździkowski MWS.321


Bożena i Mirosław Michalscy MWS.327


Bożena Jabłońska i Sylwester Rogala MWS.351


Iwona Chmielewska i Dariusz Chlebowski MWS.328


Małgorzata i Paweł Nieckarz MWS.322


Klaudia Głowa i Kamil Kowalczyk MWM.257


Aleksandra Chyłkiewicz i Zofia Panek MWM.268


Beata i Tadeusz Turek MWS.346


Marta i Daniel Kowalscy MWS.358


Żaneta i Dominik Domańscy MWS.331

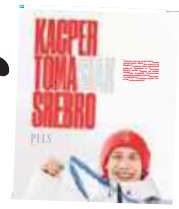

Klaudia i Damian Antonik MWM.263

eprasa.pl 5ceed34eb4

MAGAZYN

relaks

razem z dodatkami





Kacper Tomasiak ma srebro. O skoczku trudno usłyszeć złe słowo. Wszyscy go chwalą

● Profesor Wojciech Glac, neurobiolog: Racjonalni ludzie też mogą stracić głowę i zakochać się bez opamiętania

PLUS TELEMAGAZYN **z programem TV oraz Wasz tygodnik**

Już dziś specjalny dodatek

Razem Najlepiej

● A w nim galeria zdjęć szczęśliwych par z naszego regionu

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia

Piątek 13.02.2026

Nr 36 (15 007)

www. echodnia.eu

Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Doktor Rafał Cyranowski, Lekarz Roku 2025 w Świętokrzyskiem i Ortopeda Roku **strona 14**



Handlowali psychotropami? Rozbito groźną grupę przestępczą **strona 5**

Ponowny remis w wyborach na przewodniczącego Rady Miasta Kielce **strona 6**

Aresztowani pod zarzutem posiadania znacznych ilości narkotyków **strona 8**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

Agata Turkot: Cały czas sobie powtarzam, że ta praca nie jest najważniejsza

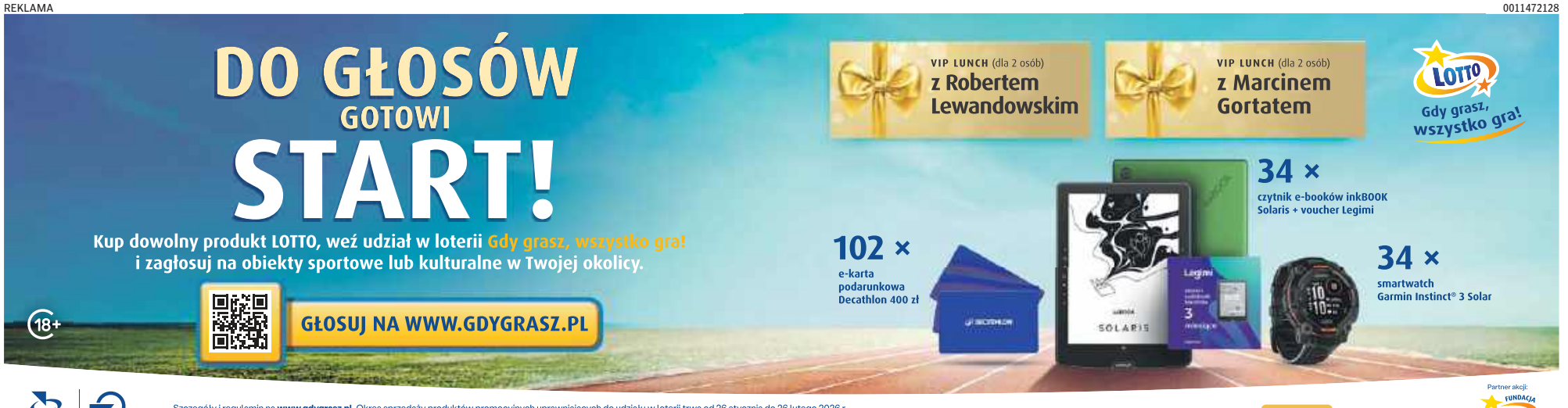
Uczę się siebie świętować

– **Aktorstwo bywa piekielnie trudne,** ale kiedy ożywa słowo zapisane w scenariuszu, satysfakcja staje się prawie cielesna – mówi Agata Turkot, laureatka Nagrody imienia Zbyszka Cybulskiego **strony 22-23**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA 0011472128



eprasa.pl 5ceed34eb4

TYDZIEŃ Z ECHEM DNIA

SOBOTA
WEEKEND Z RODZINĄ
PONIEDZIAŁEK
DODATEK SPORTOWY
WTOREK
PULS BIZNESU
ŚRODA
MAGAZYN ZDROWIE
CZWARTEK
POD PARAGRAFEM
PIĄTEK
PULS POLSKI

ZAMÓW PRENUMERATĘ: telefon: 41 375 72 30, prenumerata@echodnia.eu, bok.prenumerata@polskapress.pl



Janusz Michalczyk

WALENTY I MITY MIŁOSNE

Kocham Cię warto powiedzieć też sobie - zakomunikowała na tablicach reklamowych jedna z większych u nas sieci handlowych. Spece od marketingu podali nawet uzasadnienie - na 13 lutego przypada „dzień kochania siebie". Rzecz jasna termin ten ma ścisły związek z wymyślonym dawno temu konsumpcyjnym szałem w dniu świętego Walentego. Krótko mówiąc, jak już się rozkochacie w sobie, to nazajutrz możecie obdarować uczuciem kogoś ze swojego otoczenia. I proszę się nie pomylić - dzień po walentynkach to dla miłości własnej byłaby musztarda po obiedzie.

W marketingu pracują inteligentni ludzie. Uznali, że skoro w społeczeństwie szybko przybywa singli to aluzje do miłosnych uniesień we dwoje tracą siłę perswazji przy naganianiu klientów do sklepów. Ponieważ jednak miłość to nadal mocne zaklęcie, nie warto z niej zupełnie rezygnować. I mamy nową wersję przykazania: kochaj siebie jak bliźniego. Ktoś mógłby słusznie zapytać: kto zabrania singlowi być zakochanym w innej osobie poza sobą? Jasne, nikt. Pamiętajcie jednak, że częściej zakochujemy się nieszczęśliwie, czyli bez wzajemności. Jedną z terapii bywa kupowanie sobie czego popadnie i znów handlowcy są górą. Ich pomysłowość jest zresztą niewyczerpana. W radiu usłyszałem, że dzięki nowej bieliźnie znów zakocham się w sobie. Parę lat temu zaskoczył mnie na ulicy billboard z pytaniem: czy ty także kochasz swoje mieszkanie?

Niektórzy psychologowie ubolewają, że na naszych oczach upada mit miłości romantycznej, młodzi stają się zbyt wygodni i samolubni, wybierają partnerów w internecie niczym z katalogu i długo wydaje się im, że mają jakieś lepsze opcje. Od pewnego czasu socjologowie wskazują na rozjeżdżanie się oczekiwań młodych kobiet i mężczyzn, na powiększającą się nierównowagę, bo ambitniejsze dziewczyny nie chcą się wiązać z gorzej wykształconymi i biedniejszymi chłopakami. Coś jest na rzeczy, lecz intuicja podpowiada mi, że nie warto brać za dobrą monetę przestróg o nadchodzącej erze samotności. Jestem raczej skłonny zaufać tym, którzy są przekonani o niezwykłej elastyczności gatunku ludzkiego i jego zdolności do adaptacji. Życie to fenomen. Człowiek to zagadka. Miłość może czyhać na was za rogiem. ©℗

Pożar, ewakuacja i mistrz świata w Kielcach. Przegląd tygodnia

Sylwia Bławat
Świętokrzyskie

Pożar i ewakuacja ponad 50 osób - o tym było głośno w ostatnich dniach w województwie świętokrzyskim. Co jeszcze się wydarzyło w kończącym się tygodniu?

Pożar

Ponad 50 osób trzeba było ewakuować w weekendową noc z bloku socjalnego przy ulicy Warszawskiej w Końskich. Paliły się tu meble składowane na klatce. Budynek został wyłączony z użytkowania, a kilkadziesiąt osób znalazło schronienie w szkole. Policjanci zatrzymali 26-latka podejrzanego o podłożenie ognia w bloku.

Mistrz

Liam „Hitman" Harrison - ośmiokrotny mistrz świata i jedna z największych ikon światowego Muay Thai uczestniczył w seminarium zorganizowanym przez klub Klincz Kielce. Polskę odwiedził po raz pierwszy. Zajęcia z mistrzem cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Byli ludzie z całego kraju.

Uroczystość

Najstarsza mieszkanka gminy Rytwiany Marianna Brzyszcz skończyła w zeszłym tygodniu 102 lata. Kobietę odwiedził z życzeniami wójt gminy.



FOT. OSP RUDA MALENIECKA

Ponad 50 osób trzeba było ewakuować w weekendową noc z bloku przy ulicy Warszawskiej w Końskich

Hakerzy

W poniedziałek, 9 lutego doszło do ataku hakerskiego na Urząd Gminy w Obrazowie. Jak wynika z komunikatu opublikowanego przez wójta Obrazowa, Krzysztofa Tworka mogło dojść do wycieku danych mieszkańców.

Tragedia

Do tragicznego zdarzenia doszło w poniedziałkowy poranek w budynku przy ulicy Olszewskiego w Kielcach - biurowcu dawnego zakładu Chemar. W czasie prac remontowych na 52-letniego mężczyznę osunął się fragment ściany. Poszkodowany niestety zmarł w szpitalu.

Zakaz

Korona Kielce poinformowała w środę, 11 lutego, że w tym dniu otrzymała oficjalne pismo od Komisji Ligi dotyczące udziału zorganizowanej grupy Kibiców Korony Kielce w meczu PKO BP Ekstraklasy Radomiak Radom - Korona Kielce, który odbędzie się w piątek, 13 lutego 2026 roku, w Radomiu. Komisja Ligi poinformowała, że w jej ocenie na mecz Radomiak Radom - Korona Kielce obowiązuje zakaz wyjazdu zorganizowanej grupy kibiców Korony Kielce.

Oddział

Rusza kolejna ważna inwestycja we włoszczowskim szpitalu. Pacjenci 60+ będą leczeni w komfortowych warunkach przy użyciu nowoczesnego sprzętu. Zaledwie kilkanaście dni temu otwarto uroczyście Szpitalny Oddział Ratunkowy, który został zmodernizowany i zyskał nowe wyposażenie, a już włoszczowski Zespół Opieki Zdrowotnej szykuje się do realizacji kolejnej inwestycji pod nazwą „Utworzenie Oddziału Geriatrycznego w Zespole Opieki Zdrowotnej we Włoszczowie - Szpitalu Powiatowym imienia Jana Pawła II". Szacowana wartość projektu wynosi 9.717.945,05 złotych.

Narkotyki

Prawie dwa kilogramy narkotyków znaleźli buscy policjanci, z czego większość to substancja 3-CMC. Zabezpieczyli również 102 tysiące złotych gotówką. W związku ze sprawą zatrzymali dwóch młodych ludzi. Obaj młodzi mężczyźni usłyszeli zarzuty posiadania znacznych ilości narkotyków. Decyzją Sądu Rejonowego w Busku-Zdroju w czwartkowy poranek obaj zostali aresztowani na dwa miesiące. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień **7°C** Noc **0°C**

Barometr **986 hPa**
Wiatr **płd.-zach. 23 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Sobota

Dzień **2°C** Noc **-5°C**

Niedziela

Dzień **-3°C** Noc **-11°C**

Poniedziałek

Dzień **-1°C** Noc **-9°C**

Uwaga: zachmurzenie duże, w piątek możliwy deszcz, a w niedzielę śnieg

13 LUTEGO 2026

Dziś 44. dzień roku
Do sylwestra pozostało 321 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.56, zachód o godzinie 16.45.

Dzień będzie trwać 9 godzin i 49 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 6 godzin i 58 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 7 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Gilbert, Grzegorz, Hilary, Katarzyna, Stefan, Toligniew.

KALENDARIUM

1241
Bitwa pod Turskiem (obecnie gmina Osiek pomiędzy siłami polskimi a wojskami mongolskimi.



FOT. ARCHIWUM

1841
Dokonano odbioru wielkiego pieca i kuźni wraz z systemem hydroenergetycznym w Bodzechowie. W 1848 roku skarb państwa sprzedał dobra bodzechowskie.

1927
Zmarł Józef Hen, urodzony w Chmielniku uczestnik powstania styczniowego. Został pochowany w kwaterze weteranów 1863 roku na cmentarzu w Kielcach.

1945
Do obozu koncentracyjnego w Oranienburgu przewieziony został Zygmunt Lewiński, działacz starachowickiego harcerstwa.

1945
W obecności żony właściciela Marii Kruszewskiej nastąpiło przejęcie majątku Kotlice (gmina Sobków) na cele reformy rolnej. W budynku dworu Gminną Szkołę Rolniczą.

eprasa.pl 5ceed34eb4

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN
0011451158

Do 100 tys. zł na rozwój młodych sportowców. Ruszył nabór do 2. edycji Sportowego ORLENU



W całej Polsce ruszył nabór do 2. edycji programu **Sportowy ORLEN**, który ponownie ma wesprzeć lokalne kluby pracujące z dziećmi i młodzieżą. Program ma na celu zwiększać dostęp najmłodszych do zajęć sportowych, rozwijać ich talenty i wzmacniać więzi w lokalnych społecznościach. Kluby mogą liczyć na wsparcie nawet do **100 tysięcy złotych**.

W tegorocznej edycji łączny budżet wynosi **12 mln zł**. Do programu mogą zgłaszać się m.in. fundacje, stowarzyszenia, kluby sportowe (w tym te uczniowskie i samorządowe), ogrody jordanowskie czy międzyszkolne ośrodki sportowe. Najważniejsze, by prowadziły regularne zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży.

Tak jak w poprzedniej edycji z programu wyłączona została piłka nożna i jej odmiany, choć kluby wielosekcyjne nadal mogą startować w naborze - środki mogą jednak trafić wyłącznie na pozostałe sekcje sportowe.

Celem programu jest przede wszystkim zwiększenie dostępności zajęć dla dzieci i młodzieży. Środki można więc przeznaczyć na prowadzenie treningów, organizację wydarzeń sportowych, zakup sprzętu, także takiego, który umożliwia uczestnictwo osobom z niepełnosprawnościami, oraz na szkolenia trenerów czy działania informacyjne i promocyjne. Czas na realizację działań obejmuje pełny rok: od **1 września 2026 do 31 sierpnia 2027 roku**.

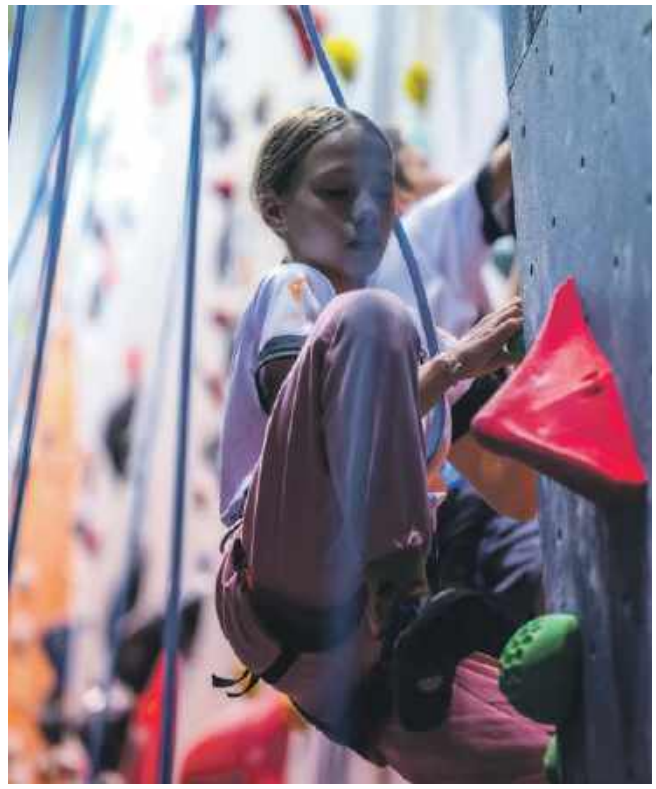


Sportowy ORLEN to nie tylko wsparcie finansowe, ale także inwestycja w rozwój społeczny. Program ma promować zasady *fair play*, odpowiedzialność i wrażliwość na innych, a jednocześnie pomagać młodym ludziom budować pewność siebie i poczucie własnej wartości. To również szansa na rozwój w miejscach, w których lokalna infrastruktura sportowa często jest ograniczona, a możliwości – mimo dużego zaangażowania – niewystarczające.

Nabór do drugiej edycji potrwa do **6 marca 2026 roku**. Po zakończeniu przyjmowania wniosków rozpocznie się ich weryfikacja, a lista beneficjentów zostanie ogłoszona do **30 czerwca 2026 r.** Zajęcia realizowane w ramach programu wystartują od początku września.

Sportowy ORLEN działa pod honorowymi patronatami Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji. Organizatorem programu jest ORLEN i Fundacja ORLEN. Szczegółowe informacje oraz dokumenty do pobrania znajdują się na stronie **www.sportowyorlen.pl**.





eprasa.pl 5ceed34eb4

WŁOSZCZOWA, GMINA KUNÓW
Oszukani na blika. Upewnijcie się, nim wyślecie pieniądze
24-letni mieszkaniec Włoszczowy został oszukany metodą na blika. Na komunikatorze internetowym napisała do niego – jak sądził – koleżanka z prośbą o pożyczkę. Przekazał jej blika, dopiero potem okazało się, że to oszust przejął jej konto na portalu społecznościowym. 24-latek stracił 600 złotych. W podobny sposób został oszukany 25-latek z gminy Kunów w powiecie ostrowieckim. Stracił 550 złotych. **SABA, MINOS**

POŁANIEC
Garnek zamiast komputera
Komputer diagnostyczny chciał przez internet kupić mieszkaniec Połańca. Zapłacił za niego 400 złotych, ale gdy nadeszła przesyłka, w środku znajdował się... garnek. **SABA**

SANDOMIERZ
Mercedesem po alkoholu
Prawie promil alkoholu miał w organizmie 48-letni kierowca Mercedesa, którego policjanci zatrzymali do kontroli w środę w Sandomierzu. Przyjdzie mu teraz stanąć przed sądem. **SABA**

KIELCE
Ukradł telefon
Kielecka policja szuka złodzieja, który w sklepie z elektroniką na osiedlu Ślichowice w Kielcach ukradł smartfona. Telefon wart był dwa tysiące złotych.
SABA

SKARŻYSKO-KAMIENNA
Wpadli trzej poszukiwani
Trzech poszukiwanych zatrzymali minionej doby skarżyscy policjanci. Wśród nich był ścigany listem gończym 19-latek - ma do odbycia karę 2,5 roku więzienia za przestępstwo narkotykowe. **SABA**

KRÓTKO

GMINA RADOSZYCE

Poważne narkotykowe zarzuty



FOT. POLICJA

O posiadanie znacznej ilości narkotyków oraz udzielanie zakazanych środków innym osobom podejrzany jest 46-latek z gminy Radoszyce. Zatrzymali go podczas wspólnej akcji policjanci z radoszyckiego komisariatu oraz kryminalni z Końskich.

- Podczas przeszukania funkcjonariusze znaleźli blisko 300 gramów substancji wstępnie zidentyfikowanej jako amfetamina oraz ponad 50 gramów środków będących najprawdopodobniej marihuaną i haszyszem – informowała w czwartek młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich. Mężczyzna, któremu może grozić nawet 10 lat więzienia, został na razie tymczasowo aresztowany na dwa miesiące. MINOS

Bal karnawałowy i finał akcji Zaprzęg Świętego Mikołaja

Paula Goszczyńska
Kielce

To był prawdziwie słodki zawrót głowy. W czwartek, 12 lutego, w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym przy ulicy Chęcińskiej w Kielcach odbył się Bal Karnawałowy.

Motywem przewodnim, jak przystało na tłusty czwartek, były słodkości. Podopiecznym placówki wręczono również prezenty, które udało się zakupić dzięki akcji Zaprzęg Świętego Mikołaja zorganizowanej przez Polska Press Grupę.

Bal na koniec karnawału

Wkrótce kończy się karnawał. Z jednej z ostatniej okazji do zabawy skorzystali podopieczni Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego Polskiego Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną) Koło przy ulicy Chęcińskiej w Kielcach. W czwartek, 12 lutego, zorganizowano tu Bal Karnawałowy.

W klimacie lukrowanych pączków

- Motywem przewodnim jest Słodki Zawrót Głowy. Są więc słodycze, a wszystko ma klimat lukrowanych pączków. Bal jest dla naszych podopiecznych miłą odskocznią, do której przygotowują się z wyprzedzeniem. Każdy jest pięknie ubrany, jest wesoło i radośnie, a uśmiechy nie schodzą z twarzy - mówiła Edyta Mazur, zastępca dyrektora Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego w Kielcach.

To jednak nie wszystko, bo oprócz świetnej zabawy, przygotowano również prezenty. To za sprawą finału akcji Polska Press Grupy i „Echa Dnia" Zaprzęg Świętego Mikołaja.

- Mikołaj przywiózł nam prezenty. Dziękujemy za pomoc i wsparcie. Dzieci dostały cieplutkie koce, które umilą z pewnością ostatnie zimowe wieczory - dodała pani wicedyrektor.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy jest edukacyjną, wielospecjalistyczną placówką przeznaczoną dla dzieci i młodzieży. Prowadzi edukację i rehabilitację dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim ze sprzężeniami. Poza terapeutami i pielęgniarkami pracuje tu szereg specjalistów. W skład kadry wchodzą nauczyciele pedagodzy, są fizjoterapeuci, psycholodzy, jak i pomocnicy wychowawcy, a także kucharki i kierowcy, plus kadra administracyjna. To duża grupa ludzi, którzy są niezwykle oddani. Widać, że to nie tylko praca, bo traktują podopiecznych jak rodzinę. ©℗



FOT. AUTOR

Bal karnawałowy w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym, to co roku wielka radość dla dzieci

REKLAMA 0011474245



Tatry widziane z Buska-Zdroju. Co za widoki

Anna Bilska
Busko-Zdrój

Warunki pogodowe znów pozwoliły zaobserwować Tatry z naszego regionu. Tym razem uwiecznił je Paweł Plewa z Buska-Zdroju.

Tatry, najwyższe góry w Polsce, oddalone są znaczną odległością od województwa świętokrzyskiego. Mimo to, sprzyjające warunki pogodowe są czasami w stanie zniwelować tę odległość, umożliwiając ich obserwację z miejsc tak nieoczekiwanych, jak Busko-Zdrój. Wystarczy aparat fotograficzny z zoomem a czasem nawet smartfon. Też masz zdjęcie Tatr wykonane w Świętokrzyskiem? Przyślij zdjęcie do redakcji na adres internet@echodnia.eu. Chętnie zamieścimy je w galerii obok innych kadrów mieszkańców regionu.



FOT. PAWEŁ PLEWA

Tatry widziane z Buska-Zdroju.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Handlowali psychotropami? Rozbito grupę przestępczą. Wśród zatrzymanych lekarze

Elżbieta Zemsta
Świętokrzyskie

17 osób, w tym dwaj lekarze oraz pielęgniarz są podejrzewani o nielegalne rozprowadzanie środków odurzających i substancji psychotropowych.

Zatrzymani usłyszeli łącznie 51 zarzutów, w tym jeden związany z nieumyślnym spowodowaniem śmierci. Według śledczych, podejrzani działali w zorganizowanej grupie przestępczej na terenie całego kraju, przeszukania prowadzono także w regionie świętokrzyskim. Podejrzanym grozi nawet do 18 lat więzienia.

Śledztwo w tej sprawie toczyło się od 2024 roku. Jego ustalenia wskazują na to, że co najmniej siedemnaście osób działało w zorganizowanej grupie przestępczej, która miała zajmować się sprzedażą nielegalnych leków - produkty w swym składzie zawierały środki odurzające i psychotropowe.

- W ten proceder zaangażowanych było siedemnaści osób, w tym dwaj lekarze rodzinni, pielęgniarz, a także ich „pacjenci". Dystrybucja leków oraz specjalnych e-recept na leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe odbywała się z wykorzystaniem zaawansowanych metod szyfrowania urządzeń i komunikatorów. Sprawcy maskowali swoje działania w sieci internetowej, co znacząco utrudniało ich wykrycie - informuje w komunikacie na stronie Prokuratura Okręgowa w Kielcach, która nadzorowała śledztwo.

Czynnościami zajmowali się funkcjonariusze z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości. Niedawno na polecenie kieleckiej prokuratury dokonano przeszukań i zatrzymano osoby z terenu województw: świętokrzyskiego, mazowieckiego, pomorskiego, kujawsko-pomorskiego, małopolskiego, dolnośląskiego oraz łódzkiego. Jak przekują śledczy, łącznie doszło do 20 przeszukań, zatrzymano siedemnaście osób, a w tym dwóch lekarzy oraz pielęgniarza.

- Z ustaleń wynika, że lekarze i pielęgniarz którzy, w celu osiągnięcia korzyści majątkowych, wystawiali recepty na rzecz członków tej grupy oraz na wskazywane przez nich produkty lecznicze, które były następnie dystrybuowane poza siecią aptek. Członkowie grupy wprowadzili w ten sposób do obrotu nie mniej niż dwa miliony tabletek - wyliczał prokurator Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach.



FOT. CBZC POLICJA

Policjanci Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości rozbili zorganizowaną grupę przestępczą zajmującą się rozprowadzaniem leków na terenie całej Polski.

W trakcie przeszukań zabezpieczono spore ilości różnego rodzaju środków odurzających i substancji psychotropowych, w tym marihuanę, MDMA oraz leki - blisko osiem tysięcy tabletek. Zabezpieczono także mienie podejrzanych o łącznej wartości ponad trzech milionów złotych, w tym również w kryptowalutach. Funkcjonariusze zablokowali środków na rachunkach bankowych w kwocie ponad czterech milionów złotych.

- Prokurator ogłosił siedemnastu podejrzanym, łącznie 51 zarzutów, obejmujących m.in. udział w zorganizowanej grupie przestępczej, wprowadzanie do obrotu znacznych ilości środków odurzających i substancji psychotropowych, udzielanie ich w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, posiadanie znacznych ilości tych substancji i środków, a także dwa zarzuty dotyczące narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia oraz nieumyślnego spowodowania śmierci jednej osoby - zapisano na stronach Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

Śledczy nie chcą na tym etapie mówić o tym czy wśród zatrzymanych są mieszkańcy regionu świętokrzyskiego.

Kielecki Sąd Rejonowy zdecydował o tymczasowym aresztowaniu czternastu osób, wobec trojga podejrzanych prokurator zastosował wolnościowe środki zapobiegawcze: poręczenia majątkowe, dozoru policji połączonego z zakazem kontaktowania się ze innymi podejrzanymi i zakaz opuszczania kraju.

- Poszczególne czyny zarzucane podejrzanym zagrożone są karami do nawet 18 lat pozbawienia wolności - dodawali śledczy. ©℗

Głos zabrał proboszcz parafii

Michał Kolera
Gmina Busko0Zdrój

Jak już informowaliśmy, na terenie żwirowni w Młyny w gminie Busko-Zdrój znaleziono we wtorkowy wieczór, 10 lutego ludzkie szczątki. Głos zabrał w tej sprawie proboszcz Szańca

Po zgłoszeniu mieszkańca, na miejsce w którym znaleziono szczątki przyjechali policjanci i prokurator, którzy pracowali także w nocy. Zabezpieczono kolejne kości oraz fragmenty ubrań. Biegły ma ustalić ich wiek i pochodzenie, w tym sprawdzić, czy mogą pochodzić z okresu II wojny światowej. Policja bada również wersję, że szczątki mogły trafić do żwirowni wraz z ziemią wywiezioną podczas porządkowania pobliskiego cmentarza.

Film o znalezisku nagrał były polityk, obecnie znany przedsiębiorca i youtuber Zbigniew Stonoga. Materiał, utrzymany w tonie sensacyjnym, mówi o nawet o tysiącach ludzkich szczątków - czaszek, kości udowych i piszczeli.

Sprawę wyjaśnia „Echu Dnia" proboszcz miejscowej parafii Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Szańcu, ksiądz Marek Tazbir.


FOT. POLICJA

We wtorek wieczorem na terenie żwirowni w Młynach w gminie Busko-Zdrój odnaleziono ludzkie szczątki

- Rok temu na naszym cmentarzu parafialnym odbywało się czyszczenie, wycinanie drzew i wywożenie ziemi. Okazało się, że w rogu cmentarza były ludzkie szczątki. Zawiadomiono wtedy policję i prokuraturę. Jak się później okazało, były to kości osób, które zmarły w wyniku epidemii cholery w 1836 roku. Zrobiłem dla nich wspólny grób i pomnik. Wykonawca, który ze mną wtedy pracował, starał się wszystko pozbierać i zrobił przesiew - ksiądz Marek Tazbir.

Według niego, sytuacja została sztucznie rozdmuchana.

- Teraz ktoś odgrzał tę sprawę na nowo. Pierwsze informacje mówiły o kilku tysiącach kości, potem zeszło na kilkaset. Z tego, co ja wiem, znaleziono ich łącznie cztery. Niemniej jednak nie powinno ich tam być - uzupełnia ksiądz.

Nie obwinia wykonawcy o niestaranność przy pracach na cmentarzu. - Wykonawca zbierał wszystkie szczątki maszyną i sam jest zdziwiony. Trudno powiedzieć, jak do tego doszło. Być może kości odkryły się na skutek warunków atmosferycznych zimą - podsumowuje ksiądz Marek Tazbir.

REKLAMA 0011471211



Koło Kieleckie Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta

KKTP im. Św. Brata Alberta prowadzi obecnie cztery placówki:

- schronisko dla bezdomnych mężczyzn w Kielcach dla 49 osób,
- noclegownię dla bezdomnych mężczyzn dla 20 osób,
- 10 mieszkań wspieranych dla 15 osób,
- schronisko dla kobiet ofiar przemocy w Wiernej Rzece dla 10 osób.

Możesz pomóc bezdomnym i ubogim wspierając prowadzone przez KKTP im. Św. Brata Alberta schroniska i noclegownie przekazując

1,5% podatku

KRS 329 963

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta

wpłacając darowiznę na konto:
ING Bank Śląski S.A. O. Kielce, ul. Silniczna 26
12-1050-1416-1000-0023-1779-7906

Koło Kieleckie
ul. Żeromskiego 36a, 25-370 Kielce
tel. 41 361 44 85, www.bratalbert.kielce.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Policjanci przejęli narkotyki i zatrzymali dwie osoby

Ostrowieccy kryminalni pojawili się w środę w domu u 22-letniego mieszkańca miasta, którego podejrzewali o posiadanie narkotyków. Znaleźli ponad 25 gramów suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana, więc mężczyźnie mogą grozić nawet trzy lata więzienia. - Prócz podejrzanego policjanci zastali w mieszkaniu 23-latkę z Krakowa. Ona także została zatrzymana, okazało się bowiem, że jest poszukiwana do odsiedzenia 52 dni kary za znieważenie funkcjonariusza - opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. MINOS

SANDOMIERZ

Porsche pędziło 122 kilometrów na godzinę przez centrum miasta



FOT. POLICJA

122 kilometry na godzinę pędziło Porsche, którego prędkość policjanci zmierzyli w czwartek, 12 lutego przed godziną 10.30 na ulicy Żwirki w Sandomierzu. To teren zabudowany, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50-ciu. - Zdarzenie miało miejsce w pobliżu przejścia dla pieszych, a nawierzchnia była mokra. W przypadku pojawienia się pieszego lub innego pojazdu, wyjeżdżającego z drogi podporządkowanej, przy tej prędkości i warunkach kierujący nie ma praktycznie szans na reakcję - podkreślał aspirant Paweł Cieśla z Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu. Za kierownicą Porsche siedział 38-latek z powiatu stalowowolskiego na Podkarpaciu. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące. Mężczyzna, któremu groziła kara w recydywie, nie przyjął mandatu w wysokości pięciu tysięcy złotych. Zdecydował, że woli zostać rozliczony przez sąd. MINOS

KIELCE

Kryminalni zatrzymali Greka

41-letniego obywatela Grecji zatrzymali w czwartkowy poranek w Kielcach kryminalni. Wielokrotnie notowany mężczyzna został przekazany straży granicznej, najprawdopodobniej zostanie deportowany. - Mężczyzna był wielokrotnie notowany między innymi za przestępstwa przeciwko rodzinie, groźby, uszkodzenie ciała, naruszenie nietykalności cielesnej czy posługiwanie się cudzym dokumentem - wyjaśnia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy kieleckiej policji. 41-latek został przekazany kieleckiej straży granicznej. SABA

Ponowny remis w wyborach na szefa Rady Miasta Kielce

Anna Gwóźdź
Kielce

Dwanaście do dwunastu - taki jest wynik tajnego głosowania na przewodniczącego Rady Miasta Kielce podczas sesji w czwartek, 12 lutego. Kandydowali Karol Wilczyński i Maciej Jakubczyk.



FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Maciej Jakubczyk oraz Karol Wilczyński, kandydaci na przewodniczącego Rady Miasta Kielce. Zabrakło jednego głosu, który zadecydowałby o przerwaniu patu

Sprawa jest tym bardziej zadziwiająca, że miesiąc wcześniej Karol Wilczyński z Koalicji Obywatelskiej został odwołany z tej funkcji, a chwilę później znów zgłoszony jako kandydat. Dwa razy próbowano wybrać albo jego, albo Macieja Jakubczyka, radnego niezrzeszonego. I za każdym razem był remis.

Identyczny wynik osiągnięto w czwartek, 12 lutego. Dwanaście do dwunastu. Głosowało 24 radnych, tylko jeden - Maciej Bursztein, nie uczestniczył w obradach. Głosowali tajnie, za specjalnie ustawionym parawanem. Większość radnych z Koalicji Obywatelskiej oraz Prawa i Sprawiedliwości brała ze sobą telefon za kotarę. Jak dało się słyszeć wśród obserwatorów sesji - zapewne po to, by sfotografować swój głos i udowodnić, że jest się w dyscyplinie partyjnej...

Po ogłoszeniu kolejnego już patu, wiceprzewodniczący Jarosław Machnicki ogłosił przerwę i zadecydował o zwołaniu w jej trakcie konwentu. Spotkania, podczas którego radni, liderzy klubów ustalą co dalej. Po przerwie i konwencie zaproponowano kolejne głosowanie, ponownie zgłoszono tych samych kandydatów.

I znowu nie wyłoniono kandydata, wynik jest ten sam - dwanaście do dwunastu. Radni ustalili, że w tej sprawie zwołana zostanie sesja nadzwyczajna.

Obaj panowie, którzy kandydują bezskutecznie od stycznia na przewodniczącego, apelują, by zakończyć spór. Każdy na swój sposób. Karol Wilczyński podkreśla, że zgodzi się na kolejne kandydowanie, a jeśli pojawią się inne propozycje, to również do nich dołączy, po to, by jak mówi - samorząd kielecki wrócił na właściwe tory.

- I aby nie był kompromitowany decyzjami podejmowanymi w sposób nieodpowiedzialny. Decyzje części radnych spowodowały, że nieobsadzone pozostaje stanowisko osoby, która reprezentuje radę. Która jest pierwszym kontaktem z panią prezydent. Dzisiaj takiej osoby nie mamy, ubolewam nad tym i apeluję, aby jak najszybciej tę sytuację zakończyć - mówił Karol Wilczyński.

Maciej Jakubczyk mówi zaś, że obrady przejmuje polityka i nie jest to nowość w kieleckiej radzie miasta.

- Myślę, że ta sesja i niektóre zachowania podczas niej pokazują, że należy prowadzić obrady bez zabarwienia politycznego. Przepychanka między PiS i PO się przeciąga, a na sali czekają rodzice i dzieci, zainteresowani problemem zamknięcia przedszkola. Ja staram się być apolityczny - skomentował.

Zdaniem szefa klubu Prawa i Sprawiedliwości Marcina Stępniewskiego, to, że popierany przez nich Maciej Jakubczyk nie zdobył przewagi, nie jest porażką. Jest nią natomiast styczniowe odwołanie Karola Wilczyńskiego.

- Platforma Obywatelska i Koalicja Obywatelska wraz z panią prezydent nie mają dziś większości i nie potrafią doprowadzić do ponownego powołania Karola Wilczyńskiego. Powinniśmy się dzisiaj zajmować poważnymi sprawami, a nie stanowiskami, bo to właśnie chce robić Koalicja Obywatelska. Zamiast tego powinniśmy rozmawiać o likwidacji przedszkola zaproponowanej przez Agatę Wojdę, o modernizacji synagogi i o konsultacjach społecznych. To są tematy, które interesują mieszkańców, a nie to, kto będzie przewodniczył - podkreśla.

- Agata Wojda miała większość, i to bardzo solidną, a w niespełna dwa lata od początku kadencji tę większość straciła, co pokazuje, że zaufanie do pani prezydent zdecydowanie spada. Czy wystawimy kandydata formalnie z naszego klubu? Żaden z dotychczasowych kandydatów nie uzyskuje większości, liczymy, że na sesji nadzwyczajnej uda się to zrobić - odpowiada Marcin Stępniewski.

Inaczej widzi to przewodniczący Koalicji Obywatelskiej w radzie, Michał Piasecki. Podkreśla, że miesiąc temu Prawo i Sprawiedliwość odwołało Karola Wilczyńskiego, a następnie nie było w stanie wziąć odpowiedzialności za tę decyzję i zaproponować kandydata ze swojego klubu.

- Nie mają odwagi zgłosić własnego kandydata, a kandydat, którego popierają, również nie uzyskuje większości. To jest znów sprawa bez precedensu, to kompromitacja i dowód na nieprzygotowanie tego przewrotu w Radzie Miasta Kielce, który się zadział. To nie Koalicja Obywatelska złożyła miesiąc temu wniosek o odwołanie przewodniczącego i to nie ona nie chce go wybrać. Nam nie zależy na chaosie. Nam zależy na tym, żeby rada funkcjonowała z przewodniczącym i żeby wizerunek naszego samorządu był na wysokim poziomie, a nie żeby w całej Polsce mówiono, że w Rada Miasta Kielce nie może się dogadać - zaznacza. ©℗

21-latek z Kielc złapany z narkotykami. Gdy policja chciała go zatrzymać, próbował uciec

Sylwia Bławat
Kielce

Nawet 10 lat pozbawienia wolności grozić może 21-letniemu Kielczaninowi, zatrzymanemu przez kieleckich kryminalnych. Znaleźli w jego plecaku amfetaminę i marihuanę.

Kryminalni w poniedziałkowy wieczór chcieli zatrzymać 21-latka. Mężczyzna próbował uciec, odrzucając plecak. Nie udało się, został zatrzymany, w plecaku zaś policjanci znaleźli 550 gramów białego proszku wstępnie zidentyfikowanego jako amfetamina oraz 260 gramów suszu, według testów to marihuana.

Mężczyzna usłyszał zarzut posiadania znacznych ilości narkotyków. Został oddany pod dozór policji, ma zakaz opuszczania kraju połączony z zatrzymaniem paszportu, musi też zapłacić 30 tysięcy złotych poręczenia majątkowego.



FOT. POLICJA

Narkotyki znalezione w plecaku 21-latka z Kielc.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Miłość przy Niebie Kielc. Pierwsze kłódki zawisły przy słynnej instalacji

Paulina Baran
Kielce

Niebo Kielc, słynna instalacja, znów zaskakuje, tym razem miłosnym akcentem.

Kolektyw artystyczny Caelum Desertum zainicjował nową tradycję, czyli wieszanie „kłódek miłości" przy instalacji na placu Najświętszej Maryi Panny w Kielcach. Dzieło, które było obiektem dyskusji o kosztach i estetyce, teraz może stać się miejscem pierwszych randek, romantycznych wyznań i walentynkowych selfie. Niebo Kielc okazało się idealnym rozwiązaniem dla zakochanych - łańcuchy wokół instalacji świetnie nadają się do zakładania kłódek miłości. Jak mówią organizatorzy, odbijające się w rzeźbie kłódki z sercem nie tylko staną się wiecznym symbolem uczucia, ale też ciekawym uzupełnieniem instalacji.



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Organizatorzy zachęcają mieszkańców, by w walentynki dołączyli swoją kłódkę do kolekcji przy Niebie Kielc.

Prezes Banku Spółdzielczego w Kielcach została odznaczona

Stanisław Wróbel
Kielce

Prezes zarządu Banku Spółdzielczego w Kielcach, Urszula Karpińska odebrała w Warszawie ważne odznaczenie.

Odznaczenie państwowe - Odznaka Honorowa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji „Za Zasługi dla Samorządu Terytorialnego" - przyznawane jako wyraz uznania dla osób szczególnie zasłużonych dla rozwoju i wzmacniania samorządu terytorialnego w Polsce.

Odznaczenie dla prezes Banku Spółdzielczego w Kielcach, Urszuli Karpińskiej, w imieniu ministra spraw wewnętrznych i administracji wręczył Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki podczas 19. edycji Forum Bankowo-Samorządowego.

Bank Spółdzielczy w Kielcach znalazł się w gronie najlepszych banków i instytucji, które, jak określono: „w sposób szczególny wyróżniły się współpracą na rynku bankowo-samorządowym oraz wpisały się pozytywnie w budowanie dialogu międzysektorowego i ułatwianie dostępu do finansowania bankowego dla jednostek samorządu terytorialnego".



FOT. ARCHIWUM

Prezes Urszula Karpińska odbiera odznaczenie z rąk Mariusza Frankowskiego, wojewody mazowieckiego

Odznaczenie „Za Zasługi dla Samorządu Terytorialnego" jest zaszczytnym wyróżnieniem ustanowionym za szczególne zasługi na rzecz rozwoju samorządu terytorialnego dla osób, które bezpośrednio wspierają realizację zadań jednostek samorządu terytorialnego i rozwój wspólnot lokalnych, przynosząc trwałe, wymierne korzyści dla samorządów oraz mieszkańców regionów.

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji wyróżnił na arenie ogólnopolskiej Bank Spółdzielczy w Kielcach jako jeden z trzydziestu najaktywniejszych banków w sektorze bankowości spółdzielczej oraz komercyjnej w finansowaniu samorządów w Polsce.

- Uhonorowanie odznaczeniem państwowym to dla mnie zaszczyt, a także motywacja do budowania dalszej współpracy z lokalnymi samorządami. Dobre relacje pomiędzy jednostkami samorządu terytorialnego a bankiem mają długą tradycję. Mierzę ją jednak nie latami, a skalą wspólnie zrealizowanych projektów i lokalnych inwestycji - podkreśliła prezes Banku Spółdzielczego w Kielcach Urszula Karpińska.

Bank Spółdzielczy w Kielcach na terenie województwa świętokrzyskiego posiada sieć 20 placówek bankowych, oprócz Kielc także w powiatach: kieleckim, buskim, jędrzejowskim, kazimierskim, opatowskim, pińczowskim, sandomierskim i włoszczowskim. Partnerami Banku są gminy wiejskie, miasta oraz powiaty, z którymi współpracuje zarówno w zakresie kredytowym, jak i obsługi depozytowo - transakcyjnej.

REKLAMA 0011477111

Kredyt Przyjazny

Stworzony, aby pomagać. Promocja do 31.03.2026 r.



➡ 0% prowizji ➡ RRSO: 8,33%

➡ Niższe oprocentowanie: Ekologia, Komfort, Rekreacja

Szczegółowe informacje o Kredycie Przyjaznym uzyskasz w naszych placówkach oraz na stronie www.kbsbank.com.pl

Kredyt Przyjazny w promocji z oprocentowaniem zmiennym, bez zabezpieczeń. Kwota Kredytu: od 1.000 zł do 170.000 zł. Okres spłaty Kredytu: od 3 miesięcy do 8 lat. Oprocentowanie: 8,05% (oparte o stopę referencyjną NBP stanowiącą stawkę bazową i marżę Banku: 4,05%). Stawka bazowa obowiązuje w całym półroczu kalendarzowym i będzie zmieniana na podstawie stopy referencyjnej NBP obowiązującej w ostatnim dniu poprzedniego półrocza. Prowizja 0%. Regulamin promocji dostępny jest w placówkach KBS i na stronie internetowej Banku www.kbsbank.com.pl. Przyznanie Kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy przez Bank. Zastrzegamy sobie prawo do podjęcia decyzji odmownej w odniesieniu do złożonego wniosku kredytowego.
Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) – dla Kredytu oprocentowanego zmienną stopą oprocentowania bez spełnienia warunków niższej ceny wynosi 8,33%, przy następujących założeniach: całkowita kwota Kredytu (bez kredytowanych kosztów) 31.000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 36.365,90 zł, oprocentowanie zmienne 8,05% w stosunku rocznym, całkowity koszt Kredytu 5.365,90 zł (w tym: prowizja 0,00 zł, odsetki 5.365,90 zł), spłata Kredytu nastąpi w 48 miesięcznych ratach kapitałowo-odsetkowych: 47 rat w wysokości 757,63 zł, ostatnia 48 rata wyrównawcza w wysokości 757,29 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 30.12.2025 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty Kredytu na wypadek zdarzeń losowych. Reprezentatywny przykład dotyczy Uczestników Promocji.
Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks Cywilny.

KBS 1898 Krakowski Bank Spółdzielczy

Oddział Działoszyce, ul.Garbarska 2, 28-440 Działoszyce, tel.: 41 352 69 40
Filia Ciuślice, Ciuślice 6B, 28-506 Czarnocin, tel.: 41 351 28 70

Polski Bank www.kbsbank.com.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

W tłusty czwartek od świtu stały tłumy w kolejkach za pączkami i faworkami

Stanisław Wróbel
Kielce

W Kielcach - podobnie, jak w całym - regionie w tłusty czwartek od świtu było prawdziwe szaleństwo. Przed cukierniami, pączkarniami, piekarniami od świtu stały ogromne kolejki.

W centrum miasta przed Pączkarnią Tradycyjną Dobrze Nadziane przy ulicy Sienkiewicza przed godziną 7 stała długa kolejka oczekujących na pączki. Cukiernia Świat Słodyczy przy ulicy Paderewskiego jest otwierana nieco później ale już przed godziną 7 stała długa kolejka. W pobliskiej cukierni Oskroba przy ulicy Panoramicznej też stałą kolejka. Podobnie było w innych miejscach gdzie sprzedawane są pączki.



FOT. ARCHIWUM

Godzina 6.50 - ogromna kolejka przed pączkarnią Dobrze Nadziane przy ulicy Sienkiewicza w Kielcach

Dwa kilogramy narkotyków, dwaj młodzi ludzie aresztowani

Sylwia Bławat
Gmina Busko/Region

Prawie dwa kilogramy narkotyków znaleźli buscy policjanci, z czego większość to substancja 3-CMC.

W związku ze sprawą zatrzymali dwóch młodych ludzi, obu grozić może teraz nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

Buscy policjanci ustalili, że 22-letni mieszkaniec gminy Busko może w Oplu przewozić narkotyki. Wskazany samochód funkcjonariusze wypatrzyli na trasie Wiślica - Busko i tamże zatrzymali do kontroli. W aucie prócz kierowcy był 22-letni pasażer.

- Gdy policjanci powiedzieli, jaki jest powód kontroli, 22-latek przyznał, że ma zakazane substancje. Wydał 50 gramów 3-CMC i dwie porcje marihuany - opowiada aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy komendanta powiatowego policji w Busku-Zdroju.

Młody człowiek został zatrzymany, a stróże prawa ustalili nazwisko kolejnego młodzieńca podejrzanego o to, że zajmuje się narkotykami. Tym razem chodziło o 26-latka z powiatu pińczowskiego.

- Podczas przeszukania u mężczyzny policjanci znaleźli 1,1 kilograma substancji 3-CMC, ponad 700 gramów marihuany i gram amfetaminy. Zabezpieczyli również 102 tysiące złotych gotówką - wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski.

Obaj młodzi mężczyźni usłyszeli zarzuty posiadania znacznych ilości narkotyków. Decyzją Sądu Rejonowego w Busku-Zdroju w czwartkowy poranek obaj zostali aresztowani na dwa miesiące. ©℗



FOT. POLICJA

Podczas przeszukania policjanci znaleźli 1,1 kilograma substancji 3-CMC, ponad 700 gramów marihuany i gram amfetaminy. Zabezpieczyli też 102 tysiące złotych gotówką.

REKLAMA 0011477304

WÓJT GMINY BRENNA

ogłasza

drugi pisemny nieograniczony przetarg na sprzedaż

nieruchomości gruntowej niezabudowanej, położonej w **Górkach Wielkich**, oznaczonej jako działka nr **1157/37,** o powierzchni **2968 m²**, objętej księgą wieczystą **BB1C/00051517/7**.

Działka w przeważającej części przeznaczona jest pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną (A134MN1), a częściowo pod drogę wewnętrzną (A14KDW), zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Gminy Brenna.

Cena wywoławcza: **504.560,00 zł netto**. Do wylicytowanej ceny sprzedaży zostanie doliczony podatek VAT na podstawie art. 41 ust. 1 w związku z art. 146a ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2024 r. poz. 361 z późn. zm.).

Wadium: **50.456,00 zł**, wpłacane na konto Gminy Brenna nr 49 8111 0009 2001 0036 9950 0004 w Beskidzkim Banku Spółdzielczym o/Bielsko-Biała, najpóźniej **do 14 kwietnia 2026 r. do godz. 14:00.**

Pisemne oferty należy składać w Biurze Podawczym – sekretariacie Urzędu Gminy Brenna, ul. Wyzwolenia 77, **do 14 kwietnia 2026 r. do godz. 14:00**.

Część jawna przetargu odbędzie się **20 kwietnia 2026 r. o godz. 9:00** w sali sesyjnej Urzędu Gminy Brenna (II piętro).

Szczegółowe informacje dostępne są w Urzędzie Gminy Brenna, pok. 23 (II piętro), tel. 33 85 36 222 wew. 223, oraz na stronach: bip.brenna.org.pl i www.brenna.org.pl.

REKLAMA 0011476502

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

sporządzony zgodnie z § 6 ust. 5a Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 2213).

PREZYDENT MIASTA KIELCE

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż

lokalu mieszkalnego, oznaczonego numerem 20, położonego w budynku przy ul. Dąbrowskiej 5 w Kielcach, o powierzchni użytkowej 21,19 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej.

1. **Opis nieruchomości:** lokal mieszkalny **o pow. 21,19 m²**, położony na II piętrze w budynku IV-kondygnacyjnym, usytuowany jest w granicach nieruchomości będącej współwłasnością Miasta Kielce i właścicieli wyodrębnionych lokali, zabudowanej budynkiem wielorodzinnym oznaczonym nr 5, ujawnionej w księdze wieczystej nr **KI1L/00049315/3**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **886,** obręb nr **0010**, o powierzchni **0,0851 ha**.

Lokal mieszkalny numer 20 stanowi odrębną własność i posiada urządzoną księgę wieczystą nr **KI1L/00196385/9**.
Lokal zostanie sprzedany wraz z udziałem wynoszącym **2119/97000 części** w nieruchomości wspólnej, którą stanowią części budynku i urządzenia, które nie służą do wyłącznego użytku przez właścicieli poszczególnych lokali oraz gruntu.

2. **Cena wywoławcza nieruchomości: 150** 000,00 zł (sprzedaż zwolniona z podatku VAT).
3. **Termin i miejsce przetargu: 20 marca 2026 r. (piątek), godz. 10.00,** sala 112, I piętro w Urzędzie Miasta Kielce, Rynek 1.
4. **Wysokość wadium: 30 000,00 zł. Termin wpłacenia wadium:** do dnia **16 marca 2026 r.**
5. **Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:** tablica ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Kielce, Rynek 1, strona internetowa Urzędu Miasta Kielce: www.kielce.eu oraz Biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Miasta Kielce: www.bipum.kielce.eu.
6. **Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:** Wydział Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Kielce, Rynek 1, 25-303 Kielce, pok. 225, 223, tel. 41 36 76 225 i 41 36 76 223 od poniedziałku do piątku, w godzinach 7.30-15.30.

AUTOREKLAMA

strefa EDUKACJI

Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

AUTOREKLAMA

strona podróży

Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

POLSKA *i* ŚWIAT

GUS

Coraz więcej Polek i Polaków bierze ślub z obcokrajowcami. Takie małżeństwa stanowią już 4,1 proc. wszystkich ślubów w Polsce – wynika z danych GUS. Kobiety najczęściej wiążą się z obywatelami Ukrainy, Wielkiej Brytanii i Turcji, mężczyźni z Ukrainkami, Białorusinkami i Rosjankami. W 2024 r. w Polsce zawarto 5517 małżeństw z obcokrajowcami.

„Możecie na mnie plućiopowiadać bzdury na mój temat, ale ja nie zrezygnuję z funkcji marszałka Sejmu

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

WOŚP

Złote korki premiera

Złote korki piłkarskie, które premier Donald Tusk przekazał na rzecz 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, zostały wylicytowane w czwartek za 700 tys. 250 zł.

Chwilę po zakończeniu aukcji premier skomentował jej rezultat w mediach społecznościowych. „Piękny wynik! Wszystko na zdrowe brzuszki polskich dzieci. Dzięki!" – napisał Tusk.

Zwycięzca licytacji otrzyma złote korki piłkarskie z napisem „Donald Tusk" oraz spotka się z szefem rządu w Sali Zegarowej Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Tegoroczna oferta premiera osiągnęła kwotę 700 tys. 250 zł. Tym samym szef rządu pobił swoją zeszłoroczną licytację na rzecz WOŚP, która zakończyła się wynikiem 500 tys. 500 zł. Zwycięzca otrzymał wtedy zaproszenie na tradycyjne kaszubskie śniadanie z premierem w KPRM. Kwota osiągnięta przez Donalda Tuska jest do tej pory najwyższą wśród wystawionych aukcji.

POŻEGNANIE

Zmarła Janina Różecka „Dora"



FOT. PAP/TOMASZ GZELL

W wieku 104 lat zmarła Janina Różecka ps. „Dora", sanitariuszka z powstania warszawskiego– poinformowała Fundacja Nie Zapomnij o Nas, Powstańcach Warszawskich. W 1988 r. za ukrywanie podczas okupacji Żydów została odznaczona wraz z siostrą i matką Medalem „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata".

WYPADEK

Autobus zjechał do rowu

Do poważnego wypadku doszło na Mazowszu na drodze krajowej nr 62. W Pustych Łąkach niedaleko Wyszkowa autobus zjechał z drogi i wpadł do rowu. Jak podała policja, do zdarzenia doszło w czwartek przed godziną 5 rano. Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierowca autobusu jadącego na trasie Sadowne – Warszawa prawdopodobnie chciał uniknąć zderzenia z leśnym zwierzęciem. Wjechał do rowu, autobus przewrócił się.

– W wyniku tego zdarzenia 34 osoby zostały poszkodowane – poinformowała GDDKiA. Jak podała policja, 13 osób zostało przetransportowanych do szpitali. Droga krajowa nr 62 w miejscu wypadku przez kilka godzin była całkowicie zablokowana.

Trybunał wydał wyrok, kredytobiorcy odetchnęli

Anna Persona
Bruksela, Warszawa

Wyrok TSUE wsprawie WIBOR budzi emocje wśród kredytobiorców. Trybunał jasno stwierdził, że sama klauzula z WIBOR-em nie jest nieuczciwa wobec konsumenta.



FOT. 123RF

TSUE orzekł, że bank nie musi przekazywać konsumentowi szczegółowych informacji na temat wskaźnika WIBOR

Wyrok TSUE w sprawie C-471/24 rozwiał sporo wątpliwości. Kredytobiorcy od dawna zastanawiali się, czy wpisanie WIBOR-u do umowy hipotecznej ze zmiennym oprocentowaniem może działać na ich niekorzyść. Sama klauzula z WIBOR-em nie powoduje znaczącej nierównowagi między bankiem a klientem. TSUE podkreślił, że sądy krajowe nie mogą oceniać prawidłowości wskaźnika ani sposobu jego ustalania.

– Obowiązek informacyjny ciążący na banku nie zobowiązuje go do przekazywania konsumentowi szczegółowych informacji na temat metodologii regulowanego wskaźnika referencyjnego służącego do obliczania zmiennej stopy procentowej – podał TSUE.

Dla kredytobiorców to jasny sygnał – nie trzeba panikować przy każdej zmianie stopy WIBOR. Ważne, żeby wiedzieć, że banki mają obowiązek przekazać podstawowe informacje, ale nie muszą wchodzić w szczegóły wyliczeń.

TSUE jasno oddzielił obowiązki banków od obowiązków administratorów wskaźników referencyjnych. Banki muszą podawać nazwę wskaźnika, jego administratora i pokazać, jak wzrost WIBOR-u wpływa na ratę kredytu . Nie trzeba tłumaczyć wzorów ani skomplikowanych metodologii – to wystarczy, aby zachować przejrzystość.

– Różni się on jednak od obowiązków nałożonych na administratora wskaźnika referencyjnego. To administrator ma obowiązek publikować lub udostępniać główne elementy metodologii każdego wskaźnika, który dostarcza, i do których bank może odsyłać konsumenta – uwzględnił w oświadczeniu TSUE.

Dzięki temu kredytobiorcy mogą spokojnie patrzeć na swoje raty, wiedząc, że bank spełnia swoje obowiązki. Warto jednak kontrolować, jak zmiany WIBOR-u wpływają na spłatę kredytu , bo odpowiedzialność za świadome korzystanie z kredytu nadal spoczywa na kliencie.

Trybunał przypomniał, że WIBOR jest regulowany prawem UE, a jego zgodność z tymi ramami zapewniają odpowiednie organy nadzorcze. Wyrok jasno wskazuje, że sądy mogą oceniać wyłącznie postanowienia umowy, a nie sam wskaźnik czy jego metodologię. Dla kredytobiorców to proste – klauzula z WIBOR-em nie jest zagrożeniem, a wyrok daje pewność co do prawnych ram stosowania tego wskaźnika.

Co to oznacza dla kredytobiorców?

Podsumowując, wyrok TSUE uspokaja osoby posiadające kredyty hipoteczne ze zmiennym oprocentowaniem. Banki mają obowiązek informować o wskaźniku, jego administratorze oraz skutkach zmian dla rat, ale nie muszą tłumaczyć szczegółów metodologicznych .

– Trybunał stwierdził, że dyrektywa w sprawie nieuczciwych warunków ma zastosowanie w niniejszej sprawie. Nie stoi temu na przeszkodzie ani fakt, że prawo krajowe określa zasady ustalania zmiennej stopy procentowej opartej na wskaźniku referencyjnym, ani fakt, że WIBOR podlega częściowo prawu Unii – podał TSUE,

Dla kredytobiorców najważniejsze pozostaje czytanie umów, monitorowanie wysokości rat i świadomość wpływu WIBOR-u na oprocentowanie . Wyrok TSUE daje jasność co do ram prawnych, ale odpowiedzialność za świadome korzystanie z kredytu nadal spoczywa na klientach.

Wiceminister zdrowia: Do końca marca przedstawimy finalny model Centrów Zdrowia Psychicznego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kęcka poinformowała w Sejmie, że resort zdrowia do końca marca przedstawi finalny model Centrów Zdrowia Psychicznego.

Wiceminister zdrowia poinformowała, że do końca marca MZ przedstawi, w jaki sposób pilotaż może stać się „częścią krajobrazu systemu ochrony zdrowia". Podkreśliła, że resort zdrowia chce testowane podczas pilotażu rozwiązanie wdrożyć na stałe. – Do końca marca zostanie wybrany docelowy model, do końca marca go przedstawimy – zaznaczyła.

Kęcka powiedziała, że jedyną przeszkodą, aby opublikować efekty pilotażu CZP, jest brak wskaźników jakościowych, które nie zostały w pilotażu zawarte. Podkreśliła, że dostępne są wszystkie dane ekonomiczne dotyczące opieki nad pacjentami oraz o liczbie hospitalizacji.

Kęcka poinformowała, że w ramach pilotażu działa obecnie 117 Centrów Zdrowia Psychicznego, które obejmują ponad 50 procent kraju. Pilotaż Centrów Zdrowia Psychicznego rozpoczął się w 2018 r. Był kilkukrotnie przedłużany – ostatnio do 31 grudnia 2026 r.

Najwyższa Izba Kontroli wykazała w 2024 roku problemy organizacyjne części placówek CZP z województwa wielkopolskiego, których działalność sprawdziła.

CZP skupiają się na opiece zorganizowanej blisko pacjenta w mniejszych ośrodkach pomocy medycznej, zapobieganiu kryzysom psychicznym, a gdy do nich dojdzie – na szybkim przywróceniu do równowagi. W takich placówkach dorośli pacjenci mogą korzystać ze wszystkich rodzajów świadczeń dziennych, ambulatoryjnych, stacjonarnych, a główny nacisk kładzie się na opiekę środowiskową. PAP

eprasa.pl 5ceed34eb4

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię każde mieszkanie, udział, spadek, zadłużone z problemami. Gotówka na akcie - 577-244-582.

Usługi

INNE

KOŁDREX 50 lat Firmy. Szyjąc 2 kołdry puchowe Klient dostanie prezent komplet pościeli!!! Tel. 534-222-122

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Tysiące osób bez ogrzewania i wody po rosyjskim ataku

oprac. Anna Nagel
Kijów

Prawie 2,6 tysiąca budynków mieszkalnych w Kijowie pozostało bez ogrzewania, a 300 tys. osób w Odessie bez dostaw wody w wyniku rosyjskich ataków - podały wczoraj ukraińskie władze.


FOT. PAP/ALENA SOLOMONOVA

Zniszczenia spowodowane rosyjskim atakiem dronowym w Odessie. W wyniku uderzenia drona Shahed uszkodzone zostały budynki mieszkalne i sklepy

Rosjanie ostrzelali w nocy z 11 na 12 lutego Ukrainę 25 rakietami i 219 dronami, uszkodzono infrastrukturę energetyczną.

„Po zmasowanym nocnym ataku, w wyniku uszkodzenia obiektów infrastruktury krytycznej, które były celem wroga, bez ogrzewania pozostało kolejnych prawie 2600 budynków mieszkalnych w stolicy. Są to budynki wielopiętrowe, zarówno na lewym, jak i na prawym brzegu Dniepru" - poinformował mer Kijowa Witalij Kliczko w komunikatorze Telegram.

Szef stołecznej administracji zapewnił, że służby komunalne pracują nad przywróceniem dostaw ciepła do tych budynków.

Wicepremier ds. odbudowy Ukrainy Ołeksij Kułeba powiadomił, że w Odessie, na południu kraju, z powodu braku zasilania bez dostaw wody pozostaje około 300 tys. osób, a bez ogrzewania prawie 200 budynków. Dodał, że w Dnieprze w wyniku zmasowanego ataku wstrzymano dostawy ciepła dla 10 tys. odbiorców.

W obwodzie odeskim wojska rosyjskie uszkodziły kolejną podstację energetycznej spółki DTEK. „Zniszczenia są poważne. Naprawa, w celu przywrócenia urządzenia do stanu używalności, będzie wymagała dużo czasu. Obecnie pracujemy na miejscu, usuwamy gruz. Zrobimy wszystko, co możliwe, aby jak najszybciej zlikwidować skutki ataku" - czytamy w oświadczeniu DTEK.

DTEK przypomniała, że to jedenasty zmasowany atak na elektrownie cieplne firmy od października 2025 r. „Elektrownie cieplne DTEK były atakowane przez wroga ponad 220 razy od początku wojny na pełną skalę" - podkreślono.

Szef obwodowej administracji wojskowej Ołeksandr Hanża powiadomił, że liczba rannych w wyniku zmasowanego nocnego ataku rakieto-

W Odessie z powodu braku zasilania bez dostaw wody pozostaje około 300 tysięcy osób a bez ogrzewania 200 budynków

wego i dronowego na Dniepr i okolice tego miasta wzrosła do czterech. Wśród poszkodowanych są dzieci.

Siły Powietrzne podały, że w nocy ze środy na czwartek Rosja zaatakowała Ukrainę 24 rakietami balistycznymi Iskander-M/S-300, kierowanym pociskiem rakietowym Ch-59/69, a także 219 bezzałogowymi statkami powietrznymi.

Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 213 celów powietrznych i odnotowała trafienia dziewięciu rakiet i 19 dronów w 13 lokalizacjach.

PAP

Brak ropy naftowej, brak światła, mało lotów. Kuba coraz bardziej pogrąża w mroku

Kazimierz Sikorski
Hawana

Prezydent Donald Trump uważa, że komunistyczna wyspa będzie kolejną, która wpadnie w ręce amerykańskiej dominacji - ale nie jest jasne, jak blokada doprowadzi do zmiany reżimu.


FOT. MILAD A380, CC BY 3.0

Rosja ewakuuje swoich obywateli z Kuby

Odcięcie dostaw zajęło kilka tygodni, nim stało się odczuwalne, ale teraz rzeczywistość dała o sobie znać.

- To totalny chaos - mówił „The Times" właściciel baru w pobliżu nadmorskiej promenady Malecón w Hawanie. - Nie ma paliwa, światła, transportu publicznego, a teraz nie ma transportu prywatnego. Po raz pierwszy, jak pamięta, nawet ogromny czarny rynek Kuby stanął w miejscu, „bo nie ma paliwa, żeby cokolwiek gdziekolwiek zabrać".

Poczucie izolacji rośnie. Hawana informuje międzynarodowe linie lotnicze, że żadnemu z dziewięciu głównych lotnisk nie będzie w stanie zapewnić paliwa lotniczego. Trzy kanadyjskie linie lotnicze - Kanada jest głównym źródłem turystów na Kubę - zareagowały pierwsze, a Air Canada, WestJet i Air Transat zawiesiły loty. Teraz wysyłają puste samoloty, aby zabrać tysiące turystów uwięzionych na Kubie.

Również linie lotnicze Rossiya Airlines rozpoczynają loty na Kubę w celu ewakuacji rosyjskich turystów z wyspy - przekazało Radio Marti. Rosjanie ogłosili czasowe wstrzymanie od czwartku regularnych rejsów. Przypominając o niedoborach paliwa lotniczego i kłopotach z tankowaniem rejsowych samolotów, rozgłośnia szacuje, że w Hawanie, stolicy kraju, a także w Varadero może przebywać około 4 tysięcy rosyjskich turystów.

Jaki będzie finał? Marco Rubio, sekretarz stanu USA, pytany podczas przesłuchania w senackiej komisji spraw zagranicznych, czy polityka Stanów Zjednoczonych zmierza do zmiany reżimu, odpowiedział, że tak. Dodał, że USA „chciałyby zobaczyć" upadek rządu kubańskiego. Donald Trump powiedział również, że chce, aby Kuba „ponownie stała się wolna".

Ale na wyspie panuje oficjalny sprzeciw. Telewizja serwuje płomienne przemówienia zmarłego przywódcy Fidela Castro, głoszące, że prawdziwi rewolucjoniści walczą na śmierć i życie. Prezydent Diaz-Canel upiera się, że „kapitulacja nie wchodzi w grę".

Michael Bustamante, ekspert ds. Kuby z Uniwersytetu Miami, obawia się, że toczy się niebezpieczna „gra w tchórza", w której administracja Trumpa pozbawia wyspę paliwa, a reżim nie chce ustąpić. - Pytanie brzmi, kto pierwszy mrugnie i jak wysoką cenę będą musieli zapłacić Kubańczycy, gdy ta gra będzie się toczyć - mówił.

REKLAMA 0011478213

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Radomiu

informuje
o wyłożeniu w dniach 13.02.2026 r. – 9.03.2026 r.
do publicznego wglądu projektu planu urządzenia lasu
dla Nadleśnictwa Radom na lata 2026-2035
wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.
Projekty tych dokumentów dostępne będą:
w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu
pokój nr 56
oraz w siedzibie Nadleśnictwa Radom,
ul. Janiszewska 48, 26-600 Radom.
Ww. dokumenty udostępnione będą również w formie elektronicznej
na stronie BIP RDLP w zakładce
Co robimy/Plan Urządzania Lasu/Dokumenty dotyczące tworzenia projektów PUL /Nadleśnictwo Radom
oraz na stronie BIP Nadleśnictwa Radom w zakładce
Co robimy/Plan urządzenia lasu.
Uwagi, wnioski i opinie należy składać pisemnie na adres:
Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Radomiu,
ul. 25 Czerwca 68, 26-600 Radom
lub na adres: *mailowy, ePUAP, e-Doręczenia*
do dnia 9.03.2026 r.
(data wpływu).
Właściwym do rozpatrywania ww. uwag i wniosków jest Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Radomiu.

REKLAMA 0611455892

ANDRZEJ CHUDY
KURSY NA
SZKOLENIE OKRESOWE
KWALIFIKACJA WSTĘPNA
ADR
KURS INSTRUKTORSKI
KURSY PRAWA JAZDY
16 II 15⁰⁰ AB
UMOŻLIWIAMY WYKŁADY PRZEZ INTERNET
18 II 15³⁰ CD
KAT. AB CD C-E
Kielce, ul. Żytnia 20
www.szkolachudy.pl
41-366-08-62
602-299-279

eprasa.pl 5ceed34eb4

KACPER TOMASIAK SREBRO

PULS
#203

19-latek stał się nagle bohaterem całego kraju. Mało kto wierzył, że Kacper Tomasiak, który nie wygrał żadnych zawodów w Pucharze Świata, może sięgnąć po medal olimpijski. A jednak. Tymczasem udźwignął presję po pierwszej serii. I w drugiej był jeszcze lepszy! Co o tym zadecydowało? Strony 12-13



FOT. PAP/EPA

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

Zdobycie srebrnego medalu olimpijskiego przez absolwenta Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Buczkowicach i wychowanka LKS Klimczok Bystra wlało w serca nie tylko kibiców skoków narciarskich nadzieję, że skromny chłopak z Beskidów dostarczy nam takich emocji jak kiedyś Adam Małysz czy Kamil Stoch

Jacek Drost

KACPER TOMASIAK MA SREBRO. A BESKIDY PĘKAJĄ Z DUMY: TEN CHŁOPAK TO ZŁOTO



FOT. PAP/EPA

- Ma naprawdę niesamowitego kopa - mówi o nim z entuzjazmem Adam Małysz. - Jest poukładany i ma bardzo silną psychikę

Cieszymy się, duma rozpiera. Jeszcze nie wiemy, jak powitamy brata. Coś trzeba będzie wymyślić - śmiał się Konrad Tomasiak, którego we wtorek spotkaliśmy przed Szkołą Mistrzostwa Sportowego w Buczkowicach, gdzie jeszcze do niedawna chodził także jego brat Kacper, od poniedziałkowego wieczoru wicemistrz olimpijski w skokach narciarskich. Chwilę wcześniej na przyszkolnym parkingu Konrad spotkał swoich kolegów ze szkoły. Któryś rzucił z uśmiechem „Ale jaja!", mając na myśli wyczyn Kacpra. Ktoś przybił piątkę. Ktoś przywitał się z Konradem na misia. Jest się z czego radować! Medale olimpijskie zdobyte przez naszych zawodników czy zawodniczki, zwłaszcza w dyscyplinach zimowych, to nie żadna oczywista oczywistość, ale nie lada wyczyn, taki sportowy biały kruk, na który czeka się latami i który wspomina się przez dekady.

Cisza i duma

W buczkowickiej Szkole Mistrzostwa Sportowego z pięknym widokiem na góry, gdzie uczył się Kacper, uczy się jego brat Konrad, ich rodzice są nauczycielami, a ze ścian spoglądają portrety znanych absolwentów, w tym Piotra Żyły czy Stefana Huli, we wtorek od samego rana panowała cisza jak makiem zasiał. Jakby trwały ferie. Jakby wczoraj nie wydarzyło się to, co się wydarzyło.

Jednak w tej szkole cisza przed południem to nic dziwnego, bo od rana uczniowie jeżdżą na treningi - zimą na trasy narciarskie na Skrzycznem, będącym najwyższym szczytem Beskidu Śląskiego, malowniczą Kubalonkę, a także skocznie w Skalitem czy potężny obiekt imienia Adama Małysza w Wiśle Malince. Typowe zajęcia zaczynają się dopiero około południa. Wtedy też można usłyszeć uczniowski gwar.

Jednak we wtorek rano na twarzach personelu widać było nieukrywaną radość i dumę z wyczynu Kacpra, a pani dyrektor dwoiła się i troiła, żeby udzielić kolejnego wywiadu.

- To niewyobrażalne emocje, niewyobrażalne przeżycia. Jestem w tej szkole nauczycielką, germanistką od początku, czyli od 1999 roku, i było wiele radości z medali mistrzostw świata i mistrzostw Europy, to także nasz kolejny medal olimpijski, ponieważ Stefan Hula zdobył drużynowo, w 2018 roku, brąz, ale na indywidualny medal czekaliśmy 26 lat! Czegoś takiego nie przeżyłam! Dzisiaj nie ma zajęć. Świętujemy. Integrujemy się - opowiadała z przejęciem pełniąca obowiązki dyrektorki szkoły Iwona Męcner.

Gorąca atmosfera w szkolnej strefie kibica

Dyrektorka opowiadała, że w poniedziałek wspólnie ze wszystkimi uczniami, trenerami i nauczycielami zrobili w internacie strefę kibica i czekali na popisy polskich skoczków. Przed godziną 19.00 emocje sięgnęły zenitu.

- Po pierwszej serii skoków było bardzo emocjonująco i stresująco, bo wtedy zaczęliśmy wierzyć, że medal jest w zasięgu ręki. A jeszcze specjalista, trener Kacpra w Szkole Mistrzostwa Sportowego, Sławomir Hankus napisał mi, że jak skoczy 104 metry, to mamy medal. Zaczęłam więc myśleć, co my z tym zrobimy, w ogóle nie jesteśmy przygotowani do świętowania - dodała pani dyrektor.

Iwona Męcner uczyła Kacpra przez sześć lat. Nie ukrywa, że jego sposób bycia, spokojne usposobienie robiły wrażenie.

- To wszystko, co się o nim mówi, jest prawdą. Zawsze skoncentrowany, zawsze ambitny, zawsze spokojny, bardzo dobrze wychowany i z wartościami już niemodnymi w tym świecie, a jednak pokazuje całemu światu, że taka postawa i zachowanie dają ogromne sukcesy - komplementowała absolwenta buczkowickiej SMS (wicemistrz olimpijski skończył tę szkołę w ubiegłym roku) Iwona Męcner.

Przed salą gimnastyczną pojawiło się kilku uczniów. Przygotowywali się do treningu. Spytałem ich o nastroje.

- Bardzo dobre. Idziemy na trening. Będziemy ciężko ćwiczyć, by pójść w ślady Kacpra. Znam go od dawna. To bardzo dobry i doświadczony zawodnik. Dobrze znosi sukcesy. Wydaje mi się, że na srebrze się nie skończy - dzielił się swoimi przemyśleniami Maksymilian Sierek. Trenuje skoki narciarskie od sześciu lat. Zaraził się nimi po sukcesach Kamila Stocha. - Do olimpiady jeszcze mam daleko, ale kiedyś się uda. Wierzę w siebie - rzucił Maksymilian.

- Wszyscy w szkole oglądaliśmy skok Kacpra. Atmosfera była niesamowita. Liczyliśmy na dobry wynik i udało się - cieszył się Jakub Cebrat. Również trenuje skoki, również zaraził się tą dyscypliną po sukcesach Stocha. Nie ukrywa, że srebrny krążek Kacpra tylko motywuje go do dalszych treningów. - Trzeba z niego brać przykład - podkreślał Kuba.

W szkolnej stołówce trwały przygotowania do wydawania posiłków. Po kuchni krzątała się Anna Cędrzak.

- Ogromnie się cieszymy. Duma rozpiera. To zaszczyt dla szkoły. Wczoraj były łzy - zwierzała się pani Anna. - Ale też mądrzy rodzice, fajnie go prowadzą. To strasznie spokojny, silny psychicznie chłopak. Naprawdę - podkreślała.

W gabinecie fizjoterapii spotkałem Daniela Hankusa, fizjoterapeutę Szkoły Mistrzostwa Sportowego i Polskiego Związku Narciarskiego.

- Zaskoczenie jest, choć jak obserwowaliśmy Kacpra poczynania, to liczyliśmy na piętnastkę, a zaskoczył nas jeszcze bardziej. Oglądałem to wszystko w domu z bratem Sławkiem Hankusem (kombinator norweski, trener - red.). Pół nocy nieprzespane, bo wszystko analizowaliśmy. Bardzo się cieszymy. Cieszę się, że mogłem się też troszeczkę do tego przyczynić jako fizjoterapeuta, bo od czasu do czasu także wspierałem Kacpra - opowiadał Daniel Hankus.

Bartłomiej Kłusek, trener LKS Bystra Klimczok i SMS Szczyrk, który prowadził świeżo upieczonego wicemistrza olimpijskiego, przyznał, że tacy uczniowie jak Kacper zdarzają się bardzo rzadko.

- Kacper to bardzo ułożony zawodnik, od małego. Skoki to był taki jego konik. Cieszyło go to. Jak przyszedłem do klubu w 2018 roku, to Kacper skakał na małych skoczniach K-30, już wygrywał, zdobywał medale. Skocznie się zmieniały, kategorie także, a Kacper zawsze był z przodu. Od początku było widać, że ma tę iskrę bożą. Trenował go, trzeba to także podkreślić, trener Jarosław Konior - opowiadał Bartłomiej Kłusek.

Przyznał, że jak w poniedziałek Kacper wskoczył

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. PAP/EPA

Kacper w Zakopanem z Dawidem Kubackim podczas Konkursu Duetów Pucharu Świata



FOT. ARC KS. JANA BYRTA

Ksiądz Jan Byrt, pochwalił się zdjęciem ze świeżo upieczonym wicemistrzem olimpijskim na swoim profilu FB, wychwalając Kacpra i jego zaangażowanie pod niebiosa

na pudło, to łezka w oku się zakręciła.

– Dla klubu to także wielki sukces. Jeszcze takiego nie było. Mieliśmy zawodników na olimpiadzie, ale nikt nie przywiózł medalu – mówił trener Kłusek.

Kacper posługiwał przy dzwonkach, ampułkach

O Kacprze Tomasiaku trudno usłyszeć złe słowo. Wszyscy chwalą jego skromne zachowanie, skupienie na sporcie, zwracają także uwagę na jego religijność.

– Piękna sprawa – westchnął krótko ksiądz Przemysław Gawlas, diecezjalny duszpasterz służby liturgicznej w kurii bielsko-żywieckiej, mając na myśli srebro wywalczone przez Kacpra. – Emocje były ogromne i łzy wzruszenia, bo bardzo mocno wierzyliśmy w sukces naszego ministranta. Cała noc nieprzespana. Myślę, że ministranci z całej diecezji bielsko-żywieckiej są szczęśliwi, iż kolega, który służył przy ołtarzu, taki piękny wynik osiągnął w tak młodym wieku – opowiadał ks. Gawlas.

Kacper został ministrantem w parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa, która znajduje się przy dworcu PKS w Bielsku-Białej, już kilka lat temu, jakoś po swojej I komunii świętej.

– Zawsze był solidny, dojrzały jak na swój wiek. Wiadomo, że w zakrystii różnie bywa, chłopcy dają w „pióra", ale Kacper zawsze był spokojnym ministrantem. Pilnował swoich dyżurów, jak tylko mógł, to przychodził. Jak każdy ministrant, posługiwał przy dzwonkach, ampułkach. Wiadomo, że w ostatnim czasie coraz rzadziej służył ze względu na treningi i wyjazdy, ale jest radość i szczęście, że przy ołtarzu służył wicemistrz olimpijski – podkreślał ksiądz.

Duchowny dodał, że cała rodzina Tomasiaków jest zaangażowana w życie kościelne. Młodszy brat Kacpra także jest ministrantem, rodzice udzielają się w Oazie Rodzin, a siostra we wspólnocie Dzieci Maryi.

– To rodzina, w której Pan Bóg jest ważny – dodał ks. Przemysław Gawlas.

Proboszcz parafii św. Bartłomieja w Lipowej, ks. Jan Kudłacik, przyznał w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim", że poznał rodziców skoczka, ale jeszcze nie miał okazji spotkać się z Kacprem, bo cały czas jest w rozjazdach.

Ks. Jan Byrt, proboszcz parafii ewangelickiej w Szczyrku Salmopolu, który uczy w Szkole Mistrzostwa Sportowego, także cieszy się z sukcesu absolwenta buczkowickiej szkoły. W mediach społecznościowych przypomniał, że w niedzielę, 8 lutego, odprawił jedyne w Polsce ekumeniczne nabożeństwo olimpijskie, podczas którego modlili się za naszych reprezentantów uczestniczących w igrzyskach.

– Alleluja! Bóg jest niesamowity, prawda! Można? Można! – napisał ks. Byrt. Dodał, że jeden z internautów napisał mu w komentarzu, że zobaczymy, czy się uda. – Wczoraj się przekonał, że tak! Jesteśmy pewni, że Jezus Chrystus żyje i wysłuchuje modlitw! Chwała Panu Bogu Jezusowi Chrystusowi – podkreślił duchowny.



FOT. JACEK DROST

Wszyscy kibicowali, panie kucharki w szkolnej stołówce też

O KACPRZE TOMASIAKU TRUDNO USŁYSZEĆ ZŁE SŁOWO. WSZYSCY CHWALĄ JEGO SKROMNE ZACHOWANIE, SKUPIENIE NA SPORCIE, RELIGIJNOŚĆ

Sąsiedzi trzymają kciuki za Kacpra

Tomasiakowie od jakiegoś czasu mieszkają w malowniczej miejscowości leżącej w Kotlinie Żywieckiej, pomiędzy Bielskiem-Białą a Żywcem. Gdzie się człowiek nie obejrzy, to albo widać z niej pasmo Beskidu Małego, albo Beskidu Żywieckiego, albo Beskidu Śląskiego z najwyższym szczytem Skrzycznem. Po prostu jest tu pięknie.

Wprowadzili się niedawno. Są mili. Cieszymy się z takiego sąsiada mówi spotkana na przystanku autobusowym pani Krystyna.

Sąsiad Tomasiaków, pan Zbigniew, stwierdził, że sam mieszka tutaj od niedawna. Zna się z nimi z widzenia, ale uwielbia skoki narciarskie od czasów Małysza i Stocha, więc Kacprowi kibicuje tym bardziej.

- Bardzo kibicujemy Kacprowi, bo to człowiek od nas. Na dodatek młody. Coś pięknego! Serce wczoraj rosło i rosło! - zwierza się pan Zbyszek.

Zwyczajny niezwyczajny chłopak

Kacper ma już za sobą maturę, którą zdał jako 18-latek. W podstawie z polskiego, matematyki i angielskiego z egzaminu dojrzałości dostał ponad 90 procent. Jego ulubionym przedmiotem był angielski, a obecnie Tomasiak studiuje na Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie na pięcioletnich studiach magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne, gdzie ma indywidualny tok studiów. Jak sam mówi, na hobby nie ma za bardzo czasu, ale lubi poczytać książki, obejrzeć film, pograć na komputerze, albo po prostu wyjść na spacer.

Swoją przygodę ze skokami zaczynał jako 6-latek. Ćwiczył na skoczni wysypanej trocinami, skacząc na przyciętych nartach, bo mniejszych nie było. Pierwszy raz wystartował w zawodach na malutkiej skoczni w centrum Wisły. Od początku jego silną stroną było mocne odbicie. Później do tego doszła też mocna psychika.

KACPER W DRODZE NA PODIUM

Kacper Tomasiak z LKS Klimczok Bystra urodził się 20 stycznia 2007 roku w Bielsku-Białej.
W tym sezonie, nieoczekiwanie, został liderem kadry i jej jedyną nadzieją na przyzwoity występ we włoskich igrzyskach. W 2019 roku został mistrzem świata dzieci, w 2023 wicemistrzem świata juniorów w drużynie i zajął czwarte miejsce indywidualnie, a w 2025 triumfował w Letnim Pucharze Kontynentalnym. Został powołany do kadry na Puchar Świata i wszedł do niej z impetem. W swoim debiucie 22 listopada w Lillehammer wyskakał 18. miejsce. Cztery razy plasował się w czołowej dziesiątce, w tym dwukrotnie na piątym miejscu, co jest najlepszym polskim wynikiem sezonu. W Turnieju Czterech Skoczni też był blisko TOP-10, skończyło się na dwunastej pozycji. Taką samą zajmuje też w Pucharze Świata. Statystycy sprawdzili, że co najmniej podobną liczbę punktów Kamil Stoch i Piotr Żyła zgromadzili dopiero w swoich ósmych sezonach w PŚ, a Dawid Kubacki w dziesiątym. Imponuje spokojem i odpornością na stres.
Nic dziwnego, że Kacper Tomasiak był naszą największą medalową nadzieją w konkursie skoków na skoczni normalnej. Zawodnik LKS Klimczoka Bystra potwierdził, że w tym sezonie jest najlepszym polskim skoczkiem i w swoim olimpijskim debiucie stanął na podium igrzysk Mediolan-Cortina 2026.
Po I serii zajmował fantastyczne 4. miejsce ex aequo ze Szwajcarem Gregorem Deschwandenem, tracąc do podium tylko 0,1 pkt. W finale spisał się jeszcze lepiej i awansował na drugą lokatę, przegrywając tylko z Niemcem Philippem Raimundem o 3,4 pkt.
Adam Małysz, prezes Polskiego Związku Narciarskiego, nie krył radości po zdobyciu przez Kacpra Tomasiaka srebrnego medalu olimpijskiego.
– Ma naprawdę niesamowitego kopa. Jest poukładany i ma bardzo silną psychikę – ocenił prezes krajowej federacji. Dopatrując się technicznych podobieństw, Małysz przyrównał Tomasiaka do Piotra Żyły, ale... sprzed 25 lat. Zaznaczył, że nie obawia się, że olbrzymi sukces źle wpłynie na Kacpra. – On pochodzi z bardzo fajnej rodziny. Rodzina naprawdę go bardzo mocno wspiera. Tata jest trenerem – powiedział Małysz.
Jacek Sroka, PAP

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

DOBRE EFEKTY POJAWIAJĄ SIĘ DZIĘKI WSPÓLNEJ PRACY

- Pacjenci chcą być sprawni, a ja muszę zrobić wszystko, by tak się właśnie stało - podkreśla doktor Rafał Cyranowski, który w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2025 zdobył tytuł Lekarza Roku 2025 w województwie świętokrzyskim oraz Ortopedy Roku 2025

Paula Goszczyńska

Rafał Cyranowski, specjalista ortopedii z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze oraz Centrum Medycznego Zagnańska w Kielcach przyznaje, że codziennie czuje ogromną odpowiedzialność.

Tytuł Lekarza Roku 2025 to wyraz zaufania, wdzięczności i sympatii ze strony pacjentów, którzy zgłaszają, a następnie głosują na swojego ulubionego specjalistę. Jak się Pan z tym czuje?
To rzeczywiście ogromne i bardzo miłe wyróżnienie. Zwłaszcza, że Ortopedą Roku zostałem już po raz drugi, pierwszy raz kilka lat temu. Jest to dla mnie pewne podsumowanie wielu lat pracy, ale nie zrobione przez siebie samego, a przez pacjentów. Jednocześnie chciałbym podkreślić, że to sukces całego zespołu - począwszy od pielęgniarek, kolegów lekarzy, kierownika oddziału, aż po dyrektora szpitala Youseffa Sleimana, który umożliwia nam wykonywanie różnych zabiegów dbając o to, by sprzęt był z najwyższej półki. Dobre efekty pojawiają się dzięki wspólnej pracy.

Dlaczego akurat ortopedia? Jak to się u Pana zaczęło?
Od początku wiedziałem, że chce być tak zwanym zabiegowcem. Przez całe studia myślałem o chirurgii. Na stażu podyplomowym rzeczywiście zacząłem pracować na chirurgii i na ortopedii, więc mogłem zobaczyć, jak to wszystko wygląda. Zespół, z którym pracowałem na ortopedii przekonał mnie, że właśnie to powinienem robić w życiu. I tak to się wszystko zaczęło.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Doktor Rafał Cyranowski w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2025 zdobył tytuł Lekarza Roku 2025 w województwie świętokrzyskim oraz Ortopedy Roku 2025

Z perspektywy czasu nie żałuje Pan tego wyboru?
Nie żałuję, chociaż jest to bardzo ciężka praca i jedna z trudniejszych specjalizacji pod względem odpowiedzialności. Teraz, gdy prowadzę studentów to nikt nie zgłasza, że chce być chirurgiem czy ortopedą. Młodzi ludzie wybierają raczej specjalizacje niezabiegowe. Wynika to pewnie z tego, że odpowiedzialność za pacjenta jest bardzo obciążająca.

RAFAŁ CYRANOWSKI: ZALEŻY MI, BY PO WSZYSTKIM PACJENT POWIEDZIAŁ, ŻE JEST DUŻO LEPIEJ I CIESZY SIĘ, ŻE PODDAŁ SIĘ BADANIU I OPERACJI

Bo to właśnie między innymi od Pana zależy czy pacjent odzyska sprawność.
Tak. Zgłaszają się do mnie pacjenci z często poważnymi dolegliwościami. Chcą być sprawni, jak dawniej, a ja muszę zrobić wszystko, by tak właśnie się stało. Oczywiście jest to medycyna, więc nie jestem w stanie zapewnić tego w 100 procentach, ale podczas samego zabiegu zawsze są duże emocje. Zależy mi, by po wszystkim pacjent powiedział, że jest dużo lepiej i cieszy się, że poddał się badaniu i operacji ortopedycznej. Że może żyć jak kiedyś.

Jest coś, co Panu przeszkadza w tej pracy?
Zmieniłbym pewnie wiele rzeczy, ale na niektóre nie mamy wpływu. Mam tu przykładowo na myśli liczbę wstrzymywanych, przez zawirowania finansowe w Narodowym Funduszu Zdrowia, zabiegów operacyjnych. Kolejka do endoprotez bardzo się w tej chwili wydłużyła, a to my musimy przekazać pacjentom informację, że na zabieg będą czekać przez rok. My z nimi rozmawiamy, tłumaczymy, dlaczego tak jest. Pacjenci są rozżaleni. To jest sprawa, którą powinno się jak najszybciej zmienić, ale tak jak wspomniałem - nie mamy na to wpływu.

Z jaki schorzeniami obecnie najczęściej pacjenci się zmagają?
Każdy chce być zdrowy i sprawny, bez względu na to czy ma 20, czy 70 lat. Dlatego pacjentów szukających pomocy przy dolegliwościach bólowych jest coraz więcej. Liczba zabiegów ortopedycznych jest w tym momencie bardzo duża i rośnie lawinowo. Mówię tu o zabiegach endoprotezoplastyki kolan, bioder czy barku.

Czy możemy profilaktycznie zadbać o swoje stawy i kości? By jak najdłużej nam służyły.
To trudne pytanie, ponieważ większość dolegliwości ortopedycznych, z którymi zmagają się pacjenci, to zmiany zwyrodnieniowe. Są one w 80 procentach uwarunkowane genetycznie. Mimo wszystko trzeba dbać o siebie i próbować odroczyć możliwe choroby i zabiegi operacyjne. Przede wszystkim należy się ruszać. Codziennie. Można również korzystać z drobniejszych zabiegów u lekarza - fizykoterapii lub podawania leków bezpośrednio do stawów. Pamiętajmy też, że zgłaszając się do ortopedy nie usłyszymy od razu o potrzebie operacji. Zawsze staramy się, aby pacjent jeszcze mógł korzystać z własnego kolana, biodra czy barku. Nie bójmy się konsultować swoich dolegliwości z lekarzami.

Przybyło też młodych pacjentów?
Endoprotezoplastyka jest domeną ludzi nieco starszych. Nie wiem, czy było to spowodowane covidem czy zupełnie czymś innym, ale rzeczywiście w ostatnim czasie pojawiło się trochę więcej młodych osób z dolegliwościami bólowymi bioder. Najwięcej jednak pacjentów zmagających się ze zmianami zwyrodnieniowymi stawów to ludzie w średnim wieku. Choć dla nas lekarzy 50-60-latkowie to wciąż młode osoby, które cały czas chcą żyć aktywnie - jeździć na rowerze, nartach, uprawiać inne sporty.

Jak ortopedia zmieniła się na przestrzeni ostatnich lat?
Zmieniła się bardzo. Oddział w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze jest obecnie bardzo nowoczesny. Dyrektor nie boi się inwestować w nowy sprzęt, nowe endoprotezy, nowe sposoby zespalania kości czy nowe sposoby diagnostyki. Gdy zaczynałem pracę jako ortopeda to był zupełnie inny świat. Kiedyś po zabiegu endoprotezoplastyki pacjent pozostawał w szpitalu przez dwa tygodnie, a czasem nawet dłużej. Dziś - cztery dni i o własnych siłach wychodzi do domu. W ciągu ostatnich 20 czy nawet 15 lat zmieniło się właściwie wszystko.

Z korzyścią dla pacjentów i dla lekarzy?
Tak. Nam jest łatwiej, ale również pacjentowi, który szybciej wraca do zdrowia. Pobyt w szpitalu też jest pewną traumą. Im jest krótszy, tym lepiej. To nie jest żaden wyścig, ale dzięki temu możemy też zoperować większą liczbę pacjentów.

Nie samą pracą człowiek żyje. Czy starcza Panu czasu na jakieś hobby?
Z czasem dojrzewa się do tego, że faktycznie trzeba korzystać z życia. Obecnie więc pracuję nieco mniej niż przed laty. Wolny czas spędzam na siłowni, na rowerze lub na nartach. Lubię sportowy styl życia. Bez wielkiej przesady, ale zdecydowanie żyję teraz aktywniej niż kiedyś.

©℗

CV

Doktor Rafał Cyranowski. Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Skończył Akademię Medyczną w Warszawie. Następnie rozpoczął pracę w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach, gdzie uzyskał I stopień ortopedii, a następnie tytuł specjalisty. W 2017 roku obronił doktorat. Od 12 lat pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze oraz w Centrum Medycznym Zagnańska. Jest uprawniony do orzekania w sporcie zawodników do 23. roku życia. Od kilku lat Prezes Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego Oddział Świętokrzyski.

eprasa.pl 5ceed34eb4

MATERIAŁ INFORMACYJNY PRONAR SP. Z O.O.

0111474703

Potrzebne są zmiany i szeroko zakrojone pomysły

Na początku lutego w Centrum Wystawowym PRONAR w Siemiatyczach odbyło się doroczne spotkanie z załogą, na którym nie zabrakło wyjątkowych gości. Pojawili się wśród nich przedstawiciele administracji publicznej, samorządów, świata gospodarczego oraz środowisk mających realny wpływ na przyszłość polskiego rolnictwa i bezpieczeństwa żywnościowego kraju. Głos na temat firmy PRONAR zabrał m.in. minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski, Monika Jadwiga Piątkowska – senator RP oraz prezes Polskiej Izby Zbożowo-Paszowej, czy też Wojciech Legawiec, prezes ARiMR.





Przed tak zacnym gronem prezes firmy PRONAR Sergiusz Martyniuk opowiedział o tym, co już za nami, ale też o planach na nadchodzące lata. Podkreślił, że rok 2025 był wymagający - zarówno jeśli chodzi o sam PRONAR, ale też w kontekście całej branży rolniczej, jak i samych rolników. Zaznaczył też, że spółka z optymizmem patrzy w przyszłość, licząc na poprawę koniunktury w 2026 roku – także dzięki dalszemu wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań produkcyjnych.



- *W PRONARZE obecnie jest dobrze. Ale nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie było lepiej* - zapewnił Sergiusz Martyniuk. - Rozpoczął się nowy rok, w związku z tym mamy nowe plany. Nasze możliwości sięgają 4 miliardów obrotu, a robiliśmy 1,5 miliarda. To niby dużo, ale w naszych warunkach, kiedy mamy dopasowaną i unikalną technologię, możemy wykonywać więcej. Potrzebny jest tylko zbyt na produkowane maszyny. Myślę, że na ten rok zaplanowaliśmy dużo więcej i będziemy ten nasz plan wykonywać. Nie pozostaje więc nic innego, jak brać się do roboty, produkować i sprzedawać. Musimy zwiększyć produkcję i zająć nowe rynki zbytu, które dadzą nam nowe możliwości.

Kulminacyjnym punktem spotkania było zaprezentowanie przez prezesa koncepcji programu systemowego, który - jak podkreślał - był konsultowany z samymi zainteresowanymi - klientami, dealerami, samorządowcami. Dotyczy on wzmocnienia bezpieczeństwa żywnościowego kraju oraz poprawa stabilności ekonomicznej gospodarstw rolnych, czyli wsparcie rolnictwa w Polsce. Rozwiązanie te zakładałoby większe wykorzystanie środków z KPO na poziomie samorządów. Ale to nie wszystko. W grę wchodzi tu również uruchomienie inwestycji w infrastrukturę magazynową i przetwórczą, taką jak elewatory zbożowe i młyny, z której mogliby korzystać rolnicy. W ocenie prezesa to rozwiązanie wzmacniałoby bezpieczeństwo żywnościowe i stabilizowało rynek, ograniczając presję natychmiastowej sprzedaży plonów.

Zaprezentowane założenia programu koncentrowały się na wsparciu rolników w obszarze gospodarki zbożowej w okresach nadwyżek i niedoborów, rozwoju infrastruktury magazynowej i przetwórczej, w tym elewatorów zbożowych i młynów, stworzeniu możliwości dla jednostek samorządu terytorialnego pozyskiwania gruntów Skarbu Państwa pod inwestycje służące realizacji programu oraz wskazaniu potencjalnych modeli finansowania z udziałem instytucji publicznych.

W ocenie PRONAR takie rozwiązania mogłyby ograniczyć presję sprzedaży plonów bezpośrednio po zbiorach, stabilizować rynek oraz wzmacniać bezpieczeństwo żywnościowe państwa w dłuższej perspektywie. Taki system realnie mógłby ochronić m.in. przed załamaniami cen po żniwach, kryzysami geopolitycznymi i rynkowymi, skutkami ekstremalnych zjawisk pogodowych. System ten mógłby działać prewencyjnie – zapobiegając kryzysom, a nie tylko łagodząc ich skutki. Byłby to dodatkowo system buforowy, który dałby rolnikom perspektywę kilku lat, a nie jednego sezonu.

Jak zapewnił prezes PRONARU, można by ziemię, która należy do państwa rozdzielić do samorządów. Tak żeby rząd przydzielił zainteresowanym po tyle hektarów, ile trzeba. Ziemia ta nie powinna być sprzedawana, ponieważ byłoby to niesprawiedliwe, bowiem ten, który miałby więcej pieniędzy kupiłby jej więcej, a drugi mniej lub w ogóle.

- A po co ta ziemia? Żeby powiaty, gminy, burmistrzowie i wójtowie zaczęli myśleć, jak zabezpieczyć się przed zagraniczną pszenicą, słonecznikiem, czy rzepakiem. Mamy w całym kraju ponad 100 dealerów, którzy nam sprzedają towar. Mamy spotkania z naszymi samorządowcami - w powiecie, w gminie - podkreślił Martyniuk. - Podczas nich nie dyskutuje się tylko o tym ile coś kosztuje. Nasi ludzie rozmawiają o życiu. I zaczynają opowiadać, co im pasuje, a co nie. Pojawia się często głos, że nie ma porządnego zaplecza. Jeżeli by ci ludzie dostali tę ziemię, musieliby przygotowywać materiały, żeby można było wybudować chociażby elewatory czy też suszarnie i w końcu młyny - cała infrastruktura rozwojowa. A do tego też warto by było zainwestować w fotowoltaikę, bo na to przecież są pieniądze, to jest zielona energia. Jak można mieć bydło udojowe, nie mając czegoś takiego? Myślę, że ten pomysł powinien się przyjąć. Może nie od razu, ale w przyszłości myślę, że tak. Wszystkie te sugestie zebrałem i je przekazuję. Wydaje mi się, że warto o nich pomyśleć, zrobić specjalną naradę, żeby dokładnie zrozumieć o co tym ludziom chodzi. Bo to naprawdę ważne i ciekawe kwestie (...) To jest sprawa również demograficzna. Rolnik w tej chwili, jeżeli dostanie 300 tysięcy, to kupi maszyny, a za chwilę będzie musiał się żenić, pojawią się dzieci i co dalej? Perspektywa się kończy. Widzia to jest to, co jest potrzebne ludziom. Nie ma nic, jeżeli nie mamy przed sobą perspektywy.

Do pomysłu odniósł się m.in. minister Stefan Krajewski.

- Jesteśmy w firmie z 38-letnią historią, gdzie doskonale widać, jak ważne jest planowanie pewnych procesów do przodu, ale też sięganie po najnowsze technologie światowe - mówił minister Stefan Krajewski. - To jest model takiego podejścia biznesowego, które w Polsce też udaje się realizować, działać z myślą o rozwoju branży, ale też rozwoju naszych regionów. Województwo podlaskie rolnictwem stoi, w związku z tym rozwojem rolnictwa rozwijały się i rozwijają ciągle nasze firmy przetwórcze, ale też firmy produkujące maszyny dla rolnictwa, dla leśnictwa, dla budownictwa.

Krajewski podkreślił, że polski rząd wspólnie z samorządem wspiera przedsiębiorczość na obszarach wiejskich. Stwierdził, że w miastach powstają strefy ekonomiczne, gdzie są zwolnienia z podatków dla firm, które chcą się rozwijać. Ale dzisiaj głównym wyzwaniem jest szeroko rozumiane bezpieczeństwo - militarne, energetyczne i żywnościowe.

- Oczywiście w tym bezpieczeństwie żywnościowym dzisiaj wyzwaniem jest zabezpieczenie odpowiednich ilości żywności na wypadek kryzysów, na wypadek wojny - podkreślił minister. - I to jest dzisiaj zadanie dla rządu, ale też dla samorządów. Oczywiście, żeby mogły powstawać takie inwestycje, potrzebne jest odpowiednie wsparcie. To wsparcie, którego udzielaliśmy w ramach Krajowego Planu Odbudowy na lata 2023-2027, ale też już projektowanie przyszłej perspektywy finansowej po roku 2027. Tych wyzwań jest dużo. Dobrze, że pojawiają się i takie pomysły, i takie działania, które mają nas odpowiednio wzmacniać. Dzisiaj postawiliśmy dużo w ramach KPO na wzmacnianie konkurencyjności i odporności polskiego rolnictwa. To silosy, to magazyny zbożowe. Jeżdżąc obecnie po Polsce, w wielu miejscach widać nowo wybudowane silosy, które jeszcze błyszczą i lśnią tą świeżością.



Minister odniósł się też do pozycji PRONARU na rynku. Zapewnił, że jest to jest jedno z wielu miejsc w województwie podlaskim, w którym warto mówić o tym, że międzynarodowy sukces można osiągnąć nie wyjeżdżając stąd.

O tym, jak dobrą firmą jest PRONAR mówiła też Monika Jadwiga Piątkowska – senator RP, prezes Polskiej Izby Zbożowo-Paszowej.

- PRONAR jest doskonałym przykładem na to, że z każdego miejsca w Polsce można zdobywać świat - zapewniła senator Monika Jadwiga Piątkowska. - To są moje wrażenia po dzisiejszej wizycie w waszym Centrum Wystawowym. Jest naprawdę imponujące. Skupiacie państwo jak w soczewce te najważniejsze trendy i elementy dla polskiej gospodarki. Automatyka, robotyka, innowacja, eksport. Pan minister o tym powiedział. Jest 96 krajów, w których mamy produkty firmy PRONAR. Eksport to jeden z najważniejszych elementów budujących polską gospodarkę. Jeden z najważniejszych elementów budujących wizerunek Polski i Polaków za granicą. I wy jesteście współtwórcami właśnie tego sukcesu (...) Wy wyprzedzacie rynek. Nadajecie ton temu, co będzie się działo w kolejnych sezonach. Dlaczego? Dlatego, że macie świetnych ludzi. Macie świetnych analityków, macie świetnych pracowników i macie prezesa - lidera z wizją. Jesteście samowystarczalni. Nie potrzebujecie jeździć na targi. Targi macie tutaj, stworzyliście je. I tutaj możecie przywozić de facto klientów z całego świata, bo jesteście samowystarczalni. I to jest olbrzymia wartość. Ale największą wartością, jaką macie tutaj jesteście wy. To jest wasza determinacja, wasza siła, wasza pomysłowość, wasza konsekwencja. Wizja, którą macie (...) Mam nadzieję, że macie świadomość tego, że odnieśliście światowy sukces.

Ważny był też podczas spotkania moment, w którym Sergiusz Martyniuk został przez Wojciecha Strzałkowskiego oraz Jacka Romanowskiego uhonorowany specjalną, limitowaną Złotą Odznaką Podlaskiego Klubu Biznesu w uznaniu zasług i osiągnięć ważnych nie tylko dla firmy, ale także dla województwa podlaskiego.

PRONAR od wielu lat wyznacza trendy na rynkach i jest obecny nie tylko w Polsce, ale i na świecie. Nazwa wzięła się z połączenia słów: „Pro" – pochodzącego od produkcji i „Nar" – z nazwy miejscowości Narew, w której firma powstała. Od początku istnienia marki właścicielom przyświecała idea stworzenia możliwie samowystarczalnego przedsiębiorstwa produkcyjnego o różnorodnych profilach działalności. Dziś firma liczy ponad 2500 pracowników oraz posiada 9 nowoczesnych fabryk. PRONAR jest niekwestionowanym liderem w produkcji i sprzedaży maszyn oraz urządzeń przeznaczonych dla rolnictwa, branży komunalnej, recyklingowej czy transportowej.

Warto dodać, że niezmiennie od lat PRONAR wykazuje się lokalnym patriotyzmem wspierając polskie rolnictwo i lokalne społeczności. Nie tylko za sprawą oferty, ale też cen. Firma zapewnia, że w 2026 roku będą obowiązywać stałe ceny, a w zależności od modelu mogą być one niższe nawet do –15%. Pozwala to zaplanować zakup bez obaw o zmiany cen w trakcie roku. Cennik obejmuje wszystkie przyczepy rolnicze i łączy się z aktualnymi promocjami. To oferta przygotowana z myślą o rolnikach, firmach usługowych, samorządach oraz wszystkich użytkownikach, którzy stawiają na nowoczesne, solidne maszyny produkowane w Polsce. PRONAR zachęca też do wspierania polskich firm oraz do patriotyzmu zakupowego. Chociażby za sprawą właśnie specjalnych obniżek cen, dzięki którym mamy dobrej jakości, wyprodukowany w Polsce towar w świetnej cenie. Firma pokazuje, że warto nie tylko kupować polskie produkty rolnicze, ale też wyboru polskich maszyn rolniczych.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

– Ci, którzy obawiają się miłości, powinni wystrzegać się zwłaszcza nowych sytuacji i kontaktu z nowymi, nieznanymi ludźmi. Nasz mózg zawsze ocenia to, co się dzieje i osoby, które mogłyby być teoretycznie naszymi partnerami, przez pryzmat naszych aktualnych potrzeb – mówi profesor Wojciech Glac, neurobiolog z Uniwersytetu Gdańskiego

Dorota Kowalska



FOT. 123RF

Prof. Glac: Wszystko może mieć znaczenie dla siły pobudzenia emocji, które bywa początkiem drogi ku zakochaniu

PROFESOR GLAC: RACJONALNI LUDZIE TEŻ MOGĄ STRACIĆ GŁOWĘ I ZAKOCHAĆ SIĘ BEZ OPAMIĘTANIA

Panie profesorze, nie chciałabym odczarowywać tak zupełnie zakochania i miłości.
Dobrze, nie będziemy tego robić.

Tylko jak tu o tym rozmawiać z biologiem, który sam mówi, że zakochanie to złożony proces biologiczny i emocjonalny, który prowadzi do zmian w mózgu?
Zakochanie i miłość to specyficzne stany rozgrywające się w naszej psychice, a więc w mózgu, a przez to można spojrzeć na nie z perspektywy neurobiologicznej. Ale to, że możemy zakochanie opisać językiem nauki, nie sprawia, że to, co przeżywamy, przestaje być wyjątkowe i prawdziwe. Emocje są prawdziwe, pragnienia, świadome myśli. Wszystko na dodatek bardzo indywidualne, bo dotyczące wyjątkowej osoby zakochującej się w innej unikatowej osobie. Neurobiologia odkrywa pewien wspólny wzorzec, pewien ogólny mechanizm, który charakteryzuje wszystkie zakochane osoby, ale tak jak namalowanie pejzażu nie odbiera piękna przyrodzie, tak opisanie naukowo zakochania nie ma na celu niszczenia romantycznej miłości. Naukowy opis jednym pozwala zrozumieć, inni mogą traktować to jak ciekawostkę, a każdy może dzięki temu nabrać przekonania, że mimo całej naszej różnorodności, są rzeczy, które nas wszystkich łączą i upodabniają do siebie. Jedną z tych rzeczy jest właśnie miłość.

No właśnie, bo zakochanie i miłość to procesy bardzo demokratyczne: wszyscy przeżywamy je tak samo, niezależnie od płci, wieku, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, prawda?
Tak, dostrzegamy to podobieństwo, ponieważ zakochanie i miłość opierają się na wspólnych dla wszystkich mechanizmach neurobiologicznych. Możemy różnić się intensywnością przeżywania zakochania, kulturowo uwarunkowanymi zachowaniami towarzyszącymi nam podczas tworzenia więzi i tym, jak definiujemy i opisujemy miłość słowami, ale zasadniczo mechanizm neurobiologiczny jest wspólny.

Zakochujemy się dlatego, że chcemy mieć potomstwo. Tak to wygląda?
Tak, jeżeli spojrzeć na to z perspektywy ewolucyjnej. Zaloty, gody, czy nasz ludzki wariant zwany zakochaniem utrwaliły się jako procesy, które okazały się skuteczne w tworzeniu silnych i trwałych więzi. Więź z kolei – poza wszystkimi innymi zaletami – sprzyjała również skutecznej prokreacji. I w ten sposób te mechanizmy na tyle się utrwaliły, że są tak powszechne. Ale choć zakochanie i pożądanie seksualne mają dużo wspólnego, ponieważ jedno wspiera drugie, to te stany mogą być jednak przeżywane oddzielnie.

Co decyduje o tym, że wybieramy z tłumu tę konkretną osobę?
Bardzo trudno określić to jednoznacznie i znaleźć jakiś wspólny wzorzec. Z perspektywy mózgu, nadawanie komuś waloru atrakcyjności to proces bazujący na wielu skojarzeniach, utrwalonych preferencjach i być może pewnych wrodzonych predyspozycjach. W toku naszego życia gromadzimy mnóstwo doświadczeń, nasz mózg mimowolnie kojarzy pewne ludzkie cechy, jak ton głosu, kolor włosów, kształt twarzy itd. z czymś pozytywnym lub negatywnym w zależności od doświadczeń, jakie mieliśmy z osobami mającymi te różne cechy. Dodatkowo utrwalamy pewne kanony piękna, atrakcyjności, cechy uznawane jako pożądane dla partnera czy partnerki. Na to wszystko wpływ ma dodatkowo kontekst, w jakim kogoś spotykamy, nasza osobowość, nasz aktualny stan emocjonalny, zaistnienie lub nie jakiejś synchronizacji emocji, zachowań czy myśli między nami a potencjalnymi partnerkami i partnerami. Czasem duże znaczenie może mieć zaskoczenie, efekt nowości, kiedy nasz mózg nie spodziewa się spotkania potencjalnego partnera. Taki stan może dodatkowo wzmacniać nasze reakcje. Tak więc dosłownie wszystko może mieć znaczenie dla ostatecznej siły pobudzenia emocjonalnego, które może być początkiem drogi ku zakochaniu.

Dobrze, to co się dzieje w naszym mózgu w momencie, kiedy się zakochujemy? Bo pan powiedział zdanie, które jest dla mnie trochę zagadką, powiedział pan, że jesteśmy ostatnimi, którzy dowiadują się o tym, że właśnie się zakochaliśmy.
Świadomość tego stanu pojawia się na końcu, bo proces ten jest inicjowany w obrębie struktur mózgu, które działają do pewnego stopnia automatycznie i autonomicznie. Innymi słowy tak długo, jak długo pozostajemy tego nieświadomi, nie mamy na nie wpływu. A to właśnie te struktury kolorują emocjonalnie tę osobę jako atrakcyjną, to one tworzą strategię naszego działania i odpowiadają za motywację do zbliżenia się do tej osoby. Kiedy ta strategia i napęd się wytworzą, wówczas zaczynamy przez ich pryzmat patrzeć na rzeczywistość i na tego kogoś. Czyli dopiero w drugim etapie zaczynamy świadomie czuć to, co czujemy.

Czyli nasz mózg zakochuje się przed nami?
Nie oddzielając nas i naszej psychiki od mózgu, możemy przyjąć pewne uproszczenie dotyczące pracy mózgu, zgodnie z którym nasza świadomość jest kontrolerem tego, czy rzeczywistość zgadza się z oczekiwaniami. Idąc tym tropem, w naszym mózgu na widok danej osoby nieświadomie tworzy się oczekiwanie, że ta osoba jest super kandydatem czy kandydatką na stworzenie z nią więzi. Po ułamku sekundy ta postawa staje się świadoma i wówczas przychodzi moment na ewentualną jej racjonalną ocenę. Im ta postawa jest silniejsza, tym łatwiej jej ulec i dalej już świadomie dążyć do nawiązania z tą osobą relacji. Wyobraźmy sobie, że w naszym mózgu jest struktura, a jest nią ciało migdałowate, które nadaje znaki emocjonalne różnym cechom danej osoby. Te znaki mogą być

dokończenie na stronie 18

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011466733



eprasa.pl 5ceed34eb4

dokończenie ze strony 16

pozytywne lub negatywne. Osoba, w której się zakochujemy, oczywiście jest źródłem głównie tych dodatnich znaków. Ten walor atrakcyjności, jaką nasze ciało migdałowate nadaje tej osobie, analizowany jest przez pryzmat sytuacji i naszych potrzeb, naszego nastroju w danym momencie. Swoje trzy grosze dokłada też kora wyspy, która uczestniczy w nadawaniu tym wszystkim emocjom osobistego, wręcz cielesnego wymiaru. W sprzyjających warunkach wszystkie te analizy prowadzą do wytworzenia i podtrzymywania wysokiej aktywności układu nagrody, który nadaje wysoką wartość motywacyjną tej osobie i strategii zbliżenia się do niej, nawiązania relacji i wytworzenia więzi. Tworzy się napęd, który zabarwia nasze świadome myśli, których treścią jest obraz rzeczywistości z tą osobą w jego centrum. W przypadku zakochania, pobudzenie układu nagrody jest wyjątkowo silne, a więc i motywacja do kontaktu z tą osobą, myślenia o niej, utrzymywania jej w centrum naszej uwagi jest tak samo ogromna. W praktyce nawet, jeżeli byśmy chcieli, niezwykle trudno byłoby nad tym zapanować i o ile można powstrzymać się przed działaniem, to nad postawą jest ekstremalnie trudno.

Wiadomo, że kiedy jesteśmy zakochani, zachowujemy się inaczej. I wiadomo też, że powodują to zmiany w naszym mózgu. Jakie to konkretnie zmiany?

Z jednej strony dochodzi do silnego pobudzenia wspomnianego układu nagrody, a z drugiej prążkowia, które może inicjować i podtrzymywać nasz napęd i zachowanie. W początkowym okresie prowadzi do różnych zachowań tzw. afirmacyjnych, skierowanych na nawiązanie relacji, zbliżenie, aż w końcu wspólne dzielenie czasu. Jeżeli te nasze wysokie oczekiwania się urzeczywistniają, czyli prowadzą do powstania przyjemnych doznań, wówczas ten napęd, wzorzec zachowania i myślenia o tej osobie jako o naszym partnerze czy partnerce utrwala się. W mózgu konieczne jest do tego pobudzenie układu nagrody, który sygnalizuje, że jest tak, jak się spodziewaliśmy. Albo nawet lepiej niż mogliśmy przypuszczać. W przypadku tworzenia nowej relacji, z dopiero co poznaną osobą lub wtedy, kiedy zakochujemy się po raz pierwszy, układ nagrody może nawet zwiększać swoje pobudzenie w chwilach kontaktu z tą osobą w porównaniu z tym, jak pobudzał się motywując do tego kontaktu. Wynika to z efektu nowości, który może potęgować doznania. W kontekście satysfakcji ważne są również tzw. endogenne opioidy, które odgrywają ważną rolę w tworzeniu satysfakcji płynącej z relacji. Wszystko to może utrwalać, a nawet napędzać mózg do jeszcze intensywniejszych kontaktów, tak że w zasadzie w wielu przypadkach osoby zakochane zaczynają zaniedbywać wszystko inne, co jest ważne w ich życiu. Nie są w stanie kontrolować do końca swoich zachowań, brakuje im zdrowego rozsądku, szerszego oglądu i zdolności do wybiegania w przyszłość dalej niż poza chwilę bieżącą.

Mówi się, że zakochani głupieją! Dlaczego tak się dzieje? Co się dzieje w naszym mózgu?

W badaniach neuroobrazowych widać to jako osłabienie aktywności bocznej kory przedczołowej, która odpowiada za kontrolę nad zachowaniem, racjonalną ocenę sytuacji, świadomy wybór celów, jakie obieramy i myślenie perspektywiczne. Wynika to z działania tego silnego napędu, ale również z „zalania" kory przez noradrenalinę. Wysoki poziom noradrenaliny jest powodem z jednej strony bardzo silnego pobudzenia i dużej energii do działania, a z drugiej strony, silnego skupienia uwagi na obiekcie naszych uczuć. Dopamina i noradrenalina razem powodują, że myśli osoby zakochanej, jej świadoma percepcja są bardzo mocno skupione na partnerze czy partnerce. Czasem może to przybierać wręcz formę stanu obsesyjno-kompulsywnego, w którym trudne do kontroli myśli i silny przymus kontaktu z daną osobą są tak silne, że niemal niemożliwe jest ich kontrolowanie. Może to przybierać na sile w chwilach rozłąki, kiedy obniżenie nastroju z powodu braku u boku tego kogoś, kto kojarzy się z przyjemnością, bezpieczeństwem czy szczęściem, wyzwala silną potrzebę dążenia do ponownego spotkania. Tęsknota, jaką wówczas czują osoby zakochane, wynika z potrzeby powrotu do stanu euforii, do której mózg przywykł i do której dąży.

Ale też w stanie zakochania jesteśmy odważniejsi. Z czego to się bierze?

Może wynikać to ze zmniejszenia aktywności tego samego ciała migdałowatego, które odpowiadało za nadanie naszej miłości tych dodatnich znaków emocjonalnych. Tak jak wspominałem wcześniej, ciało migdałowate wykrywa nie tylko to, co może być korzystne, ale również, a może przede wszystkim to, co może być niebezpieczne. A więc, jeżeli osoba zakochana jest skłonna do ryzyka, jest w stanie popisywać się narażając się na utratę zdrowia, zaniedbywać obowiązki narażając się na straty, czy w końcu stanąć w obronie swojej miłości, to musi być to związane ze słabszą reakcją jej ciał migdałowatych. Ta aktywność może być niższa z powodu obecności partnera czy partnerki, którzy wyzwalając te miłe emocje, sprawiają, że te o ujemnym znaku są mniej znaczące, a więc w mniejszym stopniu oddziałują na decyzje. Z drugiej strony tworząca się więź związana jest ze wzrostem aktywności neuronów oksytocynowych. Ta oksytocyna nie tylko wzmacnia więź, ale również osłabia reakcje ciała migdałowatego na zagrożenia. To ważne dla wytworzenia zaufania do partnera czy partnerki, dopuszczenia ich do siebie i wspólnego działania, ale dodatkowym efektem może być właśnie ten spadek wrażliwości na inne społeczne niebezpieczeństwa. W obronie swojej miłości, zarówno fizycznej przed zagrożeniem, ale również przed potencjalnymi konkurentami czy konkurentkami ważną rolę odgrywać może inny neuromodulator aktywny w zakochaniu, jakim jest wazopresyna.

Jak długo utrzymuje się stan zakochania?

Wydaje się, że to jest bardzo zmienne i zależne od bardzo wielu czynników. Na ogół wskazuje się, że taki stan wzmożonej aktywności układu emocjonalnego i osłabionej kontroli poznawczej utrzymywać się może do kilku miesięcy. Przez ten czas mózg utrwala wartość tej relacji, zapamiętuje, jaka jest cenna, utrwala wzorce zachowania, utrwala więź. Słowem tworzy się coś w rodzaju nawyku, czyli pewnego automatyzmu. Nie zmienia to faktu, że ta osoba wciąż może być źródłem przyjemnych doznań i emocji, choć nie są one tak intensywne jak na początku.

Ale już nie wariujemy!

Nie, ale możemy. Wiemy, że u osób, które ze stanu zakochania weszły w ten okres dojrzałej miłości, układ nagrody wciąż może aktywować się na widok tej osoby, jej imię czy miejsca, które się z nią kojarzą. W pewnym sensie musi tak być, bo inaczej w mózgu pojawiałby się stan rozczarowania. On pojawia się wtedy, kiedy rzeczywistość nie spełnia naszych oczekiwań. Jeżeli ten związek był dotąd szczęśliwy, jego początek był pełen przyjemnych emocji, rozczarowanie może być motorem do zwiększenia wysiłków na rzecz powrotu do tego, jak było wcześniej. Dopiero, jeżeli tak się nie dzieje, jeżeli te działania, nazwijmy je ratunkowymi, nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, mózg może powolnie osłabiać te wszystkie zapamiętane wzorce. Czasem zmiana miejsca, jakieś nowe okoliczności same przychodzą z pomocą i pozwalają na spojrzenie na swoją miłość nieco inaczej, co ożywia emocje i uczucia względem partnera czy partnerki. W każdym razie wówczas, kiedy miłość staje się bardziej dojrzała, może nie ma już fajerwerków, ale relacja może być wciąż satysfakcjonująca, a przez to wzbudzać motywację do jej utrzymywania.

Z tego, co pan pisze, wynika, że ludzie, przynajmniej z biologicznego punktu widzenia, nie są monogamistami, bo to uczucie jest silne do momentu, kiedy potomstwo wymaga opieki obojga rodziców. Później najczęściej jest tak, przynajmniej wśród ssaków, że drogi partnerów się rozchodzą i każdy osobnik szuka sobie kolejnego obiektu wartego zakochania.

Niektórzy uważają, że ludzie są tzw. seryjnymi monogamistami, czyli są zdolni do zmiany partnerów, z którymi tworzą nowe mniej lub bardziej trwałe związki. Może to wynikać częściowo z naszej natury, z naszej wrażliwości na nowość. To, co stałe, nie wywołuje już tak silnej ekscytacji – kiedy doskonale instynktownie wiemy czego się spodziewać, nie jesteśmy w stanie odczuć silnej euforii jako wyniku miłego zaskoczenia. To może być powodem, dla których niektórzy ludzie mogą szczególnie łatwo ulegać pokusie zmiany partnera czy partnerki, którzy wzbudzają silną aktywność układu nagrody. Nie wszyscy jednak mają tę cechę tak samo mocno zarysowaną. Zmienność międzyosobnicza powoduje, że jedni z nas nowości pożądają i jej poszukują, bo stałość jest dla nich bardziej i szybciej niesatysfakcjonująca, a inni tego wzorca nie przejawiają. Ci pierwsi mogą być biologicznie nieco bardziej predysponowani do zmiany partnera czy zdrady, a ci drudzy mniej.

Chyba bardziej kultura, w jakiej żyjemy, oczekiwania społeczne, pewne wzorce zachowań niż biologia sprawiają, że pozostajemy w związkach latami.

Ponieważ jesteśmy istotami społecznymi, na pewno dla każdego z nas to, czego oczekuje społeczność, w której żyjemy i która jest nam bliska, jest dla nas wartością, którą mózg bierze pod uwagę szacując potencjalne korzyści i straty wynikające z decyzji o kontynuacji czy zerwaniu relacji. Ale te same funkcje społeczne powodują też, że nie ludzie, a ten człowiek, z którym żyjemy, staje się na tyle bliski i wzbudzający silną empatię, że chęć uniknięcia jego cierpienia jest wystarczającym motywem do odrzucania myśli np. o zdradzie. Mało tego, weźmy inną cechę, jaką jest lękliwość. Pod tym względem też bardzo się różnimy. Wśród nas są więc osoby bardziej lękliwe, które mogą wręcz unikać nowości, jako kojarzącej się z niepewnością i ryzykiem straty. Dla takich osób stały, pewny, przewidywalny związek, a więc dający bezpieczeństwo, może być wartością, która jest znacznie wyżej w hierarchii niż przyjemność i ogień płynący z tworzenia nowej relacji. Pewnie długo można by jeszcze tak wyliczać, ale na pewno to, czy trwamy, czy zmieniamy partnerów jest wynikiem nakładania się na siebie wielu predyspozycji wrodzonych oraz uwarunkowań społecznych.

Są osoby, które są w związkach bardzo długo: trzydzieści, czterdzieści lat i twierdzą, że są szczęśliwe.

Oczywiście, że tak. Poza chwilowym szczęściem, zwanym hedonistycznym, mamy jeszcze takie pojęcie, jak szczęście eudajmonistyczne. To pierwsze jest stanem opisującym chwilę bieżącą, a to drugie wynika z oceny całokształtu życia, czy też w tym przypadku relacji, którą tworzymy. Jeżeli ktoś czuje się bezpieczny w związku, kochany, zadbany, partner czy partnerka spełnia jej czy jego oczekiwania, to ocena tej relacji, nawet biorąc pod uwagę brak większych uniesień w danym momencie, może być jak najbardziej pozytywna. Do takiego spojrzenia trzeba mieć odpowiednie zasoby poznawcze, bo przecież trzeba uwagą objąć wiele różnych chwil tego związku, co znowuż trochę kieruje moje myśli w stronę naszej neurobiologii. Nie każdy tak samo sprawnie dokona takiej oceny, a też nie każdy będzie w stanie obiektywnie ocenić swój związek, bo nasze chwilowe oczekiwania, deficyty i emocje w dużym stopniu decydują o tym, w którą stronę pójdą nasze myśli, jak daleko sięgniemy pamięcią i na czym skupimy swoją uwagę i jak to ocenimy – czy jako szklankę do połowy pełną czy do połowy pustą. Ale niezależnie od tych wszystkich czynników, na pewno jest to możliwe i taka konkluzja, czyli uznanie, że to, co jest, spełnia moje oczekiwania, jest też powodem braku otwarcia się na nowy związek. Nasz mózg zawsze ocenia to, co się dzieje i osoby, które mogłyby być teoretycznie naszymi partnerami przecież, przez pryzmat naszych aktualnych potrzeb.

Ale pozytywne zwłaszcza dla tych osób, które nie są w związkach, jest to, że z tego, co pan mówi, wynika, iż można się zakochać właściwie w każdym momencie bez względu na PESEL.

Tak, bo to jest mechanizm, który nie jest przypisany do określonego wieku, by potem zaniknąć. To, co nazywamy romantyczną miłością, bardzo często zaczyna pojawiać się w okresie dojrzewania, dlatego że bodźce seksualne, na które wówczas stajemy się czuli, są istotne dla budowania atrakcyjności danej osoby. Oczywiście bodźce seksualne nie są jedynymi istotnymi, bo nasz mózg ocenia całokształt cech danej osoby, ale są na pewno tymi, które czynią pobudzenie emocjonalne i motywację do zbliżenia silniejszymi. Młody wiek sprzyja też zakochaniu ze względu na funkcjonowanie procesów poznawczych i kontrolnych, które jeszcze nie działają na sto procent. Ten rozwój funkcji poznawczych i coraz bogatsze doświadczenia zbierane w życiu i różnych relacjach mogą u osób dojrzałych nieco utrudniać rzucenie się w wir emocji, ale emocje mają to do siebie, że nie jest nad nimi łatwo panować bez względu na wiek. Dlatego ci, którzy obawiają się miłości, powinni wystrzegać się zwłaszcza nowych sytuacji i kontaktu z nowymi, nieznanymi i niespodziewanymi ludźmi, bowiem wszelkie przejawy nowości mogą nakręcić nasze układy emocjonalne do stanu, w którym nawet najbardziej opanowani i racjonalni ludzie mogą stracić głowę i zakochać się bez opamiętania.

Zatem powinniśmy być gotowi na miłość w każdym wieku?

Oczywiście, że tak.

CV



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prof. Wojciech Glac
Neurobiolog w Pracowni Neurobiologii Katedry Fizjologii Zwierząt i Człowieka Uniwersytetu Gdańskiego. Jego największą pasją jest popularyzacja nauki. Prowadzi wykłady popularnonaukowe i warsztaty z dziedziny neurobiologi. Autor wielu książek i publikacji naukowych.

eprasa.pl 5ceed34eb4

MATERIAŁ INFORMACYJNY URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

0011460531

Seniorzy w centrum regionalnej polityki społecznej

Starzenie się społeczeństwa to jedno z najważniejszych wyzwań stojących dziś przed samorządami. W województwie świętokrzyskim polityka senioralna od lat stanowi istotny element regionalnej polityki społecznej, odpowiadając na realne potrzeby osób starszych. Jak podkreśla Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Renata Janik, działania samorządu są konsekwentnie ukierunkowane na poprawę jakości życia seniorów oraz budowanie systemowych rozwiązań na przyszłość.

– Polityka senioralna jest odpowiedzią na zmiany demograficzne i rosnące potrzeby osób starszych. Naszym celem jest tworzenie warunków sprzyjających bezpieczeństwu socjalnemu, zdrowotnemu i społecznemu seniorów – zaznacza marszałek **Renata Janik.**
Samorząd Województwa Świętokrzyskiego realizuje politykę senioralną poprzez szeroki wachlarz działań: od wspierania samodzielności osób starszych, przez rozwój usług opiekuńczych i zdrowotnych, po aktywizację społeczną i przeciwdziałanie wykluczeniu. Kluczowe znaczenie ma tu współpraca z organizacjami pozarządowymi, Świętokrzyską Radą Seniorów, Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz inicjatywami konsultacyjno-integracyjnymi, takimi jak Forum Seniora.

Organizacje pozarządowe są jednym z filarów regionalnej polityki senioralnej. Realizują projekty edukacyjne, społeczne i integracyjne, animując aktywność osób starszych na poziomie lokalnym. W ramach Programu Współpracy Samorządu Województwa z Organizacjami Pozarządowymi corocznie realizowane są zadania skierowane do seniorów, m.in. dotyczące poprawy sprawności fizycznej i intelektualnej. Projekty te, finansowane w trybie konkursowym i pozakonkursowym, oferują seniorom bogaty wybór form aktywności.
Istotną rolę doradczą pełni Świętokrzyska Rada Seniorów, działająca przy Marszałku Województwa.
– Trzydzieści procent mieszkańców regionu to osoby po 60. roku życia. Dlatego tak ważne jest, aby ich głos realnie wpływał na kierunki polityki senioralnej – podkreśla **Renata Janik.** Rada inicjuje działania, zgłasza potrzeby środowiska seniorów i proponuje rozwiązania odpowiadające ich oczekiwaniom.



Świętokrzyskie Spotkania Senioralne pokazują, jak ważne jest budowanie sieci wspólnoty wokół potrzeb osób starszych

Samorząd aktywnie wspiera również Uniwersytety Trzeciego Wieku, które są ważnym elementem aktywizacji i integracji seniorów. W województwie świętokrzyskim działa obecnie 21 UTW. Dzięki środkom z programu Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021–2027 mogą one realizować projekty edukacyjne, kulturalne i prozdrowotne. Integracji środowiska służą także wydarzenia regionalne, w tym planowana na październik wojewódzka inauguracja roku akademickiego 2026/2027 UTW.

Przestrzenią dialogu i wymiany doświadczeń jest Forum Seniora – inicjatywa skupiająca aktywnych seniorów, przedstawicieli instytucji publicznych i firm. Forum promuje dobre praktyki, zdrowy styl życia, rozwój kompetencji cyfrowych oraz bezpieczeństwo ekonomiczne osób starszych.
Jednym z największych przedsięwzięć realizowanych przez samorząd jest projekt „Tworzenie lokalnych systemów wsparcia dla seniorów", prowadzony od lutego 2024 r. przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. Projekt o wartości ok. 63,5 mln zł obejmuje wsparciem 3,5 tys. seniorów 60+ z Kielc i 19 gmin powiatu kieleckiego, oferując m.in. usługi opiekuńcze, rehabilitację, pomoc psychologiczną, usługi asystenckie, opiekę wytchnieniową oraz działania integracyjne i prozdrowotne.

– Nie ograniczamy się do zadań ustawowych. Wzmacniamy i kreujemy politykę społeczną w regionie, odpowiadając na realne potrzeby mieszkańców – podkreśla marszałek **Renata Janik.**
Polityka senioralna województwa świętokrzyskiego ma charakter długofalowy. Jej celem jest systemowe wzmacnianie aktywności i partycypacji seniorów w życiu społecznym.
– Seniorzy są ważną i aktywną częścią naszej wspólnoty. Chcemy, aby czuli się potrzebni, bezpieczni i zauważeni – podsumowuje **marszałek.**



Wojewódzka Inauguracja Roku Akademickiego 2025/2026 Uniwersytetów Trzeciego Wieku odbyła się 6 października 2025 roku w Filharmonii Świętokrzyskiej w Kielcach



Jednym z cyklicznych wydarzeń organizowanych w ramach projektu Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia Seniorów jest „Dzień Seniora – Spotkania z Kulturą"

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

PANCERNA WALENTYNKA: OD PIASKÓW AFRYKI PO LÓD WARTY

Walentynki kojarzą się pancerniakom nie tylko ze świętem zakochanych, ale przede wszystkim z angielskim... czołgiem, jednym z najważniejszych w czasie II wojny w arsenale imperium brytyjskiego, używanym także przez polskich czołgistów. Jeden z kilkunastu zachowanych na świecie do dziś - znajduje się w prywatnej kolekcji w Polsce!

Grzegorz Okoński

Czołg Valentine powstał dosłownie z potrzeby chwili: Anglicy produkowali krótko przed wojną dobrze opancerzony czołg piechoty Mk II Matilda, jednak jego produkcja była czasochłonna, a właśnie czas, wobec napiętej sytuacji międzynarodowej, stał się kluczowy. Na początku 1938 roku firma Vickers otrzymała zadanie opracowania nowego czołgu, który można byłoby szybko wprowadzić do produkcji. Vickers miał już na koncie czołgi A9 i A10, tzw. szybkie krążownicze, i właśnie „dziesiątkę" uznał za dobrą podstawę do prac nad nową konstrukcją. Wykorzystano do badań podwozie czołgu, który w nowej postaci miał mieć grubszy pancerz - a więc miał być cięższy. Podwozie przeszło pomyślnie próby obciążeniowe, więc Vickers już zaoszczędził trochę czasu. Konstrukcja została jednak nieco zmniejszona, przewidziano dwuosobową - zamiast trzyosobowej, uznanej dotąd za optymalną - wieżę, a rysunki nowego czołgu przekazano Ministerstwu Wojny 10 lutego 1938 roku.

Dlaczego Walentynka?

Tu pojawia się jedna z wersji tłumaczących popularną nazwę czołgu, łączącą się z imieniem męskim Walenty lub żeńskim - Walentyna. Część przekazów lokuje bowiem datę przekazania dokumentów na dzień 14 lutego, któremu patronuje święty Walenty, patron zakochanych - choć też i patron chorych na choroby psychiczne i epilepsję.

Ale jako że data była o cztery dni wcześniejsza, inne wersje tłumaczą nazwę drugim imieniem głównego konstruktora Vickersa, Sir Johna Valentine Cardena - ten jednak nie żył już, gdy powstawał ten czołg, zmarł bowiem w 1935 roku, a także - co wydaje się najbardziej prawdopodobne - nazwą i lokalizacją zakładów Vickersa. Te brzmiały: Vickers - Armstrong Ltd w Elswick - Newcastle upon Tyne - przy czym nazwę rzeki Tyne w nazwie czołgu zmieniono na „Tine". Choć trzeba przyznać, że „walentynkowa" wersja, związana z datą 14 lutego, jest bardziej romantyczna i - dla pancernego narzędzia wojny - bardziej oryginalna.

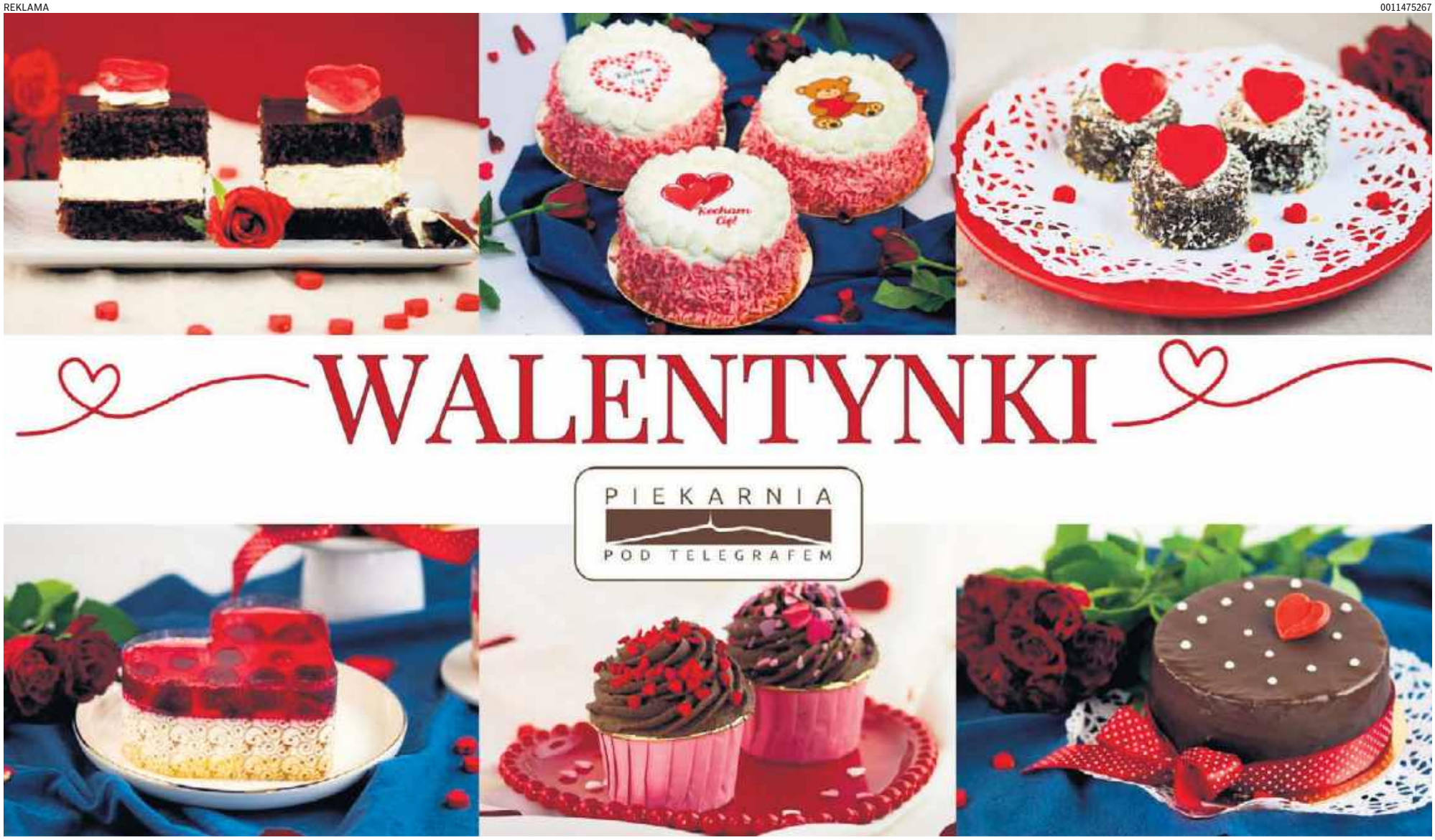
Od Afryki po front wschodni

Gdy okazało się, że Valentine nie jest lepszy od Matildy, ale w produkcji aż o 1/3 jest mniej pracochłonny, a do tego tańszy, Vickers dostał zlecenie na produkcję. W lipcu 1939 roku otrzymał zamówienie, rok później z taśm produkcyjnych zjechał pierwszy egzemplarz seryjny „Walentyny".

Wszystkie egzemplarze pierwszej wersji - Mk I - uzbrojone w armatę 40 mm, użyte zostały do szkolenia jednostek pancernych. Dopiero druga wersja - Mk II, już z silnikiem wysokoprężnym - trafiła do jednostek bojowych, i to nie byle gdzie - bo w niezwykle trudne warunki, do Afryki, gdzie przyszło jej zmierzyć się z niemieckimi czołgami Africa Korps.

W boju okazało się, że niewielka wieża czołgu, wymuszająca obecność w niej tylko dwóch członków załogi, powoduje, że dowódca jest przeciążony zadaniami. Powiększyć wieży nie można było jednak łatwo, bo to wiązałoby się ze zwiększeniem jej średnicy i zbyt dużymi zmianami w kadłubie, dlatego armatę przesunięto do przodu, przekonstruowując jej jarzmo, przesunięto do tyłu właz dowódcy i dodano dla przeciwwagi z tyłu wieży zasobnik na radiostację i amunicję do karabinu maszynowego. Tak powstała wersja Mk III.

REKLAMA 0011475267



eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT IMPERIAL WAR MUSEUM

Załogi Valentine'ów z 1. Pułku Czołgów Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie ćwiczą w Szkocji w 1941 roku



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK /NASZEMIASTO.PL

Valentine z Warty - wydobyta w październiku 2012 roku

Z czasem powstawały kolejne wersje, produkcję podjęły też zakłady w Kanadzie - Canadian Pacific Railway w Montrealu, a w wersji Mk VIII wprowadzono silniejszą armatę, kalibru 57 mm i... ponownie zmniejszono obsadę wieży do dwóch osób, usunięto też z wieży karabin maszynowy, co załogi powitały z niezadowoleniem. Brak broni do obrony własnej skazywał je na łaskę osłaniającej czołgi piechoty.

Ostatnia wersja - Mk XI - produkowana od grudnia 1943 do kwietnia 1944 r. miała już armatę kalibru 75 mm.

Pancerna „Walentynka" nie należała do najszybszych i najnowocześniejszych czołgów, jednak wzięła na siebie ciężar walk w Afryce i później - także na froncie wschodnim, w rękach rosyjskich czołgistów. W Afryce była dobrze oceniana z powodu opancerzenia i uzbrojenia, była też niezawodna i wytrzymała. Opracowana jako zastępcza dla Matild, w sumie okazała się najliczniej produkowanym brytyjskim czołgiem w czasie II wojny światowej: Brytyjczycy zbudowali 6855 sztuk, a Kanadyjczycy - dalsze 1420 sztuk.

W polskich rękach

„Walentynek" używali także polscy czołgiści, którzy szkolili się na nich w latach 1940-1944, przed przejściem na nowsze czołgi Cromwell i Sherman, na których z kolei ruszyli już do walki.

Valentine z Warty

Jedyna zachowana w Polsce pancerna „Walentynka" jest w prywatnej kolekcji Jacka Kopczyńskiego. Czołg w wersji Mk IX został wydobyty ze starorzecza rzeki Warty, w pobliżu miasta Warta, w październiku 2012 roku. To egzemplarz z 1943 roku, przekazany w ramach umowy Lend - Lease Armii Czerwonej. Rosjanie otrzymali w ten sposób 3665 takich czołgów. Ten egzemplarz, należący do 9. Samodzielnego Korpusu Pancernego, próbował w styczniu 1945 roku sforsować rzekę po lodzie, ale utknął na niej i w czasie próby odholowania - zatonął. Wiadomo, że trzech żołnierzy z załogi uratowało się. Dziś za to, wydobyty w 2012 roku czołg jest jednym z nielicznych zachowanych na świecie, i prawdopodobnie - jak podawano krótko po wydobyciu - jedyny, który autentycznie brał udział w działaniach bojowych (inne muzealne egzemplarze są dawnymi czołgami szkolnymi i doświadczalnymi). Zatopiony w błocie zachował się w zaskakująco dobrym stanie, jest też kompletny. W jego wnętrzu znaleziono nawet rzeczy osobiste załogi, w tym buty, szczoteczkę do zębów, maszynkę do golenia, maski przeciwgazowe, przenośną lampę i lornetkę. Został dokładnie wyczyszczony, wypiaskowany i zabezpieczony przed korozją. Jego właściciel sukcesywnie pracuje nad doprowadzeniem go do stanu jezdnego.

REKLAMA 0011460142

Wyzwania Polski w praktyce: EEC Trends o priorytetach rozwojowych w nowym porządku

W czasie przełomu liczy się nie tylko diagnoza, ale przede wszystkim zdolność do sprawnego działania, podejmowania decyzji i budowania porozumienia wokół priorytetów. Gdy Europa wchodzi w etap głębokiej przebudowy reguł gry, a gospodarka mierzy się równocześnie z presją bezpieczeństwa, kosztów transformacji i rywalizacji technologicznej, uczestnicy EEC Trends, które odbyło się 9 lutego 2026 r. w Warszawie, dyskutowali o tym, jak przekuć polski potencjał w trwałą przewagę: od odpornej infrastruktury i energii, przez przemysł i regulacje, po kompetencje i demografię. Wnioski i rekomendacje z wydarzenia zasilą program XVIII Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.



P EEC Trends przyciągnęło kluczowych przedstawicieli biznesu, rządu i świata polityki oraz ekspertów i praktyków, by w formule intensywnych debat zmierzyć się z pytaniem o miejsce Polski w dynamicznie przebudowującym się układzie geopolitycznym i gospodarczym. W centrum rozmów znalazły się bezpieczeństwo i odporność państwa, konkurencyjność gospodarki oraz warunki dla inwestycji, transformacji energetycznej, rozwoju technologii i rynku pracy. Udział w wydarzeniu wzięło ponad 1600 uczestników, w tym blisko 1200 stacjonarnie.

– EEC Trends to miejsce, w którym porządkujemy najważniejsze sprawy tuż przed Europejskim Kongresem Gospodarczym. Skoncentrowaliśmy rozmowy wokół działań w obszarze bezpieczeństwa, inwestycji, energetyki i technologii, które pozwolą Polsce utrzymać tempo oraz zbudować trwałą przewagę konkurencyjną w Europie – mówi **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

Otwarcie o wyzwaniach

Mocny start EEC Trends wypełniły rozmowy z przedstawicielami rządu. Uczestnicy usłyszeli perspektywę ministra aktywów państwowych **Wojciecha Balczuna**, zapowiedział fundamentalne zmiany w państwowych spółkach, ministra energii **Miłosza Motyki**, który z kolei przedstawił politykę energetyczną Polski do 2040 r. zakładającą funkcjonowanie dużej elektrowni jądrowej, małych reaktorów jądrowych i źródła odnawialne – taki miks ma przynieść naszej gospodarce niższe ceny energii. Na scenie wystąpił również Maciej Berek, minister ds. Nadzoru nad Wdrażaniem Polityki Rządu, przewodniczącego Komitetu Stałego Rady Ministrów, który zaznaczył, że powinniśmy zacząć traktować deregulację jako zmianę w myśleniu urzędników i polityków odpowiedzialnych za stanowienie prawa zamiast jako znoszenie barier.

Sesja inauguracyjna **Polska i Europa – czas na nowy porządek** otworzyła debatę o gospodarce w realiach geopolitycznej przebudowy – między chaosem a poszukiwaniem nowej równowagi. Uczestnicy rozmawiali o tym, jak w warunkach rywalizacji mocarstw, wojen, migracji i kolejnych kryzysów budować bezpieczeństwo, niezależność i odporność, nie tracąc tempa rozwoju i konkurencyjności. Punktem odniesienia były zarówno ambicje Polski – w tym realny wymiar awansu do gospodarczej elity – jak i nowe możliwości dla biznesu: inwestycje, ekspansja zagraniczna, cyfryzacja oraz rola Polski jako zaplecza produkcyjnego Europy i potencjalnego hubu dla Ukrainy.

W programie znalazły się też debaty o energetyce, cyfryzacji, local contencie, inwestycjach publicznych, bezpieczeństwie, odporności i przemyśle, odpornej infrastrukturze i demografii. Wnioski wypracowane podczas rozmów posłużą jako podstawa debat Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

Wieczorną częścią EEC Trends była uroczysta gala **WNP Awards** – prestiżowych wyróżnień redakcji portalu WNP dla osób, instytucji i firm, które realnie kształtują kierunki rozwoju polskiej gospodarki. Statuetki trafiły do: Atlas Ward Polska, Beyond.pl, Cognor i Elemental, Grupy WB, KUKE i Banku Gospodarstwa Krajowego, aplikacji mObywatel, SEEN Technologie, Grupy TAURON, Trigon i Quercus.

Retransmisje z debat dostępne są na stronie wydarzenia: **www.trends.eecpoland.eu.**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

AGATA TURKOT: UCZĘ SIĘ SIEBIE ŚWIĘTOWAĆ

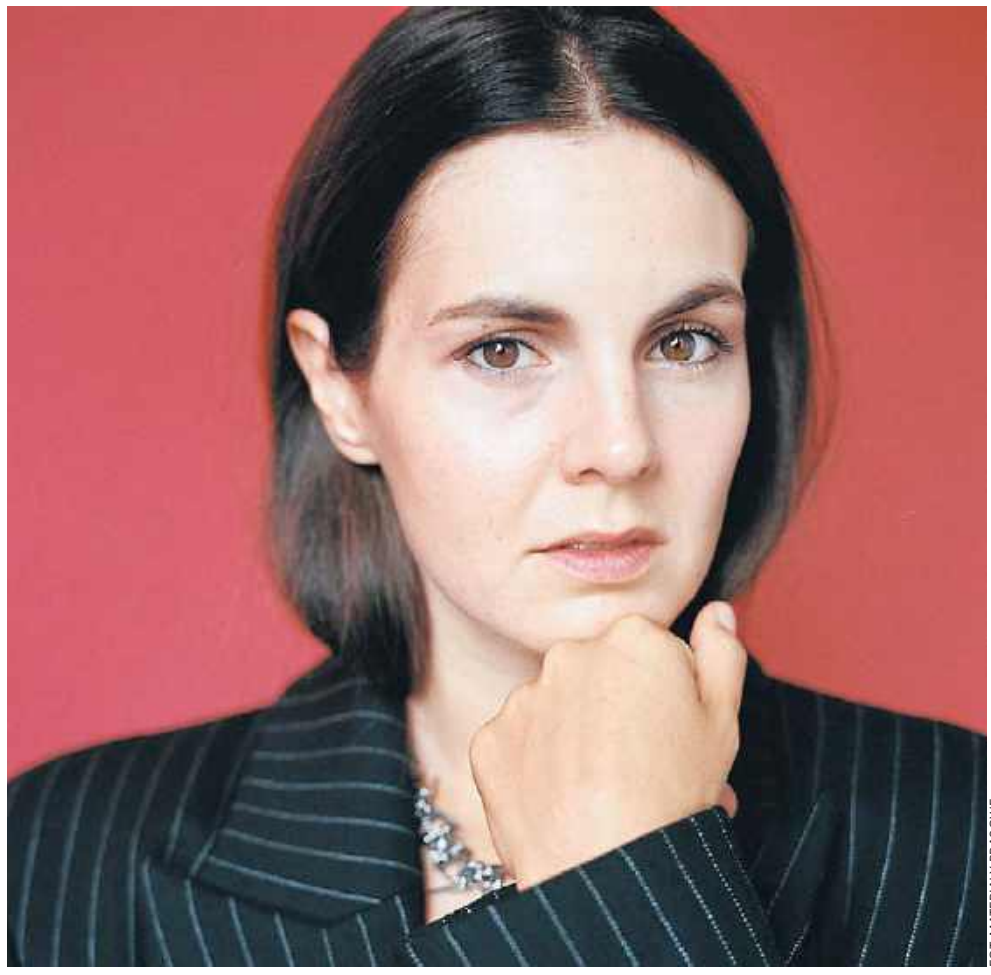
– Aktorstwo bywa piekielnie trudne, ale kiedy ożywa słowo zapisane w scenariuszu, satysfakcja staje się prawie cielesna – Agata Turkot, laureatka Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego, mówi o zawodzie, w którym wstyd nie znika, tylko trzeba się przez niego przedrzeć

Anita Czupryn

Nominacja do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego to dla młodych aktorów wielkie wyróżnienie, więc tym bardziej gratuluję, że trafiła ona do Pani. Uhonorowano Panią za rolę Gośki, która doświadcza okrutnej przemocy domowej w filmie „Dom dobry" w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego. Jakie znaczenie ma dla Pani ta nagroda?
Na pewno jest to dla mnie bardzo miłe wyróżnienie. Nagroda imienia Zbyszka Cybulskiego jest wśród nas, młodych aktorów, bardzo ceniona. Zawsze wydawała mi się prestiżowa, a sam Zbyszek Cybulski jest dla mnie osobiście postacią buntownika w polskim kinie. Nazwałabym go buntownikiem z głową; jest dla mnie osobą, która zrewolucjonizowała myślenie o tym, w jaki sposób można grać. Zbyszek Cybulski trochę ten sposób grania złagodził, uwrażliwił, a to jest mi bardzo bliskie. Więc jest on dla mnie szczególną postacią w polskim kinie. A druga sprawa jest taka, że bardzo się cieszę z tej nagrody, ponieważ każda nagroda indywidualna jest również nagrodą dla samego filmu.

Zanim zapytam o „Dom dobry", proszę, zatrzymajmy się jeszcze na chwilę przy postaci Zbigniewa Cybulskiego. Czy ma Pani ulubione sceny, albo taką, która do dziś może uczyć aktorstwa? Choćby szczegół: charakterystyczne spojrzenie, gest? I w ogóle, po co się jest aktorem? Po co człowiek wybiera taką ścieżkę kariery, jak aktorstwo?
Akurat na pytanie, po co się zostaje aktorem, odpowiem, że jest to sprawa bardzo indywidualna. W moim przypadku jest to silna wewnętrzna potrzeba, sposób na komunikację z ludźmi na jeszcze innych płaszczyznach niż to się odbywa w codziennym życiu. Można pokusić się o stwierdzenie , że jest to doświadczenie w pewien sposób metafizyczne. Dla mnie aktorstwo jest też wytrychem do manifestowania większej odwagi, działania mimo lęku i oporów oraz do zabierania głosu w tematach, w których jako osoba prywatna bywam bardziej onieśmielona. Natomiast wracając do samego Zbyszka Cybulskiego, to na pewno ważnym filmem dla mnie jest „Pociąg" i „Jak być kochaną". Chociaż pierwszy film, jaki widziałam z Cybulskim, to oczywiście „Popiół i diament". Nad scenami z „Pociągu" pracowaliśmy w szkole filmowej, chyba na pierwszym albo drugim roku. To były zajęcia połączone z wydziałem operatorskim i pracowaliśmy nad wybranymi scenami, co było wyjątkowym przeżyciem. Także z tego powodu ten film jest dla mnie szczególny.

Czego się Pani wtedy dowiedziała, próbując tych scen, o aktorstwie albo o samym Cybulskim?
Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, bo nie wiem, czy dowiedziałam się wtedy czegoś więcej o Cybulskim, poza tym, że na początku wpatrywałam się w to, jak gra. Dla mnie zawsze, kiedy go oglądałam, było uderzające to, że wpada na niecodzienne rozwiązania. To znaczy, że niektóre jego reakcje emocjonalne nie były oczywiste, czyli takie, które przyszłyby nam do głowy w pierwszej kolejności. Podam przykład: kiedy dowiadujemy się, że ktoś umarł, zaczynamy płakać. Cybulski zwykle wybierał te mniej standardowe zachowania, ale one były tak samo prawdopodobne. I to było dla mnie bardzo intrygujące i niewątpliwie inspirujące. To, że zachowywał się w sposób nieoczywisty. To jest słowo, które najczęściej przychodzi mi do głowy, kiedy o nim myślę. I na pewno w aktorstwie generalnie, kiedy jako widzka oglądam filmy, urzeka mnie, jak obserwuję aktorów, którzy odważają się wykroczyć poza schemat.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

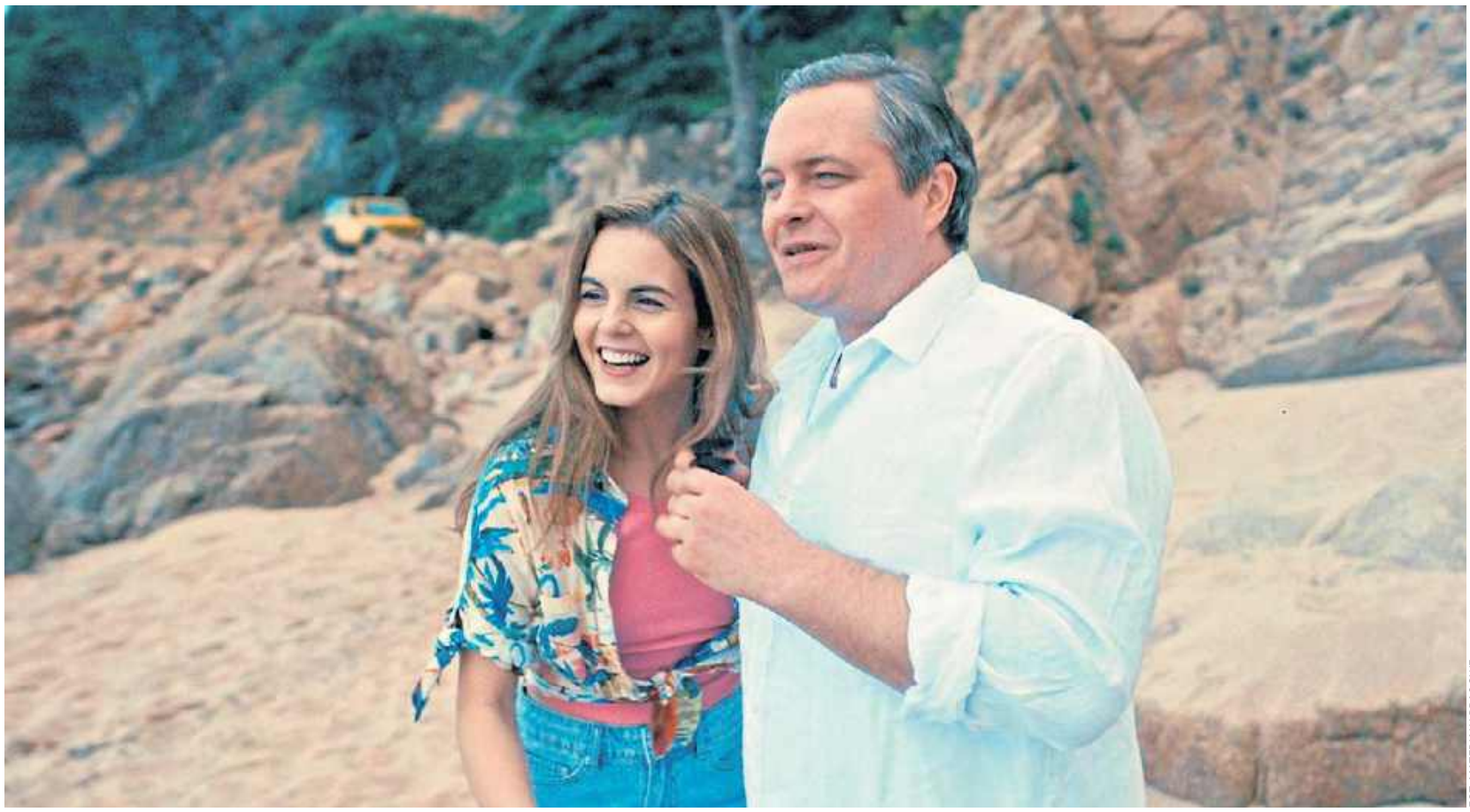
Agata Turkot: Cały czas sobie powtarzam, że ta praca nie jest najważniejsza i że nie stanowi o mojej wartości jako osoby

Mówi Pani o odwadze, a ja często, patrząc na wspaniałe kreacje aktorskie, mam taką myśl, że aktor to jest też ktoś, kto się nie wstydzi. I żeby zostać aktorem, nie wolno się wstydzić. Czy Pani zdaniem wstyd też ma tu znaczenie?
Z mojego prywatnego doświadczenia, ale też z rozmów z innymi aktorami powiem pani, że my wszyscy bardzo się wstydzimy. Ja się wstydzę strasznie, okrutnie. Wstyd to jest sprawa, z którą rozliczam się i prywatnie, i zawodowo, i myślę, że wielu z nas, aktorów, przez to, że przeważnie jesteśmy wrażliwymi ludźmi, musi się gdzieś przez ten wstyd przedrzeć. I myślę, że wstyd i odwaga się ze sobą łączą. Za każdym razem, kiedy przekraczamy swoje lęki, rodzi się w nas odwaga. To jest ze sobą nierozerwalne. Wydaje mi się, że im więcej podejmujemy szczerych prób przedarcia się przez wstyd i dotarcia jednocześnie do tego, co jest w nas kruche, intymne, delikatne, im śmielej to robimy, tym efekt dla widza, to połączenie jest głębsze i piękniejsze. Tak to odbieram.

Przyznam, że miałam taką fazę w życiu i ona jeszcze nie minęła, kiedy zastanawiałam się, jakby wyglądało moje życie, gdybym się nie wstydziła.
Bardzo często zadaję sobie to pytanie w różnych momentach: co by było, gdybym teraz się nie wstydziła? Albo nie bała? Czy w prywatnym życiu, czy nawet grając. I myślę, że to jest bardzo otwierające pytanie.

Powiedziała Pani, że aktorstwo to dla każdego indywidualna decyzja. No więc jak to było z Panią, kiedy podjęła Pani tę decyzję i kto pierwszy się dowiedział, że idzie Pani do szkoły filmowej?
Mam poczucie, że u mnie to było dosyć oczywiste. Chyba już od podstawówki brałam udział w różnych konkursach recytatorskich, w warsztatach szkolnych, przedstawieniach. Dawało mi to bardzo dużo frajdy i, jak to się mówi, byłam w tym dobra, czyli już jako dziecko byłam za to nagradzana. Później, kiedy dorastałam, powoli zaczynałam zdawać sobie sprawę z tego, że podczas tych przedstawień czuję się bardziej widziana i odważna. Pewniejsza siebie, śmielsza w wyrażaniu emocji i odsłanianiu siebie. Wydawało mi się to łatwiejsze na tych małych scenach, podczas pierwszych aktorskich prób, niż w codziennym życiu. Myślę, że między innymi dlatego, choć to wtedy jeszcze nie było uświadomione, podążałam w tę stronę. I cały czas mam wrażenie, że mam więcej śmiałości, kiedy gram, niż w moim prywatnym życiu. Teraz już bardziej świadomie czuję i widzę, jak dużo daje mi budowanie postaci, tworzenie, praca z partnerem; jak to otwiera na życie, jak dużo uczę się o swojej kondycji psychofizycznej. Przygotowywałam się na te studia, chciałam się na nie dostać, a wiadomo, że nie jest to łatwe. Tylko że zupełnie nie myślałam o tym, co będzie, jak się nie dostanę; nie miałam żadnego planu B. Ale też od początku miałam duże wsparcie ze strony najbliższych.

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Dom dobry" to film mocno dotykający przemocy domowej, w normalnych z pozoru związkach

Przeżyła Pani na studiach takie momenty, których w ogóle się nie spodziewała? Jakiś szok, że jednak myślała Pani, że to będzie inaczej? Na przykład że trzeba będzie nauczyć się kogoś udawać, a tu się okazuje, że trzeba być sobą albo dochodzić do własnej prawdy?
Generalnie wiele rzeczy na studiach bardzo mnie zaskoczyło, ale czy one były związane z samym aktorstwem? Chyba nie do końca. Wydaje mi się, że to cały czas nie przestaje mnie zadziwiać. Kiedy już tak całkiem serio zaczęłam uprawiać ten zawód, doświadczyłam, jakie to bywa trudne, piekielnie trudne. A jednocześnie potrafi być źródłem przeogromnej satysfakcji, takiej naprawdę bardzo uzależniającej. I tak samo jak ten zawód jest piękny, tak bardzo jest skomplikowany. Myślę, że idąc do szkoły aktorskiej, nie zdawałam sobie sprawy, że te skrajności w tym zawodzie są aż tak wyraźne.

Co konkretnie?
No właśnie to, że uprawianie tego zawodu, szczególnie emocjonalnie, kosztuje tak wiele, że dotarcie do własnej, wewnętrznej prawdy bywa bolesne. Ale kiedy to się udaje, to jest wielka satysfakcja. Kiedy nawiązuje się realny dialog z partnerem, kiedy ożywa to słowo zapisane w scenariuszu, ta satysfakcja jest prawie cielesna.

Zupełnie oddzielnym tematem, którego już troszkę dotknęłyśmy, jest lęk zawodowy. Na przykład z powodu tego, że telefon nie dzwoni. Czy w Pani przypadku były takie momenty?
Oczywiście, że tak. Proszę zobaczyć – szkołę filmową skończyłam bodajże osiem lat temu, a rozmawia pani ze mną dopiero teraz. Myślę, że większość osób dopiero teraz zaczyna kojarzyć, kim jestem: że jestem aktorką, że wykonuję ten zawód. Przez te osiem lat bywało bardzo różnie. Pracowałam w miarę regularnie, ale pamiętam też takie dziewięć miesięcy, kiedy nie miałam żadnej pracy. I to było bardzo trudne. Tego nikt nas nie uczy. O tym się nie mówi w szkołach teatralnych. A wręcz jest tak, że w szkole teatralnej jesteśmy zaangażowani w zajęcia, próby przez siedem dni w tygodniu, często po kilkanaście godzin na dobę. Jesteśmy cały czas w takim pędzie i wirze, bo ktoś czegoś od nas chce, ktoś się nami interesuje, wokół nas mnóstwo się dzieje. Ciągle obecne jest to „ja, ja, ja". A potem kończymy studia i pojawia się uczucie podobne do odstawienia dziecka od piersi. Zazwyczaj dla większości z nas jest to bardzo duży szok, bo telefon nie dzwoni, nikt się nami zawodowo nie interesuje, nikt nam tego życia nie organizuje, nie organizuje planu dnia, planu pracy, słowem, nikt po nas nie sięga. Nie są to dla aktora łatwe momenty. Myślę, że można by się do tego przygotować: pracować nad sobą, nad organizacją swojego życia zawodowego, ale też prywatnego. Bo często podczas pięciu lat studiów zapominamy o życiu prywatnym i o tym, że o nie również trzeba dbać; że aktorstwo to nie jest początek i koniec naszego świata, tylko jest jednym z jego aspektów. Tak więc ja przez te lata, kiedy raz praca była, a potem jej nie było, raz uwaga była na mnie skierowana, a raz nie, uczyłam się, jak w tym funkcjonować. Cały czas sobie powtarzam, że moja praca mnie nie definiuje. I na pewno jest mi już łatwiej, kiedy zdarza się, że nie pracuję przez jakiś czas. Często rozmawiam z aktorami i aktorkami, którzy są ode mnie o dwadzieścia lat starsi, i wszyscy mówią, że to się nieraz powtarza: telefon nie dzwoni, robi się niewygodnie, człowiek wpada w jakieś niepotrzebne czarne dziury. Zatem to jest nauka na całe życie i dobrze ją podjąć. Bardzo do tego zachęcam: trzeba jak najszybciej próbować się z tym mierzyć, z odrzuceniem, które jest wpisane w ten zawód.

Wrócę do tego, co Pani powiedziała na początku naszej rozmowy: że nareszcie ten film, „Dom dobry" w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego został doceniony. Przecież w ciągu zaledwie trzech tygodni od premiery film przyciągnął kilka milionów widzów, produkcja osiągnęła wybitny wynik. Co więc ma Pani na myśli i dlaczego tak powiedziała?
Myślę, że pani dobrze wie, dlaczego. Mam na myśli różnego rodzaju konkursy, w których filmy biorą udział, zwłaszcza jeden konkurs, który odbywa się we wrześniu…

W Gdyni, gdzie podczas festiwalu ten film, jak napisały media, został skandalicznie pominięty.
Tak. I tak naprawdę ta nagroda, którą otrzymaliśmy w postaci prawie dwóch i pół miliona widzów w kinie, to jest w ogóle święto polskiego kina, nie tylko naszego filmu. Uważam też, że jako branża moglibyśmy się z tego cieszyć: że niekomercyjne polskie kino miało taką frekwencję. To jest naprawdę wielkie wyróżnienie. Jestem bardzo szczęśliwa, że mogłam wziąć udział w filmie, który zrobił tyle dobrego dla sprawy, o której staraliśmy się opowiedzieć. Chwilami miałam poczucie, że poruszyliśmy niebo i ziemię, bo odzew osób zaangażowanych w pomoc kobietom doświadczającym przemocy, a także słowa od kobiet, które tej przemocy doświadczyły, były potężne i wzruszające. I rzeczywiście: żadna statuetka i żadna nagroda nie może się z tym mierzyć. Natomiast teraz, po otrzymaniu Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego, mam poczucie, że jest w tym pewnego rodzaju sprawiedliwość – dzięki niej cały film został zauważony i doceniony także przez branżę. Uznanie ze strony kolegów i koleżanek, że zrobiliśmy coś ważnego dla widzów, jest także istotne.

MIAŁAM POCZUCIE, ŻE PORUSZYLIŚMY NIEBO I ZIEMIĘ, BO ODZEW OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W POMOC KOBIETOM BYŁ POTĘŻNY I WZRUSZAJĄCY

Kiedy dowiedziała się Pani, że zagra w filmie Wojciecha Smarzowskiego, kiedy przeczytała scenariusz, to czy spodziewała się, że to pójdzie właśnie w tę stronę? Że ten film stanie się czymś tak ważnym? Od początku Pani to czuła?
Kompletnie się tego nie spodziewałam. I chyba nikt z nas, z ekipy, również. Nie wiedzieliśmy, co się stanie, bo filmy Wojtka Smarzowskiego są przyjmowane w bardzo różny sposób. Jeśli o mnie chodzi, to starałam się przede wszystkim jak najlepiej wykonać swoją pracę, a całą resztę zostawić losowi.

Czy przed zagraniem w tym filmie zdarzyło się Pani zetknąć z tego rodzaju przemocą?
Myślę, że jest to nieuniknione – świat obecnie doświadcza wiele przemocy, którą generują ludzie. Spotykamy się z przemocą, kiedy tylko wychodzimy z domu. Nie będę się odnosić do swoich prywatnych doświadczeń, ale żyję na tym świecie, funkcjonuję, mam doświadczenie szkoły artystycznej, w której przemoc także była obecna.

W jednym z wywiadów powiedziała Pani, że ma spokojne życie i piękny związek, ale o prywatnych sprawach nie lubi Pani mówić w wywiadach. Czy może Pani powiedzieć, co dziś dla Pani znaczy to spokojne, piękne życie?
Tak. Odbieram to tak, że mam mnóstwo szczęścia, bo mam wspaniałych przyjaciół. Ostatnio z dwiema moimi przyjaciółkami byłam na wakacjach w Azji. Parę dni temu wróciłam z kolejną przyjaciółką z bardzo relaksującego weekendu na końcu świata w Polsce. To są takie momenty spokoju, które bardzo celebruję. Doceniam to, że mogę sobie na nie pozwolić i że mam z kim je dzielić.

Nie pytam o to, czy jest Pani zakochana…
I nie wyciągnie pani tego ode mnie. (śmiech)

Co się w Pani zmienia, kiedy jest Pani z kimś blisko?
To również zachowuję dla siebie.

Zapytam inaczej: kto jest Pani pierwszym widzem? Albo kiedy dzieje się coś ważnego w pracy, do kogo pani najpierw dzwoni albo pisze SMS? I dlaczego jest to właśnie ta osoba?
To jest moja agentka, której bardzo ufam. Razem konsultujemy wszystkie decyzje zawodowe. Ona najlepiej zna scenariusz i osoby, z którymi pracuję, więc przy jakichkolwiek wątpliwościach czy problemach zwracam się do niej. Bardzo ją cenię i ona jest właśnie taką osobą.

7 lutego obchodziła Pani urodziny. Jak Pani je spędza? Czy składa Pani sobie życzenia i czego najbardziej by sobie Pani życzyła?
Nie lubię urodzin i nie bardzo lubię je obchodzić. Za to cieszy mnie świętowanie urodzin najbliższych. Myślę też, że urodziny zimą, jeszcze na początku lutego, to dość niefortunna data; to nie jest najbardziej optymistyczny czas w roku. Wszyscy już jesteśmy zmęczeni ciemnością i zimą, z utęsknieniem czekamy na słońce.

O to właśnie chciałam zapytać: lubi Pani zimę?
Zdecydowanie jestem człowiekiem słońca, więc nie mogę się doczekać maja. Miałam taki pomysł i może go kiedyś wreszcie zrealizuję, żeby obchodzić urodziny pół roku później, czyli 7 sierpnia, żeby to było latem. Więc do tych swoich urodzin mam takie podejście. Natomiast uczę się z każdym kolejnym rokiem, żeby być coraz bardziej otwarta na ten dzień. Uczę się siebie świętować.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

MINISTER BALCZUN O PLANACH I DEFINICJI, KTÓRA ZMIENI PRZYSZŁOŚĆ

Minister aktywów państwowych komentuje sytuację i zmiany w największych spółkach Skarbu Państwa. Wojciech Balczun mówi o kulisach negocjacji z pracownikami Jastrzębskiej Spółki Węglowej, granicach pomocy państwa oraz o tym, jak rząd chce zwiększyć udział polskich firm w największych projektach energetycznych i infrastrukturalnych

Rafał Kerger

Jest porozumienie z JSW. Jak wyglądały negocjacje z pracownikami wokół ratowania Jastrzębskiej Spółki Węglowej z perspektywy ministra aktywów państwowych?
Sytuacja jest bardzo trudna i żadne zaklinanie rzeczywistości nie jest w stanie zmienić obiektywnego stanu finansów JSW. W pomoc JSW zaangażował się nie tylko MAP, ale i Ministerstwo Energii oraz Ministerstwo Finansów. W rządzie wykazujemy wielką determinację, aby uratować spółkę. Poświęciliśmy setki godzin na rozmowy, skutecznie zabiegaliśmy z ministrem Motyką u ministra finansów i gospodarki, aby objąć JSW ustawą okołogórniczą. Szukamy rozwiązania, które zapewniłoby utrzymanie płynności przez JSW.

Czy węgiel z JSW jest rzeczywiście niezbędny? W hutach coraz częściej stosuje się piec łukowy, czyli piec elektryczny, w którym wsad nagrzewany jest łukiem elektrycznym.
To jest dobrze postawione pytanie. Faktycznie, perspektywa jest taka, że udział węgla koksowego w produkcji stali będzie spadał. Spółka też się do tego musi dostosować. Natomiast z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa pozyskiwanie węgla koksowego jest ważne. Dlatego nikt nie mówi o wygaszeniu działalności JSW i stąd też nasza determinacja, żeby JSW ten trudny okres – chyba najtrudniejszy w historii – przetrwała.

To nie jest pierwszy raz, kiedy spółka ma problemy.
JSW działa na rynku mocno zależnym od koniunktury, dlatego spółka powołała swego czasu fundusz stabilizacyjny. Wiemy, co się stało, gdy węgiel z Indonezji i Australii zalał rynek światowy, znacząco obniżając ceny węgla koksowego. To bezpośrednio uderzyło w JSW, a okres dekoniunktury tym razem okazał się wyjątkowo długi, czego prawie nikt się nie spodziewał.

Mamy nowego prezesa PGE. Spodziewamy się aktualizacji strategii największej spółki energetycznej. W jakim kierunku ta strategia powinna podążać?
Prezes PGE, Dariusz Lubera, jest niekwestionowanym autorytetem w branży energetycznej w Polsce. Pozostali prezesi spółek energetycznych to w większości jego wychowankowie. To optymalne połączenie kompetencji i doświadczenia, które jest w PGE bardzo potrzebne. Reakcja rynków zdaje się potwierdzać, że była to właściwa zmiana. Z moich rozmów z prezesem Luberą wynika, że strategia Grupy będzie weryfikowana, przede wszystkim pod kątem CAPEX-u: zarówno w odniesieniu do całej strategii inwestycyjnej, jak i docelowego miksu energetycznego.
W końcu 2025 roku odbyła się pierwsza aukcja mocy dla morskich farm wiatrowych w której PGE skutecznie wzięła udział. Spółka będzie pewnie balansować swój model działalności w kontekście priorytetów inwestycyjnych. Na pewno będzie kontynuować inwestycje w rozwój magazynów energii. Przed PGE stoi także bardzo poważna decyzja, czyli wybór drugiej lokalizacji dla elektrowni jądrowej: potencjalnie są to okolice m.in. Bełchatowa. Myślę, że Dariusz Lubera przyjrzy się też kosztom i efektywności poszczególnych struktur, które działają w ramach tej potężnej grupy kapitałowej. Po rozmowach z prezesem jestem optymistą co do perspektyw i kierunków rozwoju grupy PGE.

Spodziewa się Pan, że dożyje uruchomienia elektrowni atomowej w Polsce? Całe życie słucham, że budujemy elektrownię atomową, a pamiętam lata 80. poprzedniego wieku.
Proces został rozpoczęty – elektrownia ruszy tak szybko, jak to możliwe, czyli w kolejnej dekadzie. Finansowanie jest zapewnione. Rozpoczęły się przetargi, budowane są kompetencje. To już jest konkret. Chcemy zadbać o udział polskich firm przy tym projekcie, czyli tzw. local content, podobnie jak przy innych wielkich strategicznych inwestycjach państwa polskiego. Warto pamiętać, że Polski Program Energetyki Jądrowej przewiduje wsparcie krajowego przemysłu w przygotowaniach do udziału w budowie i eksploatacji elektrowni jądrowych – jest o tym mowa w części dotyczącej systemu monitorowania i mierników realizacji tego programu. Zgodnie z tym dokumentem zaangażowanie krajowego przemysłu (skumulowany procentowy udział w łącznej wartości projektu) w 2026 roku ma sięgnąć 10 procent i sukcesywnie rosnąć, by w 2033 roku sięgnąć 40procent.

Z kim druga atomówka w Bełchatowie? Z Francuzami, z Koreańczykami?
Nie odpowiem teraz na takie pytanie. Kluczem jest to, żeby przyglądać się najlepszym praktykom. Wiemy, kto jest naszym partnerem przy pierwszej lokalizacji. Wiemy, że mamy jeszcze w tle SMR-y. Jest na tym polu istotne przyspieszenie i determinacja, aby rozwijać to źródło energii.

Rozmawiam często z biznesmenami i z zarządami firm z większościowym polskim kapitałem, które uczestniczą w projektach infrastrukturalnych, ale też w transformacji energetycznej. I oni chcą większego udziału w kluczowych projektach, na przykład budowie elektrowni atomowej. Natomiast mają też obawę o to, że nie ma do tego narzędzi – de facto zamawiający często nie są w stanie wyłonić zgodnie z prawem polskiej firmy.
To jeden z priorytetów Ministerstwa Aktywów Państwowych i rządu na drugą część kadencji, a jednocześnie zagadnienie bardzo złożone. Dlatego powołałem zespół przy MAP, który wypracowuje odpowiednie rozwiązania. Trzeba mieć świadomość, że to jest priorytet o znacznie dłuższym horyzoncie czasowym niż tylko perspektywa najbliższych dwóch lat. To jest projekt na dekady. W zespole pracującym pod auspicjami MAP są przedstawiciele wielu instytucji państwowych i ministerstw. Konsultujemy się też z organizacjami pracodawców i przedsiębiorców oraz izbami handlowymi. Mogę powiedzieć, że jednym z pierwszych namacalnych efektów jego prac jest uwzględnienie przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej w projekcie Strategii Rozwoju Polski do 2035 r. propozycji zespołu dotyczących zwiększenia komponentu krajowego w procesach inwestycyjnych sektora publicznego. Zwracam uwagę, że ta strategia to najważniejszy dokument strategiczny rządu w obszarze polityki gospodarczej, który będzie punktem odniesienia dla wszystkich instytucji publicznych przy tworzeniu ich strategii działania. Wszyscy, którzy chcieli wziąć udział w tej dyskusji, byli zapraszani do przedstawienia rekomendacji dla zespołu, bo temat jest złożony i wielowymiarowy. Finiszujemy w kwestii definicji local content i sposobie jego mierzenia. Zachęcamy też GUS, by podjął się zaprojektowania i realizacji cyklicznego badania statystycznego wieńczonego raportem dotyczącym udziału local content w inwestycjach lub kontraktach realizowanych w ramach kluczowych programów i strategii rządowych, w których państwo generuje duży popyt. Byłoby to pionierskie przedsięwzięcie, bo urzędy statystyczne z innych krajów UE nie prowadzą takich badań. Informacje gromadzone w ramach takiego projektu byłyby przydatne dla prowadzenia polityki gospodarczej przez rząd. Pracujemy nad tym, aby proponowane rozwiązania były zgodne z prawem unijnym, niedyskryminujące wobec inwestorów zagranicznych; jednocześnie przyglądamy się najlepszym praktykom z krajów UE i nie tylko. Local content dotyczy sfery miękkiej – ma to być zestaw bardziej wytycznych, wskazówek dotyczących sposobu patrzenia na to, jak np. przedsiębiorca wpływa na lokalne społeczności, czy kształtuje swoje łańcuchy dostaw w sposób uwzględniający zrównoważony rozwój i ochronę środowiska, czy bierze pod uwagę bezpieczeństwo dostaw lub danych.

Czy takie dodatkowe kryteria można wpisać do zamówienia na przykład?
Ze względu na prawo UE w przypadku zamówień publicznych nie da się zapisać sztywnych kryteriów, które premiowałyby polską firmę. Jesteśmy jednak w stanie wiele rzeczy zrobić, aby polskie firmy były włączane w łańcuchy dostaw. Wiele zależy od przeprowadzenia przez zamawiającego starannej analizy potrzeb i wymagań co do danego zamówienia oraz od przyjętych kryteriów niecenowych decydujących o udzieleniu zamówienia. Mój resort postulował, by nowa edycja Polityki Zakupowej Państwa do 2029 roku, która w ciągu kilku tygodni ma trafić pod obrady rządu, kładła akcenty na te kwestie i Ministerstwo Rozwoju i Technologii jako gospodarz tego dokumentu podzieliło nasze stanowisko. To zachęci zamawiających publicznych, by przy projektowaniu zamówień mieli na uwadze komponent krajowy jako coś istotnego. Jestem absolutnie zdeterminowany, aby to się udało. Musimy włączyć myślenie po polsku. Tak robią Francuzi, tak robią inne państwa: strzegą swoich interesów. A local content jest w polskim interesie. Biorąc powyższe pod uwagę, definicja local content powinna być dosyć ogólna, maksymalnie pojemna, bo poszczególne branże mają swoją specyfikę i nie da się tego zrobić w sposób bardzo sztywny, zero-jedynkowy. Kończymy właśnie konsultacje. Ci, którzy nie wzięli w nich dotychczas aktywnego udziału, muszą poczekać na kolejny etap prac.

A w tej definicji padnie jakiś procent udziału polskich firm?
W samej definicji nie wskażemy takiego procentu. To jest bardziej kwestia tego, kogo będziemy traktowali jako local content. Przykładowo, czy największa firma w danej branży w Polsce, działająca, zatrudniająca tysiące osób, płacąca tutaj podatki, ale mająca właściciela zagranicznego, jest polską firmą, czy nią nie jest? Planujemy w drugiej części lutego przedstawić definicję, a następnie będziemy o tym dyskutować 2 marca w Szczecinie podczas kongresu „Energia z Polski, local first", w którym wezmą udział największe spółki Skarbu Państwa.

Czy zespół do spraw udziału komponentu krajowego w kluczowych procesach inwestycyjnych zakończy potem prace?
Nie, oczywiście, że nie. Będzie dalej pracował i wypracowywał rozwiązania dla MAP na potrzeby prowadzenia polityki właścicielskiej w zakresie promowania komponentu krajowego. Nie da się na starcie przewidzieć wszystkich wariantów. To wyzwanie historyczne. Polska, która stała się dwudziestą gospodarką świata, przeszła już ten niemowlęcy okres uczenia się, budowania kompetencji, a w tej chwili staje się świadoma swojej siły. Wie też, w jaki sposób kształtować rynek w zgodzie z regulacjami unijnymi, aby dalej zapewniać wysoki wzrost gospodarczy. Dzięki tym rozwiązaniom polskie firmy, nie państwowe, ale głównie z sektora małych i średnich przedsiębiorstw, będą beneficjentami bezprecedensowego programu inwestycyjnego, który nas czeka w ciągu najbliższych dziesięciu lat.

A na przykład krytycy programu SAFE mówią o tym, że to będą środki na uzbrojenie z Niemiec i z Francji i local content nie będzie wcale.
Domyślam się, kim są ci krytycy. Oni byli autorami sytuacji, w której większość nakładów inwestycyjnych w sektorze zbrojeniowym na wielką skalę zasilała portfele zagranicznych producentów. Co gorsza, za-

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. ADAM JANKOWSKI

Wojciech Balczun: Polska, która stała się dwudziestą gospodarką świata, przeszła już okres budowania kompetencji, a w tej chwili staje się świadoma swojej siły

zwyczaj nie otrzymywaliśmy wystarczającego przygotowania i wsparcia technicznego, utrzymaniowego dla kupowanego sprzętu. Mamy dużo większą świadomość tego, jak ważne jest budowanie kompetencji lokalnych, i to dotyczy zarówno rozwoju spółek z grupy PGZ, jak również całego prywatnego sektora obronnego, który obecnie bardzo dynamicznie się rozwija. W Polsce powstaje dużo ciekawych projektów i to naturalne, że realizacja programu SAFE będzie mieszanką naszych kompetencji i doświadczenia międzynarodowych partnerów. Należy jednak podkreślić: ponad 80% środków z SAFE zostanie zainwestowanych w Polsce.

Czyli, krótko mówiąc, PGZ będzie poważnie zaangażowana.
Tak, i nie mówimy tylko o SAFE, tylko o całym programie inwestycyjnym, który jest realizowany przez Polskę. Przecież nakłady na obronność tylko w tym roku, i to bez SAFE, wyniosą około 200 miliardów złotych. Realizujemy bezprecedensowe programy, a PGZ jest bardzo aktywna.

Osobiście nie widzę nic złego w kupowaniu uzbrojenia z Francji i z Niemiec, jeśli nie mamy swojej technologii. Czy Pan widzi w tym coś złego?
Nie widzę nic złego w kupowaniu uzbrojenia, jeśli z analiz MON wynika, że jest to konieczne. Żyjemy w trudnych czasach, sytuacja geopolityczna jest złożona, trudno przewidzieć, co się wydarzy. Musimy się przygotowywać również na najgorsze scenariusze. W związku z tym, im więcej będziemy mieli uzbrojenia, im więcej będziemy mieli zbudowanych rodzimych kompetencji w zakresie obronności, tym lepiej. Przy okazji wydatki na zbrojenia są gigantycznym kołem zamachowym dla gospodarki, a zwłaszcza impulsem dla spółek z grupy PGZ, które produkują fantastyczne wyroby mające zastosowanie w sektorze zbrojeniowym i cywilnym. PGZ już teraz ma wiele produktów, które cieszą się powodzeniem na rynkach zagranicznych, a będzie ich jeszcze więcej.

A co będzie z Anwilem i z Polska Press z Grupy Orlen, panie ministrze?
W szerszym kontekście przyszłość Anwilu zależy od procesu porządkowania i działań restrukturyzacyjnych w ramach Grupy Orlen. Patrzymy też na Anwil w kontekście trwającej głębokiej restrukturyzacji Grupy Azoty. W Azotach mamy wypracowany model funkcjonowania spółki zorientowanej na core business. Pamiętamy, jak bardzo ciągnie Azoty w dół projekt Polimery Police. W tej materii jesteśmy w trybie arbitrażowym z wykonawcą tej inwestycji, ale też liczymy na to, że mimo trwającego sporu jest przestrzeń do rozmowy i do szukania porozumienia.

A Polska Press?
Mamy świadomość, że decyzja o nabyciu Polska Press przez Orlen nie była uzasadniona merytorycznie, lecz wynikała z potrzeb propagandowo-politycznych. Teraz jesteśmy w trakcie dyskusji dotyczącej systemowych rozwiązań. Nie chcę tutaj wchodzić w szczegóły, bo wielu interesariuszy z rynku medialnego patrzy w stronę Polska Press – firma może być łakomym kąskiem nie tylko ze względu na tradycyjny profil działalności, ale przede wszystkim na to, że jest mocna w internecie.

Skarb Państwa ma udziały w około 400 podmiotach. Czy MAP może powrócić do prywatyzacji?
To jest takie słowo, które od razu powoduje gęsią skórkę u niektórych i staje się natychmiast paliwem politycznym do atakowania rządu. Wiemy, jak wygląda lista spółek o znaczeniu strategicznym dla państwa i to są kluczowe podmioty, w tym publiczne, czyli giełdowe. One będą kontrolowane przez państwo. Ale jest też zasób spółek mniejszych, które w tym zasobie państwowym pozostają. Wzrosty cen spółek z udziałem Skarbu Państwa notowanych na GPW były w zeszłym roku imponujące, a ich kapitalizacja jest rekordowa. Dwie spółki przekroczyły wycenę 100 miliardów złotych. Wyniki się poprawiły i widać, że inwestorzy indywidualni i instytucjonalni znów wierzą w te podmioty. Przecież nikt nikogo nie zmusza do inwestowania w spółki z udziałem Skarbu Państwa, a inwestorzy kupują akcje i mają z tego tytułu zyski – w tej grupie są także polscy przyszli emeryci posiadający fundusze emerytalne takie jak PPK i OFE czy inne fundusze inwestycyjne. Spółki są dużo lepiej zarządzane, dużo bardziej efektywne i generują bardzo dobre wyniki finansowe w sposób naturalny i oczywisty, a nie przez różnego rodzaju sztuczną multiplikację potencjału – bo przecież wiemy, że z takimi rzeczami mieliśmy do czynienia w przeszłości. Na przykład Daniel Obajtek chwali się, że Orlen miał lepsze wyniki za jego kadencji, ale choćby przejęcie takiej spółki, jak PGNiG, nie było transakcją komercyjną. Skarbowi Państwa nie przyniosło to korzyści, skorzystał tylko Orlen.

Wspominał Pan o prezesie Obajtku. W spółkach powołano pełnomocników do spraw rozliczeń poprzedniej ekipy – jakie są efekty ich pracy?
Tytułem wstępu do tego tematu chciałbym podkreślić, że patrzymy na spółki przez pryzmat odpowiedzialnego i nowoczesnego zarządzania majątkiem państwowym. Takiego zarządzania, które pozwala lepiej wykorzystać dostępne zasoby, budować synergie między podmiotami i skutecznie rozwiązywać realne problemy tam, gdzie one faktycznie występują. Taką rolę dla MAP jako aktywnego właściciela w tych procesach widzę. Pierwsze miesiące mojej aktywności wyraźnie pokazały, że wiele rzeczy przyspieszyło, że pewne tematy, które były odłożone na półkę albo były nierozwiązywalne, nagle ruszyły do przodu. Dysponując realnym wpływem na poszczególne podmioty, możemy uruchomić znacznie większy potencjał, pod warunkiem aktywnego zaangażowania w kluczowe procesy. Nie ukrywam, że korzystam tu ze swojego wieloletniego doświadczenia praktycznego w byciu menedżerem i przedsiębiorcą, który doświadczał też wzlotów i upadków. To w żadnym stopniu nie uderza w zasady ładu korporacyjnego, które przestrzegamy i szanujemy. W zakresie rozliczeń rolą pełnomocników jest odciążenie spółek od zadań , które angażują ich struktury w liczne bieżące obowiązki związane z podstawową działalnością operacyjną. Po drugie, chodzi o efektywność i zaangażowanie w relacjach na przykład z prokuraturą, gdzie pełnomocnicy, reprezentujący stronę pokrzywdzoną, mają prawo brać udział w czynnościach, zadawać pytania, uzupełniać materiały.

A co było źle w KGHM-ie i czy będzie teraz lepiej?
KGHM jest w specyficznym momencie, dlatego że bardzo sprzyja mu rynek, kurs akcji rośnie, bo ceny miedzi, srebra, złota i platyny są wysokie. Pozytywnie wpływa to na wycenę tej spółki. Jednak od strony operacyjnej wiele rzeczy może być realizowane lepiej i szybciej – spojrzeliśmy na to z punktu widzenia nadzoru właścicielskiego, a rada nadzorcza podjęła wiadomą decyzję, odwołując prezesa.

Który prezes KGHM w ostatnich 20 latach był Pana zdaniem najlepszy?
(Uśmiech). Nie wezmę udziału w tej sondzie. Wierzę, że ten, którego powołamy, będzie najlepszy.

W jakim kierunku powinien poprowadzić KGHM?
Jesteśmy teraz w okresie przejściowym. Mam nadzieję, że on będzie maksymalnie krótki. Następuje też konsekwentne porządkowanie aktywów zagranicznych KGHM - dotyczy to Sierra Gorda oraz aktywów w Stanach i w Kanadzie. Wiele rzeczy jest do zrobienia, przed zarządem spółki stoją duże wyzwania.

KGHM powinien dalej inwestować za granicą?
To jest kierunek rozwoju wielu polskich firm. Nazywamy to internacjonalizacją – to naturalna kolej rzeczy dla wielkich koncernów. Dobry jest przykład Hiszpanii i wielkich inwestycji infrastrukturalnych finansowanych środkami unijnymi. Pozwoliło to Hiszpanom zniwelować zapóźnienia, wybudować nowoczesną infrastrukturę. Przy okazji powstały gigantyczne firmy budowlane, które są dziś graczami światowymi i radzą sobie dobrze, mimo że w Hiszpanii nie ma już wielkich projektów infrastrukturalnych, takich jak autostrady czy linie kolejowe. Firmy te przeniosły się m.in. na rynek Polski, gdzie realizujemy olbrzymie projekty inwestycyjne. Natomiast Polska liczy dziś na jak najszybsze zakończenie wojny w Ukrainie i bezprecedensowy projekt jej odbudowy. Polskie firmy powinny mieć rolę wiodącą w projekcie, a Polska jest i będzie naturalnym hubem dla tych wielkich procesów inwestycyjnych, które w Ukrainie będą się działy.

Pan akurat ma spore doświadczenie z Ukrainy. Które spółki z Polski mają największe szanse w ewentualnej odbudowie?
Proces odbudowy trzeba rozumieć bardzo szeroko. To nie tylko odtworzenie zniszczonej infrastruktury: budynków, mostów, linii kolejowych, sieci energetycznych czy portów, ale także stworzenie nowoczesnych sektorów, takich jak finanse czy energetyka paliwowa. Kluczowe nasze firmy już są w Ukrainie: Orlen, BGK, KUKE mają swoje biura, ARP się bardzo mocno przymierza do tego, PKO BP ma bank – Kredobank. Uważam, że mamy bardzo dobry punkt startowy, ale musimy myśleć w szerokim wymiarze, żeby nasza rola w odbudowie Ukrainy odzwierciedlała nasze olbrzymie wsparcie dla Ukrainy i Ukraińców.

Jak oceniacie w MAP perspektywy Krajowej Grupy Spożywczej?
Krajowa Grupa Spożywcza jest już zaudytowana. Trwają jeszcze ostatnie analizy dotyczące modelu biznesowego, kosztowego i zatrudnienia. Jest przeprowadzany proces tzw. etatyzacji. Wiemy, co należy poprawić i usprawnić – zajmuje się tym Grzegorz Wrona, podsekretarz stanu w MAP.

Czy taka spółka mogłaby przejąć aktywa Carrefour w Polsce?
Po pierwsze, KGS nie dostała oferty. Po drugie, należałoby się przyjrzeć szerzej rynkowi detalicznemu w Polsce i sieciom, które na tym rynku funkcjonują. Są to sieci również polskie, detaliczne bądź półhurtowo-detaliczne, które powinny się rozwijać i mogą być konsolidowane.

Czy Polski Holding Hotelowy jest potrzebny Skarbowi Państwa i jaką rolę widzi Pan dla tej spółki?
Polski Holding Hotelowy to bardzo duża struktura, dysponująca ponad 60 obiektami turystycznymi. Zarządza hotelami znanych światowych marek na zasadzie franczyzy i ma duże doświadczenie i kompetencje. Firma się rozwija, realizuje dużo projektów inwestycyjnych, w tym także te najbardziej spektakularne. Oczywiście na końcu pojawia się pytanie, czy PHH powinien funkcjonować jako spółka w 100% należąca do Skarbu Państwa, czy też możliwe jest znalezienie innego sposobu – takiego, który nie wykluczałby wpływu państwa na spółkę. Nad tym się zastanawiamy.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Echo Dnia
Piątek, 13.02.2026

Osobowości Roku mogą inspirować wielu



Większość osób nominowanych do tytułu Osobowość Roku nie wstaje rano z myślą: „dziś będę czyjąś inspiracją". Działają, bo tak czują, bo ktoś tego potrzebuje. Bo widzą sytuację, w której reagują.

Twarde dane. Liczby, budżety, kilometry wybudowanych dróg czy wyremontowanych szpitali. Widowiskowe, oklaskiwane, pokazywane. W codziennym działaniu wspaniałych osób nominowanych do tytułu Osobowość Roku kryje się też czasami jednak coś, co trudno zmierzyć. To czułość wobec innych, wrażliwość na potrzeby, konsekwencja w powtarzalnych gestach. Drobne, codzienne decyzje. Dla jednych pozostają niezauważone, a dla innych znaczą naprawdę wiele - poczucie bezpieczeństwa, wsparcie w trudnej sytuacji, inspiracja do działania.

Plebiscyt Osobowość Roku to okazja, by podziękować wszystkim bohaterom naszej codzienności. By pokazać, że ich działania - niezależnie od swojej skali, rozmachu, formatu - mają znaczenie. Właśnie po to powstał dumny tytuł Osobowość Roku. To tradycyjna nagroda, która od wielu lat co roku jest przyznawana laureatom wielkiego plebiscytu. Organizują go w całej Polsce dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. Zwycięzców wskazują Czytelnicy i Internauci - mieszkańcy ich województw - w głosowaniu, które już na dobre.

Obecnie jesteśmy po pierwszym miesiącu głosowania. Prowadzone jest ono w sześciu kategoriach. To: Kultura; Działalność społeczna i charytatywna; Biznes i Przedsiębiorczość; Polityka, samorządność i społeczność lokalna; Innowacje/Nowe Technologie oraz Nauka, bo Osobowość Roku to nie jest jeden typ działalności. To i twarde dane, i coś, co trudno nimi zmierzyć. To i liczby, i ta czułość, wrażliwość, konsekwencja w powtarzalnych gestach.

Osoby nominowane do tytułu Osobowość Roku to wspaniała różnorodność doświadczeń, różnych środowisk, a także skali działania i motywacji. Zaszczytem jest móc przybliżać te postaci szerszej publiczności, dlatego robimy to niezmiennie od początku trwania akcji. - Dziś, już po raz kolejny, prezentujemy poniżej dwie osoby z naszego województwa nominowane do tytułu Osobowość Roku 2025 - wyjaśnia Katarzyna Borek, która odpowiada za redakcyjną oprawę tej prestiżowej akcji. - Historie tych i innych bohaterów naszej lokalnej codzienności możecie poczytać również na naszej stronie stronie internetowej. Staraliśmy się tak ułożyć pytania do nich, by odpowiedzi to nie był katalog osiągnięć, lecz zapis obecności żywego człowieka w codziennym świecie. Tym lokalnym, bliskim nam, realnym. To małe migawki, które razem tworzą obraz ludzi, dla których działanie jest jak oddychanie.

LIDERZY PLEBISCYTU W SKALI WOJEWÓDZTWA PO MIESIĄCU GŁOSOWANIA

BIZNES



● **KAMIL HASHHASH, artysta jubiler-złotnik, Wąchock, powiat starachowicki. Nominacja za tworzenie unikatowej biżuterii z metali szlachetnych, głównie ze srebra i złota; za prezentowanie swoich prac na wystawach oraz łączenie sztuki jubilerskiej z innymi formami ekspresji artystycznej np. fotografią.**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



● **MONIKA CIROCKA-STĘPIEŃ, prezes Centrum Bioenergoterapii, Niemienice, powiat opatowski. Nominacja za pomoc wielu osobom i zwierzętom; za postawę pełną empatii i serca okazywaną wspólnie z rodziną, działalność charytatywną na rzecz osób ubogich.**

INNOWACJE / NOWE TECHNOLOGIE



● **dr BEATA MARIA SZYDŁOWSKA, naukowiec w dziedzinie nanomateriałów, Starachowice. Nominacja za przełomowy wkład w rozwój materiałów 2D i ich zastosowań w medycynie, za opracowanie bioresorbowalnych stentów polimerowych wzmacnianych materiałami 2D.**

KULTURA



● **PAWEŁ KRAKOWIAK, prezes Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznych Avito Vivit Honore, Staszów.**

Nominacja za organizację wielu historycznych inscenizacji, między innymi Szydłowskiej Pasji czy rekonstrukcji Bitwy o Osiek.

NAUKA



● **dr hab. n. med. WALDEMAR BROLA, kierownik Oddziału Neurologicznego z Pododdziałem Udarowym w Zespole Opieki Zdrowotnej, Końskie. Nominacja za rozwój kariery naukowej, uzyskanie w 2025 roku tytułu profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne.**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



● **ks. MARIUSZ ZAKRZEWSKI, rektor Kościoła pw. św. Karola Boromeusza na Karczówce, Kielce. Nominacja za wyjątkowe ożywienie Karczówki poprzez organizację imprez, które przyciągają ludzi, takich jak Jarmark Średniowieczny czy wydarzenia związane z Barbórką.**

Jest autorytetem w dziedzinie języków obcych i przedsiębiorczości. Często dzieli się swoją wiedzą

Mateusz Fatek - przedsiębiorca, tłumacz języka angielskiego, autor i wizjoner komunikacji międzykulturowej. Nominację otrzymał za: ogromny potencjał, przedsiębiorczość oraz gotowość do dzielenia się swoim doświadczeniem z innymi.

Od ponad dwóch dekad łączy miłość do języków obcych z talentem biznesowym i literackim. Jako założyciel oraz właściciel Biura Tłumaczeń FATIX od 2006 roku realizuje swoją misję: wspierać firmy i instytucje w skutecznym porozumiewaniu się na globalnych rynkach dzięki profesjonalnym usługom językowym najwyższej jakości. Biuro pod Jego kierownictwem, przekształciło się z jednoosobowej działalności w dynamicznie rozwijającą się organizację zatrudniającą kilkadziesiąt osób i współpracującą z tłumaczami z wielu krajów świata!

Jako manager i lider pan Mateusz wyróżnia się strategicznym podejściem do rozwoju firmy - łącząc dbałość o standardy językowe z nowoczesnym zarządzaniem procesami. Równolegle do pracy menedżerskiej od lat działa na własny rachunek jako tłumacz języka angielskiego, współpracując między innymi z największymi globalnymi markami, w tym największymi mediami społecznościowymi, największymi platformami handlowymi na świecie i największymi globalnymi portalami HR. Jego praktyka zawodowa obejmuje szerokie spektrum zleceń: od skomplikowanych tłumaczeń branżowych po język kreatywny i publicystyczny, co czyni go jednym z bardziej rozpoznawalnych specjalistów językowych w regionie.

Mateusz Fatek jest również publikującym autorem.

Konsekwencja od zawsze była dla Niej bardzo ważna. Krok po kroku realizuje swoje założenia

Małgorzata Zapart-Kusaj od początku, a Szkołą Podstawową im. Boh. Armii Krajowej w Tarnawie kieruje od września 2023 roku, miała jasno określony cel, plan i wewnętrzną motywację, by krok po kroku realizować to, co uważa za istotne.

- W naszej szkole naprawdę dużo się dzieje: od zwykłych lekcji po akcje, które angażują całą lokalną społeczność - mówi.

Jest Jej niezwykle miło, że została tak pozytywnie doceniona i wyróżniona nominacją do Osobowości Roku. - To właśnie wsparcie życzliwych mi osób, moich bliskich oraz współpracowników, którzy robią więcej niż zapisano w ich obowiązkach, codziennie utwierdza mnie w przekonaniu, że idziemy w dobrym kierunku - dodaje. Bardzo ceni sobie współpracę z rodzicami swoich uczniów, która opiera się na wzajemnym szacunku i otwartej komunikacji. I oczywiście uczniowie - najważniejsi członkowie szkolnej społeczności. Ich bezpieczeństwo, rozwój i dobre samopoczucie są dla Niej kluczową sprawą. Nie bez znaczenia jest także wsparcie i dobre słowo „Fundacji z Uśmiechem" (organu prowadzącego szkołę) oraz lokalnych władz. - Myślę sobie, że może połączenie tych wszystkich elementów sprawiło, że dziś moje działania są tak dobrze postrzegane - mówi. Najwięcej dobrej energii daje Jej poczucie sensu tego, co robi. Widzi realny efekt dobrych zmian, które u nich zagościły - rozwój uczniów, zaangażowanie nauczycieli i wszystkich pracowników szkoły, efektywna współpraca z rodzicami, ogromne wsparcie „Fundacji z Uśmiechem" oraz przyjaciół szkoły. To wszystko wpływa na bardzo dobrą atmosferę w placówce.

Czytaj więcej o akcji na www.echodnia.eu/swietokrzyskie/osobowosc

eprasa.pl 5ceed34eb4

aktorka z serialu „Przyjaciółki” / filmowa królowa
szkolny przedmiot
gobeliny na Zamku Królewskim
kłamca, blagier
styl w sztuce
dawna rezydencja dalajlamy
wstrząs / depresja, chandra
bulwy kolokazji
bitwa / auto z USA
Jimmy, były prezydent USA
ogr z popularnej animacji / Paul, piosenkarz z Kanady
w środku ułamka / łódź nilowa
Bartłomiej, aktor
świętuje 20.09 / trunek z ryżu
zgiełk, harmider
cenny kamień ozdobny
sploty trawy z ziemią / np. Sokrates / zwierciadło
odkryty wagon
weksel ciągniony
tylna część szyi
pionowy element balustrady
imię Rodowicz / kleik dla bobasa
stolik z lustrem
filmowy obywatel / głos męski
śląska gra w karty
narzędzie z zębami
tankowiec na dnie oceanu
główny bóg Teb
skóra na cholewki
płaz bezogonowy
miejsce akcji „Dżumy”
tworzą układ współrzędnych
Wacław, filmowy Pawlak
pszczoła lub pchła
przyjaciel Portosa
miasto w stanie Wyoming
metalowa spoina
płochy ssak leśny
cząstka z elektronami / dopływ Peczory jak mocarstwo
jedno u cyklopa
podrywa do tańca
model Polonеza
spisek, intryga
cukrowy przysmak
imię Pugaczowej
szczyt przyjemności
imituje drogie kamienie
w portfelu Belga
polska kawa zbożowa
„syropowe” drzewo
mylące wrażenie
królewska metresa / sklep z antykami / figura w talii / auto z Lublina
kraj z Tyrolem
polny kwiat
układy kolodiowe
rozbija się o izbicę
Wanda, piosenkarka / żegluga przybrzeżna
szwedzki kwartet śpiewający
powolny chód konia
rodzaj haftu
archaik / stan hipnotyczny
roślina łąkowa
rozmowa w sieci
ryby gotowe do rozrodu
doskonały strzelec
kowalny metal
Gabin lub Reno
stała posada
składnik powietrza / przyjaciółka Simby / chiński złoty
gruczoł krokowy
fachowiec na budowie
proso afrykańskie
... Lozano, trener
spódnica Szkota
układ militarny
wygnany z kraju
nie-wielki kram
japoński chrzan
biblijny stwór morski
biały kruk, unikat
mieszka w mieście nad Odrą
ogół biskupów / „... Pana Boga” Erskine Caldwell
pływają w rosole
pramatka ludzkości
papuga z Nowej Zelandii
wyrwana z kalendarza / talon na zakupy
dodatek do ziemniaków
wystawca weksla trasowanego
rodzaj spoiwa / po winie
opera Rachmaninowa
bułgarski port nad Dunajem
krasnoludek z baśni
irański złoty
Anita, prezenterka TVN
Juliusz, polski malarz
Pola, aktorka / Sm dla chemika
okręt patrolowy / stepowa antylopa
największy stan Malezji
odpad z cukrowni
ubiór hinduski / ... Croft
azjatycka pustynia
wstrzymywanie się od jedzenia
tkanina na suknie
etiopski dostojnik / utwór poetycki
klimat, nastrój
sidło na ptaki
operowa solówka
imię córki Picassa
oprawa lustra
marka telewizora
„... we krwi”
Sarmata, Lechita
wigor, animusz
spiekota, żar
gruby koc
taras z dachem / autko na torze
opał dla kotłowni
sol lub mi
film Wajdy

AUTOPROMOCJA 0011454732

Echo Dnia
w prenumeracie
z Tele Magazynem
41 375 72 30



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Platona.

ROZWIĄZANIE: JAKO PIERWSZY ZRODZIŁ SIĘ CHAOS.

SŁOWNIK: DODGE, KABOTAŻ, MARGOT, POTALA.

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALDONA ORMAN

Cyberatak

- Padłam ofiarą poważnego cyberataku, w wyniku, którego doszło do przejęcia mojego telefonu, komputera, aplikacji mObywatel oraz konta bankowego- przestrzega Aldona Orman, znana z seriali telewizyjnych aktorka, pochodząca z Końskich. - To sytuacja, która wywołuje ogromny stres, poczucie bezradności i realny strach o własne bezpieczeństwo — nie tylko cyfrowe, ale także finansowe i prawne. Cyberprzestępczość przestała być abstrakcyjnym zagrożeniem. Gdy to odkryłam natychmiast zgłosiłam ten fakt na policję, do banku, i sięgnęłam po specjalistyczną pomoc adwokata i eksperta w dziedzinie cyberprzestępczości. Decyduję się mówić o tym publicznie, ponieważ skala cyberprzestępstw w Polsce rośnie lawinowo, a świadomość społeczna wciąż jest niewystarczająca! Zastrzeżenie numeru PESEL to jeden z kluczowych kroków, który każdy powinien wykonać jak najszybciej. Ta prosta czynność może zapobiec kradzieży tożsamości, wyłudzeniom i długotrwałym problemom prawnym. Bycie ofiarą cyberprzestępstwa to nie wstyd. Wstydem jest milczenie i brak reakcji systemowej. Im więcej będziemy o tym mówić, tym większa szansa, że kolejne osoby nie doświadczą tego, co spotkało mnie- uważa aktorka.

PIOTR RESTECKI

Nominacja

- Zostałem nominowany do Guitar Awards 2026 Top Guitar, w kategorii gitara akustyczna- informuje kielecki mistrz Piotr Restek Restecki. - To bardzo przyjemne uczucie, znaleźć się w gronie gitarzystów, których od lat podziwiam. Gra na gitarze to dla mnie przestrzeń wolności: trochę ciszy, trochę ekspresji, trochę opowieści bez słów. A czasem kawałek drewna i sześć strun, które wiedzą, co robić.

MAREK MATEREK

Pieski los

Na fali niepokojących zdarzeń, do których doszło w kilku schroniskach dla bezdomnych zwierząt, prezydent Starachowic Marek Materek zajrzał do pobliskiego schroniska w Rudniku, prowadzonego przez Stowarzyszenie Opieki nad Zwierzętami „Cane Ferito". Przebywa tu w dobrych warunkach 120 psów i 7 kotów. - Są także szczeniaki- zachęca do adopcji. Sam też ma stąd psa Biszkopta.



FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM



FOT. ARCHIWUM

MARYLA NINA KRÓL, BOGDAN BIAŁEK, LECH ŁODEJ

Ferie w Azji

Wielu znanych ze Świętokrzyskiego na czas ferii zimowych i po nich ruszyło na wypoczynek. Kilka zdecydowało soe ma wyprawy do Azji, Pierwsza z lewej - Maryla Nina Król znana przedsiębiorczyni z Kielc i uczestniczka programu „Łowcy Skarbów - Kto da więcej?" w TV 4 wybrała się na wypoczynek do Azji. Rozpoczęła od Malezji - na zdjęciu.

Bogdan Białek - w środku - twórca Stowarzyszenia imienia Jana Karskiego, którego jednym z zadań jest aktywne włączenie mieszkańców Kielc w dialog polsko-żydowski w lutym wybrał się do Jordanii, gdzie spędził sporo dni zwiedzając wyjątkowe zabytki. Na zdjęciu Petra - ruiny miasta Nabatejczyków, którego rozkwit miał miejsce w czasach antycznych. Petra była wtedy stolicą królestwa Nabatejczyków. Położona jest w skalnej dolinie, do której prowadzi jedna wąska droga wśród skał - wąwóz As-Sik

Z kolei Lech Łodej - z prawej, burmistrz Kunowa w powiecie ostrowieckim w lutym 2026 wyruszył wraz z partnerką na wyjątkowy urlop do Tajlandii, na zdjęciu w stolicy - Bangkoku.



FOT. ARCHIWUM

EWA SAYOR

Kocyk dla malca

- Przyznam, że zrobienie kocyka, to było dla mnie wyzwanie, prawie jak budowa obwodnicy Jędrzejowa- napisała w mediach społecznościowych Ewa Sayor, dyrektor Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w latach 2006- 2014. Dołączyła do akcji Kieleckiej Rady Seniorów, na rzecz witania ciepło niemowlaków, w Świętokrzyskim Centrum Matki i Noworodka przy ulicy Prostej w Kielcach.



FOT. ARCHIWUM

WOJCIECH ŚLEFARSKI

Jedynak

- W tym roku tylko jedenzwierzył się znad talerzyka z pączkiem, ze smętną miną, wójt Zagnańska, Wojciech Ślefarski zamieszczając, swe wiodące na pokusy zdjęcie, na portalu społecznościowym. Jak się zapamiętale jeździ na rowerze z Zagnańskim Stowarzyszeniem Rowerowym „Pod Bartkiem", jak się bierze udział w biegach, to trzeba wagę trzymać w ryzach, by temu sprostać. Prawda, panie wójcie.



FOT. ARCHIWUM

AGNIESZKA KUŚ

12 pączków na szczęście

Agnieszka Kuś, dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Kielcach i radna Rady Miejskiej w Starachowicach zamieściła w mediach społecznościowych zdjęcie z górą pączków i napisała otwarcie: „Tłusty czwartek. Nie mogłam się doczekać i zgodnie z tradycją zjem 12 pączków po 1 na każdy miesiąc w roku". Takie postanowienia lubią cukiernicy...

AGATA WOJDA I KOBIETY BIZNESU

Śniadanie

Kilkadziesiąt osób uczestniczyło w Śniadaniu Biznesowym zorganizowanym przez Świętokrzyski Związek Przedsiębiorców i Pracodawców. Na zdjęciu od lewej: Agata Fatek, współwłaścicielka biura tłumaczeń Fatix, Kamila Gawęcka, wiceprezes Świętokrzyskiego Związku Przedsiębiorców i Pracodawców, Monika Żmijewska z firmy Energia dla Biznesu, Anna Depczyńska z Instytutu Badań Edukacyjnych Państwowego Instytutu Badawczego oraz prezydentka Kielc, Agata Wojda.



FOT. ARCHIWUM

SINEM I PIOTR MARCINIEC, JAN MAĆKOWIAK

Na premierze

Premiera sztuki „Łatwy sposób na rzucenie palenia" w kieleckim teatrze Żeromskiego przyciągnęła wiele znanych osób. Od lewej kielczanie Sinem i Piotr Marciniec - para mieszka w Kielcach - Piotr prowadzi duże przedsiębiorstwo, Sinem jest psychologiem; Jan Maćkowiak - radny Sejmiku i członek zarządu Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej w Kielcach i Luiza Buras - Sokół, pełnomocnik teatru.



FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. ARCHIWUM

LUIZA ZGIEP-PARTYKA

Cypr i... koty

Adwokat Luiza Zgiep-Partyka założycielka grupy Spotkania Biznesowe Kielce, od 11 lat prowadząca kancelarię w Kielcach i Krakowie, zajmująca się obsługą prawną biznesu wypoczywała w lutym na Cyprze gdzie zaprzyjaźniła się z takim kotami. Na Cyprze żyje około 1,5 miliona kotów, co oznacza, że ich populacja jest porównywalna do liczby mieszkańców wyspy. Są one symbolem wyspy, powszechnie dokarmianym i szanowanym przez mieszkańców.

EDYTA RUSZKOWSKA, MARTYNA GŁĘBOCKA

Na schodach



FOT. ARCHIWUM

Kieleckie dziennikarki Edyta Ruszkowska i Martyna Głębocka wybrały się na hiszpańską Teneryfę. Były tu na słynnych schodach ku czci Agathy Christie. W 1927 roku Christie odwiedziła Teneryfę. Napisała tu dwa opowiadania. Na pamiątkę tej wizyty jedna z alejek została nazwana jej imieniem. Obecnie znajduje się tam 47 schodów, które pomalowane są na różne kolory imitujące grzbiety książek. Na każdym schodku umieszczono tytuły powieści i opowiadań Agathy Christie".



FOT. ARCHIWUM

ANNA ŻMUDZIŃSKA, IZABELA BUGAJ

Zwiedzały Szwajcarię

Anna Żmudzińska - z prawej, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kielcach wraz z Izabelą Bugaj - w środku, skarbnik Świętokrzyskiej Izbie Pielęgniarek i Położnych oraz projektantką mody Marzeną Chełmińską Dudziuk wybrały się do Szwajcarii. Odwiedziły między innymi Rapperswil. Tu przez cztery lata mieszkał Stefan Żeromski. Założył Bibliotekę. Zakochał się w Szwajcarce. Ta nie odwzajemniała jego uczuć i wrócił do Polski. Potem była Bazylea gdzie trwały przygotowania do karnawału. Duże wrażenie w tym mieście zrobił najstarszy w Europie Ogród Botaniczny. Była też wyjątkowa podróż słynnym pociągiem Bernina Express.

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

MACIEJ ZAKOŚCIELNY

Jest zazdrosny

Dwa lata temu aktor wystąpił w „Tańcu z gwiazdami", gdzie miał za partnerkę Sarę Janicką. Od tamtego czasu nie milkną plotki, sugerujące, że parę połączył romans. Janicka pytana o relację zaprzeczała jednak, że ma ona romantyczny charakter. Jednak w międzyczasie rozwiodła się z mężem. Teraz „Twoje Imperium" donosi, że Zakościelny i Janicka spędzili właśnie wspólnie urlop na egzotycznej wyspie. Mało tego. - Ich relacja stała się na tyle poważna, że tancerka pomieszkuje w warszawskim apartamencie aktora i praktycznie się nie rozstają. To nie wszystko. Maciek przekonał Sarę, by nie brała udziału w startującej w marcu edycji „Tańca z gwiazdami", bo jest o nią po prostu zazdrosny – powiedział informator magazynu.

DOMINIKA TAJNER

Wymodelowała brzuch

Po rozstaniu z Michałem Wiśniewskim celebrytka długo nie mogła odnaleźć się w świecie show-biznesu. W końcu postawiła na radykalną przemianę – schudła 40 kg i zaczęła funkcjonować jako motywująca innych trenerka i mentorka. Niedawno zdradziła, że przeszła operację plastyczną brzucha, czyli abdominoplastykę. Zabieg polega na usunięciu nadmiaru skóry oraz tkanki tłuszczowej, wzmocnieniu mięśni i wymodelowaniu sylwetki - najczęściej decydują się nań osoby po dużej utracie wagi. W miniony poniedziałek Tajner zaprezentowała na Instagramie efekty leczenia. „Tak wygląda brzuszek trzy miesiące po pełnej abdominoplastyce. Na efekt końcowy jeszcze trzeba trochę poczekać, ale już jestem zadowolona" – podpisała fotografię.

MACIEJ MUSIAŁ

Całował namiętnie

Zaczynał swą karierę w serialu „Rodzinka.pl" jeszcze jako dziecko. Zdobytą w ten sposób popularność przekuł na udaną karierę aktorską. To sprawiło, że media są zainteresowane jego sercowymi relacjami. Ostatnio Musiał często widywany jest na mieście w towarzystwie Zosi Gajewskiej. Zakochanych nawet kilkukrotnie przyłapano w wyjątkowo romantycznych okolicznościach, m.in. przy okazji wymiany namiętnych pocałunków. Niedawno aktor bawił się na urodzinach swej partnerki. Gajewska jest znaną personą w świecie polskich influencerów. To też modelka i twórczyni internetowa, której profil na TikToku obserwuje 360 tysięcy osób, a na Instagramie - 200 tysięcy obserwatorów.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karolina Gilon do niedawna prowadziła randkowe show i tam właśnie ujawniła, jak się zakochała

OLGA FRYCZ

Urodziła synka

Kiedyś była aktorką, ale w ostatnich latach zamieniła się w internetową influencerkę. Pomagają jej w tym zapewne nieustanne zmiany partnerów. Ostatnim z nich jest młodszy od niej o dziewięć lat tancerz Albert Kosiński. W sierpniu zeszłego roku para poinformowała w internecie, że spodziewa się dziecka. Słowo się rzekło – i Frycz obwieściła właśnie, że 6 lutego na świat przyszedł jej synek, któremu będzie na imię Jan. „Nasze serca są pełne" – podpisała fotografię z porodówki. Dla celebrytki to już trzecie dziecko. Wcześniej doczekała się dwóch córek: Heleny z Grzegorzem Sobieszkiem oraz Zofii z Łukaszem Nowakiem.

KAROLINA GILON

Zabiło jej serduszko

Celebrytka do niedawna prowadziła randkowe show „Love Island" – i to właśnie podczas realizacji jego siódmego sezonu poznała swego obecnego partnera Mateusza Świerczyńskiego. W trakcie niedawnej rozmowy z fanami, jeden z nich zapytał ją, kiedy między nimi zaiskrzyło. Gilon odpowiedziała: - Podczas programu miałam go za fajnego faceta, ale nie rozkminiałam go w tych kategoriach. Nie szukałam tam chłopaka dla siebie. Po programie też był moim kumplem, z którym super mi się gadało. Zaiskrzyło później. Jakoś mnie tak ruszyło to, jak napisał mi pewnego dnia: „Ale chciałbym się zakochać... Tak na serio zakochać". Zabiło mi wtedy serduszko".

MAGDALENA CIELECKA

Nie przyznała się

W sierpniu ub.r. do sądu wpłynął akt oskarżenia przeciwko Magdalenie Cieleckiej i Bogusławowi Lindzie, dotyczący udziału w nielegalnej reklamie alkoholu. W poniedziałek aktorka stawiła się w sądzie. Nie przyznała się do winy i złożyła wyjaśnienia, w których podkreślała, że nie miała zamiaru nikogo namawiać do spożywania alkoholu. Dodała też, że z jej punktu widzenia „przyjęła współpracę komercyjną" i zagrała swoją rolę. - Dzisiaj mam większą wiedzę na ten temat. Nie rozróżniałam reklamy piwa od reklamy drinka, której ja stałam się częścią. Pomyślałam sobie, że jest to jakiś lifestyle, który mogę pokazać – powiedziała. Bogusław Linda nie stawił się w sądzie.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie sięgniesz po nowe cele, a szczera rozmowa przyniesie przełom i spokój. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne tempo będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś zapowiada, że ludzie docenią starania i okażą wsparcie.

Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na sprawach domowych i emocjach. Horoskop dzienny na piątek wróży, że szczera rozmowa poprawi atmosferę i doda Ci lekkości.

Byk (20.04 - 20.05)
Drobne porządki przyniosą wielką ulgę. Horoskop dzienny mówi, że dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że harmonia da Ci poczucie bezpieczeństwa.

Rak (22.06 - 22.07)
Determinacja pomoże pokonać trudności. Horoskop dzienny na piątek mówi, że jeśli zaufasz sobie, sytuacja szybko zmieni się na plus.

Lew (23.07 - 22.08)
Inspiracje dodadzą Ci energii. Horoskop dzienny mówi, że krótka podróż lub spacer odświeżą Twoje spojrzenie.

Panna (23.08 - 22.09)
Konsekwencja w działaniu przyniesie efekty. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoją odpowiedzialność oraz spokój.

Waga (23.09 - 22.10)
Dobry pomysł może zmienić bieg wydarzeń. Horoskop dzienny na piątek radzi mówić głośno o swoich wizjach.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy napędzą dzień. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe informacje pomogą w pracy, a humor poprawi Ci krótkie spotkanie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Staniesz dzisiaj w centrum wydarzeń. Horoskop na dziś mówi, że odważny krok się opłaci. Pamiętaj jednak również o odpoczynku.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie przejmuj się kąśliwymi uwagami kierowanymi w Twoją stronę. Horoskop dzienny na piątek uspokaja, że to tylko złośliwość...

Echo Dnia
www.echodnia.eu

Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**

Redakcja: Al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 41-349-53-53,
internet@echodnia.eu
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 5ceed34eb4

SPORT

Piłkarze ręczni Industrii Kielce grają na wyjeździe. W Kwidzyniu

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Industria Kielce znowu zagra na wyjeździe. W sobotę, 14 lutego, w meczu Orlen Superligi zmierzy się z Energą Bank PBS MMTS Kwidzyn. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 16.**

- Wszyscy nasi zawodnicy, którzy uczestniczyli w Mistrzostwach Europy, oraz Aleks Vlah i Klemen Ferlin są już na miejscu. Są zdrowi i gotowi do gry. Francuzi, Słoweńcy, Hiszpanie są do dyspozycji trenera Talanta Dujszebajewa Palą się do gry i to jest dobry znak przed tym, co czeka nas w najbliższych tygodniach. Ci kadrowicze, którzy grali najdłużej na mistrzostwach dostali trochę wolnego, jeśli chodzi o mecze, ale popracowali solidnie z trenerem przygotowania fizycznego i proporcje się wyrównały. Teraz przyszedł czas grania. W Kwidzynie nie zagra tylko Piotrek Jędraszczyk, który ma uraz mięśnia dwugłowego uda. Czekamy aż spokojnie się wyleczy, bo to chłopak, który bardzo nam może pomóc. Uraz nie jest groźny, ale też nie chcemy, żeby się pogłębił - powiedział na przedmeczowym briefingu Krzysztof Lijewski, drugi trener Industrii Kielce.

Dodał, że Słoweńcy Aleks Vlah i Klemen Ferlin są już w pełnym treningu obciążeniowym. -Mamy nadzieję, że najgorsze już za nimi i będziemy zbierać owoce ich ciężkiej pracy - mówił Krzysztof Lijewski.

- Jeśli chodzi o najbliższego rywala, to drużyna z Kwidzyna ma stabilną sytuację, jeżeli chodzi o tabelę, łapią się do ósemki play off. Ale depczą im po piętach dwie drużyny, dlatego też muszą patrzeć, co dzieje się za nimi w tabeli. To drużyna, która jak poczuje krew, to potrafi napsuć dużo zdrowia rywalowi. Na pewno nie będzie faworytem meczu z nami, ale to nie zwalnia trenera Bartka Jaszki od tego, żeby zrobić swój plan. To drużyna mocna fizycznie. Ale my swoją lekcję też odrobimy, przygotujemy się na to spotkanie pod względem merytoryczno - taktycznym. Teraz musimy patrzeć na siebie. Cały okres przygotowawczy musimy się skupić na tym, żeby intensywność naszego grania była coraz większa - dodał Krzysztof Lijewski, drugi szkoleniowiec Industrii.

W sobotę, 14 lutego, Industria Kielce zagra na wyjeździe, tym razem z Energą Bank PBS MMTS Kwidzyn. Początek tego pojedynku o godzinie 16. A następnym tygodniu już w Hali Legionów najpierw w czwartek, 19 lutego, o godzinie 18.45 w fazie grupowej EHF Ligi Mistrzów zmierzy się z One Veszprem, a dwa dni później w ORLEN Superlidze z Zagłębiem Lubin o godzinie 16. ©℗



FOT. INDUSTRIA KIELCE

Drugi trener Industrii Kielce Krzysztof Lijewski i bramkarz Adam Morawski na przedmeczowym briefingu

OSTATNIE POŻEGNANIE

Rodzina, przyjaciele, koledzy z boiska pożegnali w czwartek, 12 lutego, Tomasza Szustaka, byłego piłkarza Granatu Skarżysko-Kamienna. Miał zaledwie 56 lat. Msza święta pogrzebowa była sprawowana w kościele pod wezwaniem Świętego Brata Alberta w Skarżysku-Kamiennej, po czym urna z prochami została złożona na cmentarzu komunalnym Łyżwy. **DOR**


FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

BOKS
Wiktor Skiba na zgrupowaniu
W ponad 30-osobowym składzie trenują reprezentanci Polski w boksie na drugim, wspólnym zgrupowaniu w Wałczu. W zgrupowaniu bierze udział Wiktor Skiba z Ringu Busko-Zdrój. **DOR**

To 25. mecz. Kto okaże się lepszy w jubileuszowej Świętej Wojnie?

Maciej Barwinek
maciej.barwinek@polskapress.pl

Piątkowa Święta Wojna będzie już 25. w historii potyczką między Koroną Kielce i Radomiakiem Radom. Po raz ósmy zespoły zamierzą się na poziomie Ekstraklasy.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

W ostatnim spotkaniu Korona Kielce wygrała z Radomiakiem Radom 3:0. Dwie bramki zdobył zdobył w tym meczu Dawid Błanik

Koroniarze do Radomia wybrali się niemal w pełnym składzie. W autokarze zabrakło jedynie Pau Resty, który nabawił się złamania nosa w ostatniej ligowej potyczce z Zagłębiem Lubin. Kto go zastąpi? Wszystko wskazuje na to, że swoją szansę dostanie Marcel Pięczek. - To jego naturalna pozycja. W przeszłości dużo grał na półlewym stoperze. Przy dobrej dyspozycji Konrada Matuszewskiego i kontuzji Pau to najbardziej rozsądne rozwiązanie. Jest jednak zawodnikiem uniwersalnym i jeśli będzie trzeba, może zagrać także na wahadle - powiedział trener Korony, Jacek Zieliński.

Radomiak Radom do meczu również przystąpi niemal w pełnym składzie. Z gry wyłączony będzie jedynie Mikołaj Molendowski. Wychowanek drużyny z Radomia leczy kontuzje i nie będzie brany pod uwagę przez trenera Goncalo Feio. Pod znakiem zapytania stoi także występ Capity.

Najszybszy zawodnik rozgrywek PKO Bank Polski Ekstraklasy lada moment może opuścić Radomiaka, a klub ma na nim dużo zarobić. Wyjazd jest tym bardziej możliwy, że Radomiak w trybie natychmiastowym sprowadził kolejnego skrzydłowego. Potencjalny zmiennik Capity to Salifou Soumaha. 22-letni reprezentant Gwinei występuje głównie na prawej flance, ale może też grać jako napastnik.

Piątkowy mecz będzie 25. spotkaniem pomiędzy Koroną, a Radomiakiem w historii. Do tej pory lepszym bilansem może pochwalić się Radomiak, który odniósł 10 zwycięstw, przy 6 remisach i 8 porażkach. Jednak w historii starć na poziomie Ekstraklasy to Korona jest lepsza. Zespół z Kielc zanotował 4 zwycięstwa przy jednym remisie i dwóch porażkach. Ostatni mecz pomiędzy drużynami również zakończył się pewnym zwycięstwem Kielczan, w rundzie jesiennej Korona pokonała w Kielcach Radomiaka 3:0.

Tym razem mecz zostanie rozegrany w Radomiu. Poprzednia wizyta Koroniarzy na stadionie Radomskiego Centrum Sportu miała miejsce 20 września 2024 roku i zakończyła się bolesną porażką aż 4:0. - Było to dawno temu i nie będzie miało znaczenia. To oczywiście bolało, natomiast nie można teraz robić z tego powodu jakiejś dodatkowej presji. To była inna Korona oraz inny Radomiak. Nie ma co nakręcać tej sprężyny. Wiemy, że to ciężki teren i tamten mecz to pokazał, ale myślę, że teraz mamy teraz lepszy zespół i będziemy inaczej wyglądali - dodał Jacek Zieliński.

Sędzią piątkowego spotkania będzie Daniel Stefański. Bydgoski arbiter prowadził do tej pory 46 meczy z udziałem Korony. Podczas tych potyczek Kielczanie odnieśli 14 zwycięstw przy 13 remisach i 19 porażkach. Natomiast Radomiak grał w siedmiu spotkaniach z udziałem Stefańskiego. Odniósł tylko jedno zwycięstwo przy dwóch remisach i czterech porażkach.

Pierwszy gwizdek Świętej Wojny już dziś o godzinie 18. ©℗

Święta Wojna bez kibiców Korony. Z tą decyzją nie zgadza się kielecki klub. Duże kontrowersje

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Komisja Ligi poinformowała, że w jej ocenie na mecz Radomiak-Korona obowiązuje zakaz wyjazdu zorganizowanej grupy kibiców Korony Kielce. Z tą decyzją nie zgadza się kielecki klub.

Korona S.A. podtrzymała swoje dotychczasowe stanowisko, zgodnie z którym kara nałożona decyzją Komisji Ligi z dnia 15 marca 2023 roku została wykonana w związku z rozegraniem meczu Radomiak Radom - Korona Kielce w dniu 22 października 2023 r., który odbył się bez udziału zorganizowanej grupy Kibiców naszego Klubu.

Jak informuje Korona Kielce na swojej stronie internetowej, w ocenie Klubu literalne brzmienie decyzji wskazywało na zakaz udziału zorganizowanej grupy Kibiców w „następnym meczu" z Radomiakiem Radom w rozgrywkach PKO BP Ekstraklasy - a taki mecz został rozegrany. Brak obecności Kibiców Korony Kielce na wskazanym spotkaniu stanowił realne wykonanie sankcji - zarówno w wymiarze organizacyjnym, jak i sportowym. Drużyna została pozbawiona wsparcia swoich Kibiców podczas meczu wyjazdowego.

- Korona S.A. zwraca jednocześnie uwagę, iż w świetle art. 53 Regulaminu Dyscyplinarnego PZPN niedopuszczalne jest ponowne karanie za ten sam czyn. W ocenie Klubu uznanie, że kara nie została wykonana, mimo rozegrania wskazanego w decyzji „następnego meczu", może prowadzić do sytuacji podwójnego ukarania za to samo przewinienie dyscyplinarne. Klub analizuje otrzymane stanowisko pod kątem prawnym. O wszelkich dalszych krokach będziemy informować za pośrednictwem oficjalnych kanałów komunikacji - napisał kielecki klub na swojej stronie internetowej. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE HUŚTAWKA NASTROJÓW W NASZEJ EKIPIE PODCZAS ZAWODÓW W MEDIOLANIE I CORTINIE

Wielki niedosyt i miła niespodzianka

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Panczenista Damian Żurek zajął czwarte miejsce na 1000 m, a saneczkarki Nikola Domowicz i Dominika Piwkowska uplasowały się na szóstej pozycji Zimowych Igrzysk Olimpijskich 2026.



FOT. EPA/PAP

Jeden z największych faworytów w reprezentacji Polski, panczenista Damian Żurek, przegrał walkę o medal na dystansie 1000 metrów o 0,07 sekundy

Ze startem Damiana Żurka wiązano uzasadnione nadzieje. W ostatnich przed igrzyskami zawodach Pucharu Świata, pod koniec stycznia w niemieckim Inzell, był drugi na 1000 m, a na 500 m wygrał dwukrotnie, pokonując faworyzowanego Amerykanina Jordana Stolza. W klasyfikacji generalnej Pucharu Świata zajął na obu dystansach drugie lokaty. Już w Mediolanie 26-letni panczenista zapewniał, że jest bardzo dobrze przygotowany, co w środę potwierdził, jednak bez efektu medalowego.

Zwyciężył Stolz, bijąc rekord olimpijski wynikiem 1.06,28. Srebrny medal przypadł jadącemu w parzez Amerykaninem Holendrowi Jenningowi de Boo, który przegrał ze Stolzem o pół sekundy. Brąz wywalczył Chińczyk Zhongyan Ning.

Żurkowi, który ścigał się z Estończykiem Martenem Liivem w ostatniej, piętnastej parze zawodów, do medalu zabrakło zaledwie 0,07 sekundy. W zasadzie to jedynie czubek płozy w panczenie.

- Niemalże idealny bieg, oprócz prostej krzyżówkowej, gdzie miałem zbyt dużą prędkość. Brakowało mi tej drugiej osoby, żeby się pościgać. Gdybym jechał z Jenningiem albo z Jordanem, byłoby mi lepiej, a tak musiałem jedno odbicie odpuścić, żeby się nie zderzyć płozami, a to było na wejściu w wiraż. Ale biorę to na klatę - skomentował swój występ Żurek.

W hali lodowej w Mediolanie nie obyło się bez kontrowersji. Holender Joep Wennemars, któremu przeszkodził w biegu rywal z Chin Lian Ziwen, powtarzał swój start, ale nie poprawił wyniku, zajmując ostatecznie piątą pozycję. Na potknięciu Wennemarsa skorzystał... inny Chińczyk Zhongyan Ning, który sięgnął po brązowy medal.

Również Piotr Michalski został wytrącony z rytmu, gdy drogę zajechał mu Austriak Gabriel Odor, później zdyskwalifikowany. Polak musiał zwolnić, wyprostował się i w końcówce praktycznie już nie walczył. Nie zdecydował się jednak na powtórny start, kończąc zmagania na 25. miejscu. Trzeci z Biało-Czerwonych, Marek Kania, był 23.

Szef Polskiej Misji Olimpijskiej Konrad Niedźwiedzki, medalista igrzysk w łyżwiarstwie szybkim, zdaje sobie sprawę, że po zajęciu czwartego miejsca Żurek musi odczuwać gorycz. Niedźwiedzki podkreślił, że szkoda mu nie tylko medalu, ale i spokoju, jaki Żurek zyskałby przed sobotnim startem na 500 m.

- Można już byłoby spać spokojnie i cieszyć się „pięćsetką" bez stresu. Natomiast czasem sukces rodzi się w bólach. Damian zrobił wszystko dobrze, trafił jednak w parze na najwolniejszego zawodnika z czołówki, na co nie mamy wpływu. Jeśli gdzieś miałbym upatrywać tych siedmiu setnych sekundy, to właśnie w tym - analizował sekretarz generalny Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego.

Mało kto spodziewał się tak udanego występu saneczkarek na torze w Cortina d'Ampezzo. Natalia Domowicz i Dominika Piwkowska, ósme po pierwszym ślizgu, w drugim pojechały świetnie i przesunęły się o dwie lokaty. To najlepszy wynik polskich sanek od igrzysk w Sapporo w 1972 r., gdzie w dwójkach Mirosław Więckowski i Wojciech Kubik zajęli piąte miejsce, a w jedynkach Wiesława Martyka i Halina Kanasz ex aequo szóste.

Zawodniczki UKS Nowiny Wielkie pierwsze próby odbywały na czymś, co było krótką zjeżdżalnią, a wciąż jeżdżą na dziewięcioletnich sankach. Ich start wywołał ogrom emocji - już po dojechaniu do mety płakały ze szczęścia.

©℗

AKCJA SPECJALNA PUCHARU TYMBARK

0011478038

Przedłużono zapisy do XXVI edycji Pucharu Tymbark – zawalcz o piłkarskie marzenia

Zapisy do XXVI edycji Pucharu Tymbark zostały przedłużone. Do 19 lutego drużyny dziewcząt i chłopców z całej Polski mogą zgłaszać swój udział w rozgrywkach. Na uczestników czekają wyjątkowe nagrody - spotkanie z reprezentacją Polski oraz możliwość gry na jednym z największych stadionów w kraju.

Przedłużenie zapisów ma na celu umożliwienie jak największej liczbie uczniów udziału w sportowej przygodzie i doświadczenia wyjątkowej atmosfery ogólnopolskich rozgrywek. – *Przedłużenie zapisów do XXVI edycji Pucharu Tymbark to szansa dla kolejnych drużyn dziewcząt i chłopców na udział w turnieju i spełnienie piłkarskich marzeń. To turniej, który łączy lokalne społeczności, zachęca do aktywności fizycznej i pokazuje, że w piłkę może grać każdy – niezależnie od miejsca zamieszkania czy wcześniejszych doświadczeń sportowych* – podkreśla Tomasz Garbowski, wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego.

– *Dla każdego z młodych piłkarzy i piłkarek to może być początek pięknej przygody w piłce nożnej. To szansa, którą warto, a nawet trzeba wykorzystać. W czasach mojej młodości mogliśmy tylko pomarzyć o takich inicjatywach* – mówi Jan Urban, selekcjoner reprezentacji Polski mężczyzn.

Puchar Tymbark czeka na Twoją drużynę - aż do 19 lutego!

Puchar Tymbark to największy w Europie turniej piłkarski dla dzieci. Sponsorem głównym rozgrywek od 2007 r. jest marka Tymbark. W XXV edycji Pucharu Tymbark etapy regionalne objęły swoim zasięgiem wszystkie powiaty w Polsce. W turnieju mogą uczestniczyć przedszkolne i szkolne drużyny dziewcząt i chłopców w trzech kategoriach wiekowych: U-8, U-10 i U-12. Dodatkowo, szkoły z mniejszych miejscowości mogą połączyć siły: jeśli wybrane placówki z jednej gminy łącznie liczą nie więcej niż 350 uczniów w rocznikach 2014-2019. Zgłoszenia do XXVI edycji Puchar Tymbark przyjmowane są do 19 lutego poprzez formularz dostępny na stronie www.puchartymbark.pl, gdzie dostępny będzie również szczegółowy harmonogram rozgrywek. Drużyny mogą zgłaszać nauczyciele (m.in. przedszkolni, wczesnoszkolni i wychowania fizycznego), rodzice (za zgodą dyrektora szkoły) i trenerzy. Rywalizacja toczy się w oddzielnych kategoriach dla dziewcząt i chłopców, z możliwością tworzenia zespołów mieszanych, w których dziewczynki mogą dołączać do drużyn chłopców. W kategoriach U-10 i U-12 dopuszczony jest także udział maksymalnie dwóch zawodników z młodszych roczników. Drużyny w kategorii U-8 mogą liczyć od 5 do 10 zawodników, natomiast w kategoriach U-10 i U-12 – od 6 do 10.



FOT. ŁUKASZ GROCHALA/CYFRASPORT

Niezapomniane nagrody

Na uczestników czekają nie tylko sportowe emocje, ale także nagrody i wyjątkowe doświadczenia. Każdy uczestnik Pucharu Tymbark otrzyma pamiątkowy medal i dyplom, a nauczyciel – certyfikat potwierdzający zaangażowanie w promowanie aktywności fizycznej oraz pamiątkową koszulkę. Zwycięzcy Finału Ogólnopolskiego spotkają się z reprezentantami Polski, będą kibicować Biało-Czerwonym w meczu na żywo oraz wezmą udział w treningu prowadzonym pod okiem selekcjonerów kadr młodzieżowych.

– *Miałem okazję siedzieć już po drugiej stronie stołu i odpowiadać na pytania młodych piłkarzy. Dla nas, jako reprezentantów Polski, to także wielkie wydarzenie. Spotykamy się z kandydatami do gry na najwyższym poziomie. Możemy dać im też motywację do dalszego rozwoju, do ciężkiej pracy, która na pewno jest niezbędna, by trafić kiedyś do reprezentacji Polski* – mówi Jakub Kamiński, były uczestnik Pucharu Tymbark i reprezentant Polski.

– *Kto wie, może pośród zwycięzców Pucharu Tymbark znajdują się kolejni zawodnicy, którzy założą kiedyś koszulkę z orłem na piersi? A może nawet będziemy mieli okazję razem zagrać dla kadry narodowej? To pytania, które zawsze sobie zadaję przy takiej okazji. Trzymam mocno kciuki, aby napisała się kolejna, piękna historia. A to przecież jest możliwe, co pokazuje wiele przykładów. Kilku zawodników występujących teraz w kadrze ma za sobą grę w tym turnieju* – dodaje.

Puchar Tymbark - ambasador kobiecej piłki

Puchar Tymbark od lat realnie wspiera rozwój i popularyzację piłki nożnej wśród dziewcząt. Swoje pierwsze piłkarskie doświadczenia zdobywały w nim m.in. Ewa Pajor, Paulina Dudek i Dominika Grabowska – dziś z powodzeniem reprezentujące Polskę na arenie międzynarodowej. Z roku na rok systematycznie rośnie także liczba uczestniczek turnieju: w poprzedniej edycji dziewczęta stanowiły 24 proc. wszystkich uczestników, co potwierdza rosnącą popularność piłki nożnej wśród młodych zawodniczek.

– *Tego typu inicjatywy naprawdę robią różnicę. Co roku coraz więcej drużyn dziewczęcych bierze udział w rozgrywkach. Dzięki temu jeszcze większa liczba dziewczyn widzi, że piłka nożna to też sport dla nich. Puchar Tymbark daje przestrzeń, żeby spróbować, nabrać pewności siebie i odkryć radość z gry* – mówi Dominika Grabowska, była uczestniczka Pucharu Tymbark i reprezentantka Polski.

W skład Komitetu Honorowego XXVI edycji Pucharu Tymbark wchodzą Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia.

Zapisz drużyny!

PUCHAR TYMBARK PZPN

SPORTOWY24

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jesteśmy tam, gdzie potrzebujesz nas *najbardziej*



ZADBAJ o swój słuch już dzisiaj

Chcemy być blisko Ciebie.

Tak, byś każdego dnia mógł być bliżej tych, których kochasz.

Zapraszamy do telefonicznego umówienia się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.
Bez skierowania i bez kolejek.

Mamy **ponad 600 gabinetów** w całej Polsce.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

Audika

eprasa.pl 5ceed34eb4

Razem Najlepiej

Oto wielka galeria szczęśliwych par z naszego regionu! Wy wybierzecie te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy. Czekają m.in. wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale nagroda główna - SAMOCHÓD! - piękny Citroen C3 Aircross Plus.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agata Ludkowska i Marcin Grajewski KIM.1

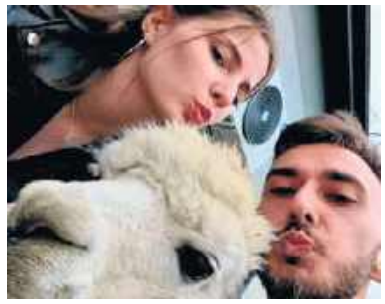

Agnieszka Dąbek i Karol Gil KIM.2


Agnieszka i Piotr Sobolewscy KIM.3

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej


Aleksandra i Szymon Kumek KIM.6


Aleksandra Wierzbowska i Piotr Konieczny KIM.7

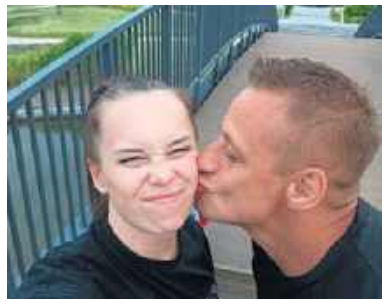

Anita i Adrian Wojciechowscy KIM.8


Anita Stachura i Łukasz Znojek KIM.9


Anna i Tomasz Leśniewscy KIM.10


Beata Repich i Rafał Grosicki KIM.12


Danuta i Jacek Malimon KIM.13


Dominika i Marcin Jagiełło KIM.14


Dominika Madej i Tomasz Różański KIM.15


Emilia Dyk i Edwin Nartowski KIM.16

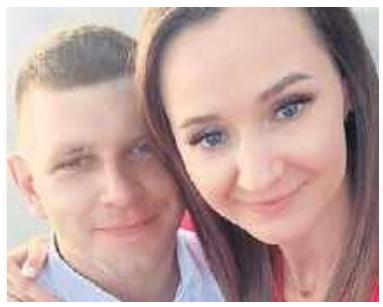

Ewa i Dariusz Tyszer KIM.17


Ewa Świercz i Hubert Piwowarczyk KIM.18


Gabriela Szymoniak i Jakub Jabłoński KIM.19


Iga i Michał Goreczni KIM.185


Joanna i Grzegorz Kozak KIM.20


Judyta Ciosek i Marcin Rajek KIM.21


Julia Lutwin i Maksym Petelicki KIM.22


Justyna i Filip Dudzik KIM.23


Justyna i Mariusz Staszewscy KIM.24


Karolina i Łukasz Piwowarczyk KIM.25


Katarzyna Mazur i Jacek Gądzik KIM.26


Kinga i Paweł Cielęba KIM.27


Kinga Sobaś-Wojsa i Kacper Wojsa KIM.28


Klaudia Gamrat i Sebastian Wierzbowski KIM.29


Ludmiła i Tomasz Bielscy KIM.30

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Magdalena Snoch i Denis Ksinsik **KIM.31**


Małgorzata Gaj i Mirosław Kowalik **KIM.32**


Małgorzata i Cezary Makuch **KIM.33**


Małgorzata i Robert Pedrycz **KIM.34**


Małgorzata Kaczyńska i Robert Kwiecień **KIM.35**


Małgorzata Marzec i Mariusz Cedro **KIM.36**


Małgosia Maciejewska i Jakub Czajkowski **KIM.37**



Mariola i Serhii Mytysiuk **KIM.38**


Martyna i Piotr Bazak **KIM.39**


Martyna Sotkiewicz i Marcin Ignacak **KIM.40**


Martyna Zagdan i Maksim Shliakhto **KIM.41**


Marzena Otwinowska i Jacek Ziętarski **KIM.184**


Milena i Mirosław Banasik **KIM.42**


Monika Grzyb i Mateusz Adach **KIM.43**


Monika Leżańska i Karol Skopowski **KIM.44**


Monika Ślusarczyk i Kamil Góźdź **KIM.45**


Monika Tyburcy i Stanisław Siekański **KIM.46**


Monika Wielgus i Kamil Ślefarski **KIM.47**


Natalia i Michał Pedrycz **KIM.48**


Patrycja i Kamil Skrzyniarz **KIM.49**


Patrycja Jasik i Wiktor Zielonka **KIM.50**


Paulina i Kamil Podedworni **KIM.51**


Paulina Kaczmarczyk i Wojtek Kwiecień **KIM.52**


Renata Betlejewska i Łukasz Rejman **KIM.53**


Sylwia i Maciej Ciszek **KIM.54**


Wiktor Ponikowski i Dawid Saja **KIM.55**



Wiktoria Piwowarczyk i Adam Stradomski **KIM.56**


Agata i Krzysztof Główczyńscy **KIS.1**


Agnieszka i Krzysztof Maciejewscy **KIS.2**


Agnieszka i Mateusz Sala **KIS.3**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Alina i Adam Łyszkiewicz **KIS.4**


Aneta i Marcin Łatasiewicz **KIS.5**


Ania i Artur Kotwica **KIS.6**


Ania i Janusz Zdanowscy **KIS.7**


Anita i Emil Sadowscy **KIS.8**


Anita i Rafał Wilczyńscy **KIS.9**


Anna i Jacek Kowalik **KIS.10**


Anna i Krzysztof Saternus **KIS.11**


Anna i Łukasz Jaworscy **KIS.12**


Anna i Mirosław Cudzik **KIS.13**


Anna i Norbert Siwiec **KIS.14**


Anna i Tadeusz Kuszewscy **KIS.15**


Anna Polak-Tondo i Andrea Tondo **KIS.16**


Barbara i Sylwester Wojcikowscy **KIS.17**


Bogusia i Grześ Guzy **KIS.18**


Bożena i Jan Zapart **KIS.19**


Bożena i Wojciech Bednarscy **KIS.20**


Danuta i Maciej Pawlowski **KIS.21**


Elżbieta i Piotr Majeccy **KIS.22**


Ewelina i Łukasz Kwasniewscy **KIS.23**

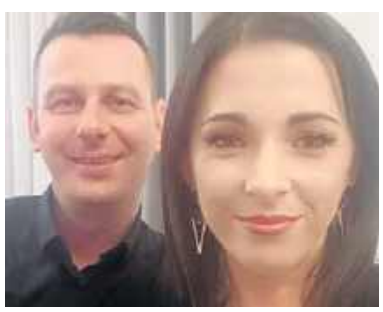

Ewelina i Łukasz Madej **KIS.24**


Inga i Artur Banasik **KIS.25**


Iwona i Dawid Kuklińscy **KIS.26**


Jadwiga i Zbigniew Fiuk **KIS.27**


Karina i Piotr Gajek **KIS.28**


Karolina i Tomasz Maciejscy **KIS.29**


Katarzyna i Adrian Góreccy **KIS.30**


Katarzyna i Dominik Krzepkowscy **KIS.31**


Katarzyna i Mariusz Haba **KIS.32**


Katarzyna i Paweł Michalscy **KIS.33**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Katarzyna i Piotr Iwan **KIS.34**


Katarzyna i Przemysław Zając **KIS.35**


Kinga i Paweł Iwan **KIS.36**


Klaudia Jaworska i Marek Jaworski **KIS.37**


Magdalena i Edward Janus **KIS.38**


Małgorzata i Marek Mularczyk **KIS.39**


Małgorzata Załomska i Paweł Załomski **KIS.40**

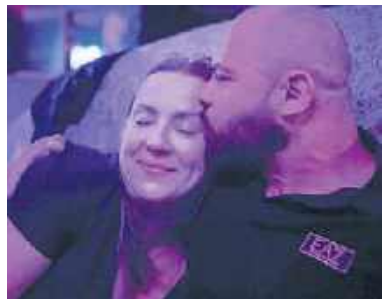

Maria i Wiesław Kulczykowscy **KIS.41**


Marzena i Mariusz Kwiecień **KIS.42**


Marzena i Robert Piętowscy **KIS.43**


Mirka i Marian Gajda **KIS.44**


Oksana i Serhii Shchytovy **KIS.45**


Paulina i Daniel Rozwadowscy **KIS.46**


Paulina i Grzegorz Wojtyś **KIS.47**


Paulina i Michał Anioł **KIS.48**


Paulina i Przemysław Młynarczyk **KIS.49**


Paulina Pietras i Dariusz Hajdenrajch **KIS.50**


Renata i Paweł Łukasik **KIS.51**


Sara Chmura i Łukasz Szypiłko **KIS.52**

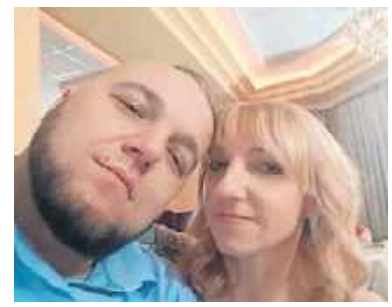

Teresa i Kazimierz Kwiatkowscy **KIS.53**


Urszula i Piotr Kwiecień **KIS.54**


Wiesława i Ryszard Stępień **KIS.55**


Wioletta i Maciej Osman **KIS.56**


Agnieszka Kruk i Karol Dytkowski **KIM.57**


Anna Rzepa i Daniel Wywiał **KIM.181**


Dżesika i Konrad Drozdowscy **KIM.58**


Gabriela i Patryk Strzeleccy **KIM.59**

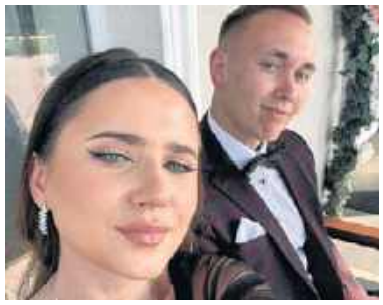

Izabela Cepil i Dominik Łuszcz **KIM.60**


Natalia Błaszczak i Paweł Wątroba **KIM.61**


Roksana i Adrian Nowak **KIM.62**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Weronika Gruchała i Bartosz Adamczyk **KIM.63**


Agnieszka i Marcin Czub **KIS.57**


Anna i Łukasz Kowalscy **KIS.58**


Beata i Daniel Olejarz **KIS.59**


Ewelina i Adam Kasperek **KIS.60**


Grażyna i Andrzej Smulczyńscy **KIS.61**


Monika i Krystian Szach **KIS.62**


Anna i Daniel Wypych **KIM.64**


Anna Pacioch i Dariusz Służalec **KIM.65**


Dorota i Janusz Mazur **KIM.66**


Emilia Latta i Mateusz Sędek **KIM.67**


Ewelina i Rafał Wiśniewscy **KIM.68**


Grażyna Trzcińska i Arkadiusz Drobnik **KIM.69**


Karolina Konieczna i Daniel Persona **KIM.70**


Katarzyna Trela i Artur Twardowski **KIM.71**

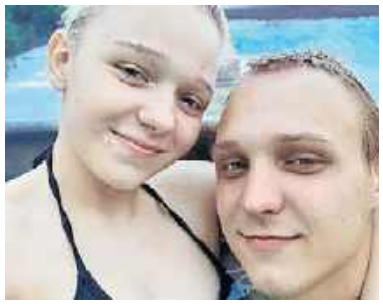

Magdalena Dudek i Paweł Chrzanowski **KIM.72**


Marta i Cezary Znojek **KIM.73**


Monika Drozd i Paweł Jaszczyk **KIM.74**


Nikola Jawór i Dawid Wieczorek **KIM.75**


Wioletta Wieczorek i Piotr Szczurkowski **KIM.76**


Zuzanna Ziemska i Jakub Grybczyński **KIM.77**


Anita i Marcin Gredka **KIS.63**


Barbara i Mirosław Gabryś **KIS.64**


Beata i Piotr Miśkiewicz **KIS.65**


Bożena i Przemysław Zielińscy **KIS.66**


Bożena i Robert Michno **KIS.67**


Dominika i Sebastian Ślusarek **KIS.68**


Ewa i Łukasz Domagała **KIS.69**


Ewa Koterwa-Mularczyk i Jan Mularczyk **KIS.70**


Ewelina i Michał Czapnik **KIS.71**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Iwona i Kamil Lechowicz **KIS.72**


Jolanta i Henryk Grabowscy **KIS.73**


Justyna i Rafał Chojnaccy **KIS.74**


Karolina i Sebastian Klamka **KIS.75**


Katarzyna i Łukasz Jakubik **KIS.76**


Mariola i Artur Kowalscy **KIS.77**


Marta i Grzegorz Frej **KIS.78**


Aleksandra Świetlik i Karol Kasza **KIM.78**


Amelia Michalec i Dominik Ćwik **KIM.79**


Angelika i Piotr Atamańczuk **KIM.80**


Klaudia Opoka i Marcin Świtek **KIM.81**


Martyna Białczyk i Krystian Gołąb **KIM.82**


Patrycja i Damian Żwirek **KIM.83**


Roksana Zawada i Patryk Pajączkowski **KIM.84**


Anna i Mariusz Kawka **KIS.79**


Beata i Dominik Szostak **KIS.80**


Beata i Michał Michno **KIS.81**


Izabela i Maciej Borek **KIS.82**


Marlena i Dominik Bartoś **KIS.83**


Monika i Andrzej Wyrostek **KIS.84**


Monika i Marcin Bałaga **KIS.85**


Paula i Tomasz Ciszewscy **KIS.86**


Adrianna Sabat i Adrian Zapała **KIM.85**


Aleksandra Krzemińska i Mateusz Gadowski **KIM.86**


Alina Mach i Kamil Łakomiec **KIM.87**


Aneta Kapusta i Piotr Wróbel **KIM.88**


Aneta Łyżwa i Malkhaz Kvachakidze **KIM.89**


Anna i Tomasz Knap **KIM.90**


Diana i Mateusz Kwiatkowscy **KIM.91**



Edyta Kołodziejczyk i Konrad Gębski **KIM.92**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Judyta i Rafał Kołbuc **KIM.93**


Justyna Matuszewska i Jerzy Jamrożek **KIM.94**


Karolina i Valentyn Fetsenets **KIM.95**


Kinga i Grzegorz Chlewicy **KIM.96**


Lidia i Rafał Kubiś **KIM.97**


Małgorzata Pietrzyk i Mariusz Kwiatek **KIM.98**


Marta i Sylwester Rożniatowscy **KIM.99**


Marzena Król i Damian Kargul **KIM.180**


Monika Zięba i Artur Duda **KIM.100**


Patrycja Buczak i Patryk Szczygielski **KIM.101**


Samanta Zarychta i Adam Wilk **KIM.102**


Sara i Dominik Satro **KIM.103**


Sylwia Kumańska i Krystian Caban **KIM.104**


Weronika i Krzysztof Walaszczyk **KIM.105**


Yana Zagurskaya i Łukasz Chejdysz **KIM.106**


Zuzanna Konarska i Kacper Kuc **KIM.107**


Agnieszka i Grzegorz Grudzień **KIS.87**


Agnieszka Wolna i Artur Zawadzki **KIS.88**


Aleksandra i Marcin Molenda **KIS.89**


Aleksandra i Patryk Szymankiewicz **KIS.90**


Aneta i Rafał Przepióra **KIS.91**


Anna i Łukasz Walczak **KIS.92**


Diana i Michał Moroz **KIS.93**


Ewelina i Dominik Czaja **KIS.94**


Jadwiga i Marek Olesiak **KIS.95**


Justyna Pakosińska-Gidel i Rafał Gidel **KIS.96**


Kamila i Arkadiusz Mazur **KIS.97**


Karolina i Mateusz Bugajscy **KIS.98**


Karolina i Michał Nowak **KIS.99**


Karolina i Wiktor Sowa **KIS.100**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**

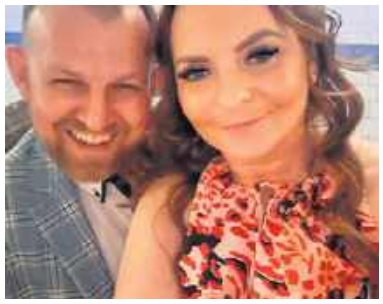

Kasia i Przemek Syska **KIS.101**


Kasia Stachura i Michał Pańczyk **KIS.102**


Katarzyna i Jarosław Kowalczyk **KIS.103**


Katarzyna i Marcin Maneccy **KIS.104**


Klaudia i Karol Pawlusek **KIS.105**


Magdalena i Kamil Oniszczuk **KIS.106**


Magdalena i Michał Barwinek **KIS.107**


Magdalena i Paweł Szyk **KIS.108**


Małgorzata i Tomasz Siwińscy **KIS.109**


Mirosława i Karol Saramak **KIS.110**


Paulina i Radosław Połanieccy **KIS.111**


Wioletta i Marek Goraj **KIS.112**


Ada Sierpień i Daniel Zych **KIM.108**


Agnieszka Grabias i Wojciech Owczarek **KIM.109**


Emilia i Tomasz Samson **KIM.110**


Kamila i Piotr Miller **KIM.111**


Magda i Łukasz Piątek **KIM.112**


Marlena Szkurłat i Eryk Rinaldi **KIM.113**


Monika Kozłowska i Marcin Preyer **KIM.114**


Nikola i Dawid Polewczyk **KIM.115**


Patrycja i Krystian Wydra **KIM.116**


Paulina i Mateusz Łukasik **KIM.117**


Paulina Michalska i Mateusz Kurek **KIM.118**


Wiktoria Kądziela i Tomasz Pacak **KIM.119**


Agata Wieczorek i Paweł Kwaśniewski **KIS.113**


Ania i Jacek Wrzecionowscy **KIS.114**


Barbara i Andrzej Bany **KIS.115**


Beata i Jacek Kiełbus **KIS.116**


Dorota i Piotr Fitas **KIS.117**


Edyta i Mirosław Białek **KIS.118**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Ewelina i Marcin Mamla **KIS.119**


Joanna Szewczyk-Kędzior i Roman Kędzior **KIS.120**


Justyna i Damian Słowikowie **KIS.121**


Justyna i Grzegorz Lasota **KIS.122**


Magdalena i Sebastian Szewczyk **KIS.123**


Monika Ciura i Arkadiusz Borkowski **KIS.124**


Monika i Robert Schabek **KIS.125**


Renata i Paweł Świercz **KIS.126**


Teresa i Mirosław Rurarz **KIS.127**


Aneta i Piotr Ochałek **KIM.120**


Anna Pater i Damian Mazur **KIM.121**


Daria Nowakowska i Davyd Mykytchuk **KIM.122**


Dominika Gawlik i Norbert Lasota **KIM.123**


Gabriela Kwietniewska i Jakub Stelmaszczyk **KIM.124**


Ilona i Mateusz Cudziło **KIM.125**


Jolanta Bidas i Piotr Morzeński **KIM.126**


Julita Pękala i Albert Stajniak **KIM.127**


Katarzyna Rogosz i Sebastian Rogosz **KIM.128**


Kinga Bulira i Bartek Dankiewicz **KIM.129**


Agnieszka i Andrzej Kot **KIS.128**


Agnieszka i Grzegorz Wiatrowscy **KIS.129**


Agnieszka i Rafał Tutak **KIS.130**


Agnieszka i Zbigniew Bujakiewicz **KIS.131**


Ewa i Piotr Skórscy **KIS.132**


Halina i Zdzisław Grabowscy **KIS.133**


Justyna i Sebastian Krajewscy **KIS.134**


Monika i Krzysztof Marzec **KIS.135**

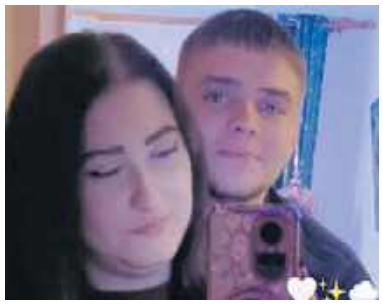

Monika Kusik i Mateusz Radkowski **KIS.136**


Renata i Grzegorz Woźniakowie **KIS.137**


Sandra i Dawid Serwan **KIS.138**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agnieszka Białkowska i Adam Polowski **KIM.130**


Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa **KIM.131**


Aleksandra i Tomasz Roleccy **KIM.132**


Anna i Michał Wójcik **KIM.133**


Dominika Jakubowska-Juszczak i Grzegorz Juszczak **KIM.134**


Julia Miernikiewicz i Konrad Kaczmarski **KIM.135**


Kasia i Kamil Masternak **KIM.183**

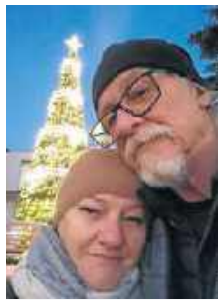

Kinga Nowakowska i Sebastian Kolasa **KIM.136**


Klaudia Słowińska i Michał Bądźwol **KIM.137**


Marlena i Damian Gajzler **KIM.138**


Marta Haba-Kenski i Przemysław Kenski **KIM.139**


Natalia i Mateusz Klepacz **KIM.140**


Zdzisława Kwiecień i Krzysztof Derlatka **KIM.141**


Aldona i Krzysztof Wojtas **KIS.139**


Aneta i Karol Kłonica **KIS.140**


Anna i Grzegorz Strzębscy **KIS.141**


Anna i Marcin Mikołajczyk **KIS.142**


Beata i Krzysztof Wawrzak **KIS.143**


Ewa i Kamil Granat **KIS.144**


Grażyna Spała i Maciej Prokop **KIS.145**


Justyna i Marcin Kasiccy **KIS.146**


Katarzyna i Piotr Zdyb **KIS.147**


Klaudia i Kamil Kunat **KIS.148**


Klaudia i Mateusz Uba **KIS.149**


Lena i Adam Wójcik **KIS.150**


Małgorzata i Paweł Koneccy **KIS.194**


Monika i Tomasz Młynarczyk **KIS.151**


Sylwia i Michał Ziółkowscy **KIS.152**


Sylwia i Sebastian Krysztaszek **KIS.153**


Agnieszka Ślusarczyk i Marcin Snopek **KIM.142**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Aleksandra Bąk i Oskar Bartnicki **KIM.143**


Angelika i Krzysztof Fiedorowicz **KIM.144**


Anna Augustyniak i Adrian Rutkowski **KIM.145**


Anna Gajewska i Cezary Ożóg **KIM.186**


Barbara Kłys i Marcin Bujnowski **KIM.146**


Gabrysia Konieczna i Błażej Kowacz **KIM.182**


Joanna i Sławomir Stawiccy **KIM.147**


Justyna Krupińska i Krzysztof Jarosz **KIM.148**


Kasia Stopinska i Albert Mamla **KIM.149**


Małgorzata i Piotr Lisowscy **KIM.150**


Natalia Rozwadowska i Mateusz Bugajski **KIM.151**


Agnieszka i Krzysztof Godzina **KIS.154**


Agnieszka i Piotr Ziarkowscy **KIS.155**


Dominika i Maciej Krajewscy **KIS.156**


Edyta i Rafał Bzinkowscy **KIS.157**


Ewa i Patryk Ostrowscy **KIS.158**


Ilona i Kamil Dabrowa **KIS.159**


Iwona i Przemysław Czarneccy **KIS.160**


Katarzyna i Arkadiusz Kosowscy **KIS.161**


Lucyna i Mateusz Furmańczyk **KIS.162**


Monika i Andrzej Czarnota **KIS.163**


Sabina i Mariusz Wierzbiccy **KIS.164**


Agnieszka Dymińska i Dariusz Motyka **KIM.152**


Anna i Karol Woźniakowie **KIM.153**


Dasha Karasovska i Dmytro Droval **KIM.154**


Jola Górecka-Hofman i Nikodem Mielewczyk **KIM.155**


Katarzyna Krawczyk i Piotr Pastuszka **KIM.156**


Katarzyna Lech i Bartłomiej Kaczmarek **KIM.157**


Katarzyna Luba-Dutka i Krzysztof Dutka **KIM.158**


Kinga Roguska-Olszewska i Sebastian Wójcik **KIM.159**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Klaudia Jankowska i Jakub Ledwoń **KIM.160**


Leokadia Dudek i Adam Kozik **KIM.161**


Magdalena Dobosz i Marcin Bielas **KIM.162**


Małgorzata Heda i Robert Dąbrowski **KIM.163**


Małgorzata i Marcin Grudzień **KIM.164**


Małgorzata i Roman Żuchnik **KIM.165**


Monika i Kacper Spadło **KIM.166**


Oksana Chubenko i Denys Chubenko **KIM.167**


Olga Andriichuk i Igor Untila **KIM.168**


Oliwia Połeć i Maciej Włodarczyk **KIM.169**


Paulina i Rafał Gładyś **KIM.170**


Sylwia i Łukasz Mazur **KIM.171**


Agnieszka i Dariusz Olender **KIS.165**


Agnieszka i Sławek Skibowie **KIS.166**


Diana i Kamil Arczewscy **KIS.167**


Elena i Karol Piwko **KIS.168**


Ewa i Dariusz Orczyk **KIS.169**


Ewa i Mirosław Kowalczyk **KIS.170**


Joanna i Daniel Jabłońscy **KIS.171**


Justyna Magnowska-Janicka i Szymon Janicki **KIS.172**


Katarzyna i Grzegorz Mazur **KIS.173**


Małgorzata i Łukasz Sarna **KIS.174**


Monika i Grzegorz Małek **KIS.175**


Aneta i Krzysztof Wiatrowscy **KIM.172**


Anna Molochko i Dariusz Bąk **KIM.173**


Barbara i Dariusz Kosowicz **KIM.174**


Ewa Wiśniewska i Andrzej Kolek **KIM.175**


Alina i Andrzej Kosowicz **KIS.176**


Danuta i Rafał Równiak **KIS.177**


Dominika i Roman Błasiak **KIS.178**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Halina i Wojciech Grzybowscy **KIS.179**


Justyna i Piotr Maćkowscy **KIS.180**


Małgorzata i Tomasz Tarka **KIS.181**


Milena i Tomasz Wieczorek **KIS.182**


Monika i Tomasz Myl **KIS.183**


Wanda i Leszek Nowak **KIS.184**


Justyna i Sebastian Malinowscy **KIM.176**


Kornelia i Piotr Frączek **KIM.177**


Marta Pośpiech-Plebanek i Tomasz Plebanek **KIM.178**


Yelizaveta Yevtifeieva i Volodymyr Makiienko **KIM.179**


Agnieszka i Marcin Terka **KIS.185**


Anna i Mariusz Walczak **KIS.186**


Anna i Mateusz Tokarz **KIS.187**


Anna Łysak-Stolarczyk i Grzegorz Stolarczyk **KIS.188**


Dorota i Sebastian Majchrowicz **KIS.189**


Ewa Wójcik i Grzegorz Wójcik **KIS.190**


Katarzyna i Przemysław Rajca **KIS.191**


Monika i Jarosław Łapot **KIS.193**


Sylwia i Marcin Kopeć **KIS.192**


Agnieszka i Tomasz Dobrowolscy **KIM.193**


Anna Oleś i Sylwester Parzonko **KIM.198**


Anna i Piotr Borowiec **KIS.203**


Honorata i Arkadiusz Ratajczyk **KIS.195**


Małgorzata i Maciej Musiał **KIS.206**


Anna Seremak i Jan Łukasik **KIM.187**


Jolanta i Mariusz Ogórek **KIS.196**


Justyna i Damian Synowiec **KIM.188**


Paulina i Grzegorz Nadybał **KIM.195**


Ewa i Adam Kalinowscy **KIS.202**


Paulina i Grzegorz Nawrot **KIS.197**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**



Amelia Fronczkowska i Jakub Traskowski KIM.189



Ewa i Zbigniew Wrzesień KIS.205



Katarzyna i Adam Dudrowscy KIM.203



Małgorzata i Zbigniew Woźniak KIM.190



Marta i Piotr Olczyk KIS.201



Bartosz i Sylwia Kulik KIM.194



Katarzyna Pargieła i Kamil Szulakowski KIM.199



Daria i Patryk Frączek KIM.196



Grażyna Łapa i Jan Waseńczuk KIM.191



Edyta Rabsztyn i Grzegorz Pobiega KIS.204



Ewelina i Paweł Kostępscy KIS.207



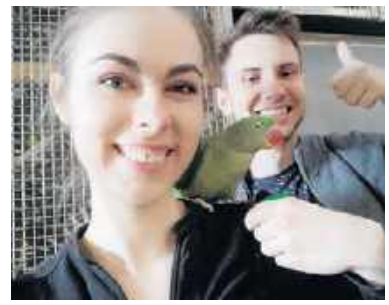
Iwona Kozłowska i Jerzy Swat KIS.200



Małgorzata Młynarczyk i Krzysztof Świetlik KIS.198



Beata Biernat i Łukasz Król KIM.200



Weronika Kwapisz i Adrian Kopyciński KIM.197



Katarzyna i Karol Nowak KIS.199



Dominika i Hubert Stawiarz KIM.202

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze

(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

AUTOREKLAMA

Q604867412B

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



eprasa.pl 5ceed34eb4

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH I DLA KOBIET

stronakobiet.pl



sK strona KOBIET

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. KIELCE

echo kieleckie

Echo Dnia

www.echodnia.eu

Nr 7/2026



FOT. ZOOM

KONCERT

MICHAŁ BAJOR ZAŚPIEWA W NIEDZIELĘ W KIELCACH SWOJE **ULUBIONE UTWORY**

Strefa Imprez

INWESTYCJE

Plac zabaw, siłownia, nowe chodniki i miejsca parkingowe w zamian za bloki

Anna Gwóźdź
Kielce

Osiedle Podkarczówka może zyskać nowoczesny plac zabaw, siłownię plenerową i dodatkowe miejsca postojowe. Wszystko zależy od marcowej lub kwietniowej sesji rady miasta, która zdecyduje o nowej inwestycji mieszkaniowej przy ulicy Krakowskiej.

Co ciekawe, początkowo zmiany na tym osiedlu nie były brane pod uwagę, a jedynie remont Skweru Edmunda Niziurskiego. Co zadecydowało o rozszerzeniu zakresu inwestycji?

Podkarczówka w Kielcach ma się zmienić

Historia zaczęła się od grudniowej sesji Rady Miasta Kielce. Radni zgodzili się wtedy, by miasto zawarło z deweloperem porozumienie dotyczące zagospodarowania Skweru imienia Edmunda Niziurskiego – narożnika ulic Pakosz i Krakowskiej. Projekt przewidywał nowe alejki, zieleń, leżaki, plenerową biblioteczkę i ławeczkę poświęconą patronowi. Problem w tym, że skwer leży dość daleko od planowanej zabudowy przy Krakowskiej.

– Słusznie mieszkańcy zwracali uwagę, że to za daleko. Dlatego usiedliśmy do stołu i dograliśmy rozwiązanie bliżej ludzi – mówi prezydentka Kielc Agata Wojda.

Tu rolę odegrali radni z różnych ugrupowań. Temat podjęli niezrzeszeni: Monika Kowalczyk i Maciej Jakubczyk, do rozmów dołączyli Wiktor Pytlak z Koalicji Obywatelskiej, Arkadiusz Ślipikowski z Prawa i Sprawiedliwości oraz Maciej Bursztein z klubu Perspektywy.

– To rzadki i piękny widok: pełna zgoda ponad podziałami politycznymi! Z wielką satysfakcją informuję, że finalizujemy kluczowe porozumienie między gminą Kielce, spółdzielnią oraz inwestorami działek przy ulicy Krakowskiej – podkreśla w mediach społecznościowych prezes Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Armatury”, Przemysław Chmiel.



FOT. WIZUALIZACJA

Tak mają wyglądać bloki, obie inwestycje. Najwyższa część znajdzie się od strony ulicy Krakowskiej

Co się zmieni na osiedlu?

Dzięki temu, prócz zagospodarowania skweru przy Kadzielni, powstanie szereg inwestycji bezpośrednio na osiedlu. Przy ulicy Dolomitowej 5 stanie nowy, ogrodzony plac zabaw dla dzieci. Obok niego znajdzie się siłownia plenerowa z dziewięcioma urządzeniami i miejscem do odpoczynku. Dojścia do tych przestrzeni uzupełni nowy chodnik.

Plan zakłada również dodatkowe oświetlenie zewnętrzne oraz nasadzenia drzew i krzewów. Kolejny punkt to nowe miejsca postojowe. Osiem od północnej i osiem od zachodniej strony budynku przy Dolomitowej 5. Powstanie też utwardzony teren z miejscami parkingowymi między blokami przy Kryształowej 14 i 16.

Łączna wartość tych działań to około 400 tysięcy złotych netto. Inwestor zobowiązał się zrealizować je w ciągu 12 miesięcy od uzyskania prawomocnego pozwolenia na budowę, a później przekazać do spółdzielni „Armatury”.

– Dziękuję RSM „Armatury” za zaangażowanie, a inwestorowi za otwartość na dialog i gotowość do wzięcia odpowiedzialności za otoczenie inwestycji. Tak właśnie rozumiem miasto: inwestycje mieszkaniowe idą w parze z placem zabaw, siłownią, zielenią i zwykłą, codzienną wygodą – komentuje Agata Wojda.

Bloki mieszkalne przy ulicy Krakowskiej

Wszystkie te plany mogą się zmaterializować pod jednym warunkiem – Rada Miasta Kielce musi najpierw zgodzić się na budowę nowej zabudowy mieszkaniowej przy ulicy Krakowskiej. Obok sklepu Lidl, zlokalizowanego przy Krakowskiej 161. Wniosek w formule lex deweloper jest nadal procedowany.

– Inwestor uzupełnia dokumenty i załączniki, trwa też etap opiniowania. Projekt ma trafić pod obrady i głosowanie rady na sesji marcowej lub kwietniowej – wyjaśnia wiceprezydent Łukasz Syska.

Sama inwestycja to kontynuacja zabudowy już zatwierdzonej przez radnych w styczniu 2025 roku. I ta pierwsza, bliźniacza część inwestycji przewiduje do 86 mieszkań i 132 miejsca postojowe.

Roboczo nazwana „Krakowska 2”, czyli ta inwestycja, która dopiero będzie procedowana przez radnych to trzysegmentowy budynek z podziemnym garażem, liczący od 7 do 11 kondygnacji. Powstaną w nim 93 mieszkania, 146 miejsc parkingowych oraz lokale usługowo-handlowe.

Jeżeli radni zgodzą się na „Krakowską 2”, to Skwer imienia Edmunda Niziurskiego w Kielcach przejdzie metamorfozę – powstaną nowe alejki, zieleń, w tym łąka kwietna o powierzchni 800 metrów kwadratowych oraz miejsca do odpoczynku. Pojawią się leżaki, plenerowa biblioteczka oraz ławeczka poświęcona patronowi skweru. Na to zadanie deweloper przeznaczy około milion złotych. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

MORAWICA

Strażacki konkurs rozstrzygnięty

W Samorządowym Centrum Kultury w Morawicy wręczono nagrody laureatom Ogólnopolskiego Strażackiego Konkursu Plastycznego - etap gminny. Spośród nadesłanych 86 prac wykonanych różnorodnymi technikami plastycznymi, komisja oceniała prace wykonane przez dzieci i uczniów przedszkoli oraz szkół podstawowych z terenu Miasta i Gminy Morawica.

Do udziału w etapie wojewódzkim konkursu wyłoniono: przedszkola: Szymon Stokes, Maciej Śnioch, Julia Snopek; szkoły podstawowe klasy I-IV: Oliver Stokes, Julia Masternak, Magdalena Szałas, Agata Gubała; szkoły podstawowe klasy V-VIII: Julia Kaczor, Wiktor Sutowicz, Oliwia Kwapisz. Wyróżniono także prace Agaty Gubały oraz Macieja Todorowskiego.



FOT. ARCHIWUM

GMINA MASŁÓW

Wystawa w Ciekotach

W piątek, 13 lutego o godzinie 17 w galerii Centrum Edukacji i Kultury „Szklany Dom" w Ciekotach odbędzie się wernisaż wystawy „Niby nić" Zofii Wójcik, artystki z gminy Masłów.

W Mąchocicach Kapitulnych mieszka od urodzenia i od wielu lat pracuje na tym terenie jako pielęgniarka środowiskowa. Praca z ludźmi jest jedną z jej największych pasji, obok podróżowania i odkrywania świata. Szczególne miejsce wśród odbywanych podróży zajmują Maroko, Kalifornia oraz południe Francji – regiony, które zachwyciły ją światłem, kolorem i atmosferą, stając się ważnym źródłem artystycznych inspiracji.

Jedną z pasji Zofii Wójcik jest haft i tkactwo, którym poświęca czas, uwagę i serce.

Wstęp na wydarzenie jest wolny.

CIEKOTY

Seniorzy zapraszają na spektakl

Najpiękniejsze piosenki retro o miłości i zaskakujące scenki składające się na etiudy tworzą spektakl „Kochajmy się", który swoją premierę będzie mieć w piątek, 13 lutego o godzinie 18 w Centrum Edukacji i Kultury „Szklany Dom" w Ciekotach.

Przed publicznością zaprezentuje się Klub Seniora z Masłowa, który tworzą mieszkańcy gminy Masłów. Za scenariusz i reżyserię odpowiada Kamila Łopatka, instruktorka Klubu Seniora. Szykuje się sentymentalna podróż do czasów, kiedy miłość wyrażało się czułym gestem, ważnym słowem i piosenką.

Wstęp na spektakl jest wolny.

Cyfryzacja powiatowej geodezji. Duże ułatwienie i korzyści dla mieszkańców

Starostwo Powiatowe
Powiat kielecki

Przed Wydziałem Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Kielcach zapowiada się wyjątkowo intensywny rok.



FOT. STAROSTWO POWIATOWE

Cyfryzacja zasobu geodezyjnego to przede wszystkim realna korzyść dla mieszkańców i przedsiębiorców

Starosta kielecki Tomasz Pleban podpisał z Głównym Geodetą Kraju porozumienie dotyczące finansowania szeroko zakrojonych prac geodezyjnych, obejmujących cyfryzację map oraz dokumentów znajdujących się w powiatowym zasobie geodezyjnym i kartograficznym.

Tomasz Pleban podkreśla znaczenie inwestycji. - To ogromny krok w stronę nowoczesnej administracji. Cyfryzacja zasobu geodezyjnego to nie tylko usprawnienie pracy urzędu, ale przede wszystkim realna korzyść dla mieszkańców i przedsiębiorców. Szybszy dostęp do danych, większa przejrzystość i możliwość obsługi wielu spraw online to standard, do którego konsekwentnie dążymy. Cieszę się, że powiat kielecki ponownie znalazł się w gronie liderów takich projektów i że możemy realizować zadania o tak dużej skali - mówi starosta Tomasz Pleban.

Powiat kielecki znalazł się w gronie zaledwie kilkudziesięciu samorządów w całej Polsce, które spełniły rygorystyczne kryteria udziału w Projekcie, a jednocześnie wykazały gotowość do sprawnej realizacji jego założeń. W 2025 roku uzgodniono szczegółowy zakres prac, a Główny Geodeta Kraju przeprowadził postępowania przetargowe, w wyniku których wyłoniono wykonawców. Podpisane umowy obejmują dwa zadania o łącznej wartości przekraczającej 8 milionów złotych. Rezultaty tych działań zasilą bezpośrednio zasób geodezyjny prowadzony przez starostę kieleckiego, przynosząc wymierne korzyści mieszkańcom oraz inwestorom.

W ramach projektu przeprowadzona zostanie między innymi cyfryzacja map ewidencji gruntów i budynków dla 232 obrębów ewidencyjnych. Mapy zostaną przekształcone z dotychczasowej postaci rastrowej do nowoczesnego formatu bazodanowego, co umożliwi ich automatyczną prezentację i udostępnianie. Równolegle wykonana zostanie digitalizacja materiałów zasobu pozostających dotąd wyłącznie w formie papierowej. Obejmie ona 440 metrów bieżących dokumentów, czyli ponad 4 miliony stron, które po zeskanowaniu staną się łatwiejsze do wyszukania i udostępniania - również drogą elektroniczną.

Efekty prac będą widoczne już na początku 2027 roku. Projekt stanowi duże wyzwanie organizacyjne i kadrowe dla powiatowej służby geodezyjnej. Dla porównania - poprzednie przedsięwzięcie w ramach eGeodezji, o wartości 15 mln zł, realizowano przez kilka lat. Obecny projekt, choć dwukrotnie mniejszy pod względem wartości, musi zostać wykonany w zaledwie kilkanaście miesięcy. Urząd jest jednak przygotowany na to tempo. ©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT. DAWID ŁUKASIK

Za nami gala finałowa 74. Plebiscytu Sportowego. Oto nagrodzeni w powiecie kieleckim: przedstawiciel drużyny roku, Klubu Sportowego Brain&Body Chmielnik; Mariusz Ściana, członek zarządu powiatu kieleckiego; Tomasz Dulny, wicestarosta; Łukasz Woźniak, sportowiec roku; Marcin Zieliński, trener roku; Julia Gładysińska, sportowiec roku kobieta; Anna Krupka, posłanka, Dariusz Kołacz, prezes makroregionu południe w Polska Press. Więcej na temat 74. Plebiscytu Sportowego na stronie 12.
Damian Wiśniewski

echo kieleckie

REDAKTOR NACZELNY: **Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53.** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **Maciej Banachowski, tel. 41-349-53-53, listy@echodnia.eu**
BIURO REKLAMY: **tel. 697-770-151, brio@echodnia.eu** PRENUMERATA: **Infolinia 41-375-72-30.**
DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.**
WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 5ceed34eb4

Niewinny z pozoru upadek odebrał 35-letniemu Danielowi Dudkowi z Kielc sprawność! Żona walczy o jego zdrowie

Paula Goszczyńska
Kielce

Niewinny z pozoru upadek niemal odebrał życie 35-letniemu Danielowi Dudkowi z Kielc. Złamany obojczyk doprowadził do utworzenia skrzepu blokującego przepływ krwi w prawej ręce.

W następstwie - rozległy udar, śpiączka i pytanie: „czy Daniel wróci do kochającej żony i dzieci?". Obecnie mężczyzna przebywa na Oddziale Intensywnej Terapii i czeka na skomplikowaną operację. Później niezbędna będzie kosztowna rehabilitacja. Możemy pomóc.



FOT. DAWID ŁUKASIK/ARCHIWUM PRYWATNE

Pani Magda robi, co może, by pomóc mężowi wrócić do zdrowia

Złamany obojczyk uszkodził tętnicę

Daniel to radosny 35-latek. Zawsze uśmiechnięty, pracowity, aktywny, kreatywny, bardzo lubiany przez innych. - To osoba, dla której nie ma rzeczy niemożliwych. Najlepszy tata i mąż. Rodzinę stawia ponad wszystko. Nikomu nie odmówił pomocy. To człowiek, na którego zawsze można liczyć bez względu na wszystko - podkreśla Magdalena Dudek, żona Daniela.

We wrześniu 2025 roku w wyniku upadku Daniel złamał prawy obojczyk. To popularny uraz, który w 90-procentach przypadków nie wymaga leczenia operacyjnego. Nikt nie spodziewał się, co przyniosą kolejne miesiące.

- Złamany obojczyk uszkodził tętnicę podobojczykową, która wymagała zaopatrzenia przez chirurgów naczyniowych w specjalny stent na zamówienie. Podczas 6 - godzinnego zabiegu operacyjnego doszło też do pęknięcia tętnicy ramiennej, którą w trybie pilnym zastąpiono żyłą pobraną z nogi. Mąż w stanie ogólnym dobrym po 10 dniach hospitalizacji został wypisany do domu - opowiada pani Magda.

Czas mijał, a podstępne powikłania, których nikt się nie spodziewał, rozwijały się.

W niedzielne mroźne styczniowe popołudnie Daniel zauważył, że jego prawa dłoń jest chłodna, a tętno niewyczuwalne. - Natychmiast pojechaliśmy na najbliższy Szpitalny Oddział Ratunkowy w celu konsultacji. Skierowano męża do szpitala, w którym był poprzednio operowany. Po raz kolejny zaniepokojony czekał na diagnozę - wspomina kobieta.

Rozległy udar i skomplikowana operacja

Okazało się, że źle zrośnięty, zdeformowany obojczyk uszkodził obecny w tętnicy stent zaciskając go i powodując utworzenie skrzepu blokującego przepływ krwi w prawej ręce. Daniel został zakwalifikowany do zabiegu przywrócenia przepływu krwi w tętnicy.

- Po kilku godzinach późnym wieczorem odebrałam telefon z wiadomością: „U Pana Daniela wystąpiły objawy udaru mózgu, jest transportowany do innego szpitala specjalistycznego celem przeprowadzenia zabiegu udrożnienia zatkanej tętnicy w mózgu". W jednej sekundzie świat się zawalił, a czas zatrzymał... Czekając na męża na SORze każda minuta trwała wieczność, a myśli nie dawały spokoju. Po przyjeździe mąż od razu został zabrany na blok operacyjny, niestety tętnicy nie udało się udrożnić. Rozległy udar niedokrwienny prawostronny brzmiał jak wyrok. Pojawiający się obrzęk mózgu, zabieg usunięcia części kości czaszki, dalej narastający obrzęk mózgu, następna operacja usunięcia kolejnej części czaszki... - mówi ze łzami w oczach żona Daniela.

Mężczyzna przez 10 dni przebywał w śpiączce. - Dzień za dniem mija, tęsknisz za tym co było. Myślisz, że to sen, budzisz się i nie jest jak dawniej. Dzieci tęsknią, pytają o tatę: „kiedy wróci? Jak się czuje?". Co odpowiedzieć maluchom, kiedy serce pęka? - zastanawia się pani Magda.

Potrzebne pieniądze na rehabilitację

Obecnie Daniel jest już wybudzony. Przebywa na Oddziale Intensywnej Terapii w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach. - Ma tu wspaniałą opiekę. Bardzo jestem wdzięczna wszystkim lekarzom, że tak się nim zajmują. Z mężem da się już komunikować. Rozumie, co do niego mówię i odpowiada. Nie mogę się doczekać kolejnych odwiedzin. Kiedy będę mogła spojrzeć mu w te piękne niebieskie oczy, obserwować jego postępy, cieszyć się z małych rzeczy - uśmiecha się pełna nadziei.

- Aktualnie mąż oczekuje na zabieg torakochirurgiczny. Następnie będzie mógł już w pełni korzystać z rehabilitacji, która jest mu niezbędna, aby wrócić do sprawności i normalnego życia. Koszt pobytu w specjalistycznym ośrodku rehabilitacyjnym przerasta nasze możliwości, a bez nowoczesnej technologii, sprzętu medycznego oraz wykwalifikowanego personelu Daniel będzie uzależniony od innych osób i straci szansę na powrót do szczęśliwego życia przed wypadkiem. Dlatego razem z mężem prosimy o wsparcie. Jesteśmy wdzięczni za każdą pomoc i okazane serce, wierzymy, że wspólnymi siłami możemy osiągnąć wszystko - prosi o pomoc Magdalena Dudek.

Aby wesprzeć powrót Daniela do zdrowia wystarczy wpłacić dowolną kwotę na zbiórkę:
pomagam.pl/ycwmm9.
©℗

Klinika Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej przeszła generalny remont

Paula Goszczyńska
Kielce

Klinika Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach przeszła generalny remont. W poniedziałek, 9 lutego, odbyło się oficjalne otwarcie.

Łączne koszty realizacji przedsięwzięcia to ponad 4 miliony 900 tysięcy złotych. Wartość dotacji z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego wyniosła ponad 4 miliony 179 tysięcy złotych.

- To dla mnie ogromna satysfakcja, że dziś możemy wspólnie otworzyć po generalnym remoncie Klinikę Chirurgii Ortopedyczno-Urazowej. Bardzo się cieszę, że dzięki naszym decyzjom, kolejne pomieszczenia w szpitalu przeszły kompleksowy remont i zostały dostosowane do potrzeb osób leczonych ortopedycznie. Zakupiony został również niezbędny sprzę. Jestem przekonana, że ta nowoczesna, bezpieczna i przyjazna przestrzeń będzie dobrze służyć zarówno pacjentom, jak i całemu zespołowi kliniki - mówiła marszałek Renata Janik.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Oficjalne otwarcie po remoncie Kliniki Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach

W ramach remontu Kliniki wdrożono nowoczesny układ wentylacji mechanicznej i klimatyzacji, wymieniono system oświetleniowy, wykonano instalację gazów medycznych we wszystkich salach chorych oraz zainstalowano nowoczesne systemy gwarantujące natychmiastową łączność pacjenta z personelem medycznym.

Oddział został pomalowany, wymieniono posadzki. W klinice przebudowano i przeorganizowano przestrzeń, dzięki czemu przy salach chorych wydzielono łazienki dla pacjentów.

- To był naprawdę gruntowny remont, bo połączony z przebudową. W salach znajduje się aktualnie 25 nowoczesnych łóżek elektryczno-wyciągowych. Usprawniony został również podział kliniki na trzy kluczowe strefy: administracyjną obejmującą sekretariat, gabinety lekarskie oraz zaplecze socjalne dla kadry medycznej, oddziałową, gdzie zlokalizowane są punkty pielęgniarskie, gabinet oddziałowej, zaplecza socjalne oraz nowoczesne węzły higieniczno-sanitarne oraz strefę oddziału zamkniętego - wymieniał Marcin Martyniak, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach.

Na potrzeby kliniki kupiono nowe wyposażenie medyczne i niemedyczne w tym między innymi: kardiomonitory ze stacją centralnego monitorowania, aparat do krioterapii, defibrylator, systemy do monitorowania pacjentów po i przed zabiegami, stół zabiegowy, do gipsowania, urządzenie do termolezji, aparat usg i ekg oraz łóżka wyciągowe, elektryczne i szafki przyłóżkowe.

WicemarszałekMarek Bogusławski zwrócił uwagę na wysoki profesjonalizm kadry, która teraz zyskała narzędzia na miarę XXI wieku. - Nowoczesna infrastruktura to fundament, ale to profesjonalny zespół medyczny przywraca pacjentom sprawność. Dziś oddajemy w ręce specjalistów miejsce, które pozwoli im jeszcze skuteczniej realizować nawet najbardziej skomplikowane zabiegi w warunkach o najwyższym standardzie - podkreślił.

To jednak nie koniec dobrych wiadomości dla pacjentów i personelu szpitala. Marszałek Renata Janik złożyła deklarację dotyczącą dalszego rozwoju placówki - z budżetu województwa sfinansowany zostanie zakup nowoczesnego ramienia robotycznego. To zaawansowane urządzenie pozwoli ortopedom wejść na najwyższy poziom precyzji operacyjnej, szczególnie przy skomplikowanych zabiegach wszczepienia endoprotez. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Kolędy i pastorałki w gminie Strawczyn

Agnieszka Olech
Gmina Strawczyn

W kościołach w Strawczynie i Chełmcach ponownie rozbrzmiały najpiękniejsze kolędy i pastorałki.

W wyjątkowej, świątecznej atmosferze wystąpiły zespoły działające przy Samorządowym Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie, prezentując wysoki poziom artystyczny i bogactwo tradycyjnego repertuaru.

Dwa koncerty, jedna muzyczna opowieść

Koncerty odbyły się w Kościele pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Strawczynie oraz w Kościele pw. św. Marii Magdaleny i św. Mikołaja Biskupa w Chełmcach. Wydarzenia zostały zorganizowane z inicjatywy proboszczów parafii - ks. dziekana Piotra Florczyka wraz z księżmi wikariuszami oraz ks. Stanisława Malca - przy współpracy z wójtem gminy Strawczyn Karolem Pichetą i dyrektorem SCKSiC Łukaszem Woźniakiem.

W Chełmcach, po wieczornej Mszy Świętej kolędowała Orkiestra Dęta Strawczyn. W Strawczynie zaś publiczność mogła wysłuchać występu Zespołu Pieśni i Tańca ze Strawczynka oraz Dziecięcego Zespołu Ludowego ze Strawczyna.

Wysoki poziom i piękno tradycji

W programie znalazły się zarówno znane i lubiane kolędy, jak i rzadziej wykonywane pastorałki, które dzięki artystom odzyskały należne im miejsce w świątecznym repertuarze. Precyzja wykonania, dopracowane aranżacje oraz zaangażowanie muzyków, zarówno tych najmłodszych, jak i doświadczonych instrumentalistów, spotkały się z ogromnym uznaniem parafian.

Koncerty pokazały, jak ważną rolę w pielęgnowaniu lokalnej tradycji odgrywają zespoły działające przy SCKSiC. To nie tylko występy, ale również efekt wielomiesięcznej pracy, prób i artystycznego rozwoju. - Cieszę się, że w naszych kościołach wybrzmiały kolędy i pastorałki w tak pięknym, profesjonalnym wykonaniu. To dowód na ogromny potencjał artystyczny zespołów działających przy Samorządowym Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie. Gratuluję wszystkim wykonawcom, zarówno młodym artystom, jak i doświadczonym muzykom, wspaniałych występów. Dziękuję również księżom proboszczom za otwartość i możliwość organizacji tych koncertów. Takie wydarzenia pokazują, że kultura i tradycja są w naszej gminie żywe i mają się bardzo dobrze - podkreślił wójt gminy Strawczyn, Karol Picheta.

Publiczność licznie zgromadzona w obu świątyniach nie kryła wzruszenia i wdzięczności. Wspólne kolędowanie stało się nie tylko muzycznym wydarzeniem, ale także pięknym zwieńczeniem okresu bożonarodzeniowego.

Organizatorzy dziękują parafianom za obecność, duchownym za życzliwość i współpracę, a wszystkim artystom za stworzenie prawdziwej muzycznej uczty, która na długo pozostanie w pamięci uczestników. ©℗



FOT. ARCHIWUM

W Strawczynie publiczność mogła wysłuchać występu Dziecięcego Zespołu Ludowego ze Strawczyna

Pełni życia i w doskonałej formie. Chęcińscy seniorzy podbili parkiet



FOT. ARCHIWUM

Chęcińscy seniorzy podbili parkiet podczas niezwykłego balu dla seniorów

Agnieszka Olech
Gmina Chęciny

W Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach odbył się wyjątkowy bal dla seniorów. Parkiet ani przez chwilę nie pozostawał pusty, a energia i kondycja uczestników mogłyby zawstydzić niejednego młodziana.

Wieczór upłynął pod znakiem tańca i wspaniałej zabawy. O oprawę muzyczną zadbał zespół Braters, który porwał seniorów do wspólnej zabawy. W repertuarze nie zabrakło zarówno ponadczasowych przebojów, jak i utworów, przy których wszyscy chętnie tańczyli. Atmosfera była niezwykle serdeczna, a wspólna zabawa szybko przerodziła się w prawdziwe święto integracji.

W balu uczestniczyli seniorzy z Chęcińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przedstawiciele sekcji emerytów i rencistów nauczycielstwa polskiego, osoby starsze działające w kołach gospodyń wiejskich, a także członkowie senioralnych stowarzyszeń i organizacji funkcjonujących na terenie gminy. Poczęstunek przygotowali we własnym zakresie, co tylko podkreśliło ich zaangażowanie i wspólnotowy charakter wydarzenia. - Działamy prężnie od wielu lat. Mamy wyjazdy, wycieczki, spotkania integracyjne, uczestniczymy w wykładach, warsztatach i wydarzeniach kulturalnych. Jesteśmy pilnymi studentami Chęcińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i aktywnymi członkami Klubu Seniora w Chęcinach. Integrujemy się, rozwijamy swoje pasje, uczymy się nowych rzeczy. Teraz w końcu mamy czas dla siebie i na siebie. Czujemy, że żyjemy i chcemy czerpać z tego życia pełnymi garściami. Nie zamykamy się w domach. Chętnie spotykamy się na takich balach, bo to dla nas nie tylko zabawa, ale też okazja do rozmów, do bycia razem, do budowania relacji. Każde takie wydarzenie daje nam ogromną dawkę energii i motywacji - podkreślali zgodnie uczestnicy balu.

W wydarzeniu uczestniczył burmistrz Gminy i Miasta Chęciny Robert Jaworski, na którego zaproszenie seniorzy tak licznie odpowiedzieli. - Jestem pełen podziwu dla zaangażowania i energii naszych seniorów. To wydarzenie pokazało, jak dużą rolę odgrywa wspólne spędzanie czasu i integracja w życiu osób starszych. Od lat wspieramy seniorów i konsekwentnie inwestujemy w działania skierowane właśnie do nich. Dziesięć lat temu powstał Chęciński Uniwersytet Trzeciego Wieku, który dynamicznie się rozwija. Od lat działa i poszerza swoją ofertę Klub Seniora. Stworzyliśmy także miejsce dla seniorów w budynku Biblioteki Miejskiej. Cały czas staramy się o kolejne środki i skutecznie pozyskujemy dofinansowania przeznaczone również dla tej grupy - mówił burmistrz Robert Jaworski.

Bal Karnawałowy udowodnili, że wiek nie jest przeszkodą, lecz kolejnym etapem, który można przeżyć z energią, uśmiechem i otwartością na świat. To był wieczór, który pokazał, że radość życia nie zna metryki. ©℗

W Masłowie zapraszają po nowości książkowe

Anna Bilska
Gmina Masłów

Ponad 950 nowości książkowych trafiło w ciągu ostatniego roku do Gminnej Biblioteki Publicznej w Masłowie.

Doposażenie biblioteki zostało sfinansowane ze środków Gminy Masłów w wysokości 22 015,92 złotych oraz dofinansowania Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w kwocie 7 046 złotych.

- To znaczące wsparcie umożliwiło nie tylko zakup wartościowych nowości wydawniczych, lecz także poszerzenie oferty o e-booki i audiobooki dostępne w formie kodów do aplikacji Empik Go. Biblioteka w ten sposób łączy tradycję słowa drukowanego z nowoczesnymi formami dostępu do literatury - podkreśla Anna Obara, kierowniczka biblioteki.



FOT. ARCHIWUM

Anna Obara i Paulina Kaleta zapraszają czytelników po nowości książkowe

Wśród nowych pozycji znalazły się książki reprezentujące różnorodne gatunki literackie: literatura faktu, powieści historyczne, romanse, biografie, a także tytuły nagradzane w prestiżowych konkursach literackich. Szczególną troską objęto najmłodszych czytelników, wzbogacając zbiory o baśnie i opowieści rozwijające wyobraźnię oraz publikacje wspierające rozwój emocjonalny dzieci. Nie zabrakło również najnowszej literatury młodzieżowej i young adult.

Gminna Biblioteka Publiczna w Masłowie to nie tylko miejsce wypożyczania książek, ale także ważna przestrzeń spotkań z kulturą i edukacją. Organizowane są tu spotkania autorskie, przedstawienia teatrzyku, warsztaty plastyczno-literackie oraz zabawy i animacje w plenerze. Dzięki tym inicjatywom biblioteka staje się miejscem twórczego rozwoju, budowania relacji i odkrywania talentów.

- Nowe tytuły są już dostępne w wypożyczalni głównej w Masłowie oraz filiach bibliotecznych w Mąchocicach Kapitulnych i Wiśniówce. Serdecznie zapraszamy mieszkańców do odwiedzenia biblioteki i odkrycia nowych książek - każdy znajdzie tu coś dla siebie, niezależnie od wieku i czytelniczych upodobań - zaprasza Paulina Kaleta, pracownica filii bibliotecznych. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Panowie, zbadajcie się, bo to może uratować życie. Gminny Program Profilaktyki Nowotworów Gruczołu Krokowego

Agnieszka Olech
Gmina Nowiny

W Przychodni Nowiny realizowany jest Gminny Program Profilaktyki Nowotworów Gruczołu Krokowego, skierowany do mężczyzn z terenu gminy.

To konkretna szansa na wczesne wykrycie raka prostaty, który odpowiednio wcześnie rozpoznany jest w pełni uleczalny. Dodatkowo od 26 lutego w nowińskiej przychodni prywatnie przyjmować będzie dr n. med. Tomasz Suchojad, doświadczony urolog zajmujący się diagnostyką i leczeniem chorób układu moczowo-płciowego u mężczyzn i kobiet.



FOT. ARCHIWUM

Doktor Emil Winkler z przychodni w Nowinach

Profilaktyka, która daje realną szansę

Rak gruczołu krokowego to jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów u mężczyzn. Wiele lat może nie dawać wyraźnych objawów, dlatego tak istotne są regularne badania. Gminny Program Profilaktyki Nowotworów Gruczołu Krokowego obejmuje lekarskie wizyty kwalifikujące, edukację zdrowotną oraz badanie diagnostyczne PSA.

Program skierowany jest do mężczyzn w wieku 50-69 lat bez dodatkowych czynników ryzyka oraz do mężczyzn w wieku 40-49 lat, u których występują czynniki ryzyka, na przykład przypadki raka prostaty w rodzinie. Projekt realizowany jest w terminie od 19 stycznia do 30 listopada 2026 roku i finansowany jest ze środków Gminy Nowiny. - Rak prostaty to jeden z najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn, ale wcześnie wykryty znacząco zwiększa skuteczność leczenia. Dlatego tak ważne jest, aby panowie nie odkładali badań na później. Program obejmuje wizytę kwalifikującą u lekarza, edukację zdrowotną, badania diagnostyczne oraz konsultację z zaleceniami. Chcemy nie tylko diagnozować, ale też budować świadomość i poczucie bezpieczeństwa - podkreśla doktor Emil Winkler z Przychodni w Nowinach. Szczegółowe informacje i rejestracja do programu prowadzona jest telefonicznie pod numerem 41 347 56 00.

Od końca lutego oferta medyczna przychodni w Nowinach zostanie dodatkowo rozszerzona. Prywatne konsultacje urologiczne w Nowinach prowadzić będzie dr n. med. Tomasz Suchojad, kierownik Oddziału Urologicznego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia Świętego Rafała w Czerwonej Górze. To lekarz z dużym doświadczeniem klinicznym, specjalizujący się w diagnostyce i leczeniu schorzeń układu moczowo-płciowego zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

W zakresie jego praktyki znajduje się między innymi leczenie chorób prostaty, w tym łagodnego przerostu gruczołu krokowego, diagnostyka i terapia kamicy nerkowej, leczenie zakażeń i stanów zapalnych dróg moczowych, a także pomoc pacjentom z problemem nietrzymania moczu. W swojej pracy łączy wiedzę specjalistyczną z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta, co przekłada się na skuteczność leczenia i poczucie bezpieczeństwa. - To wybitny specjalista i ogromnie cieszymy się, że dołącza do zespołu Przychodni w Nowinach. Możliwość skorzystania z jego prywatnych konsultacji na miejscu wpisuje się idealnie w nasze założenia dotyczące zwiększania dostępności lekarzy specjalistów oraz rozwijania dobrej profilaktyki. Chcemy, aby mieszkańcy mieli dostęp do wysokiej klasy opieki medycznej bez konieczności wyjazdu do dużych ośrodków - zaznacza doktor Emil Winkler.

Blisko, bez kolejek i z myślą o pacjencie

Przychodnia w Nowinach konsekwentnie wychodzi naprzeciw potrzebom mieszkańców, sukcesywnie poszerzając dostęp do specjalistów i programów profilaktycznych. Pacjenci podkreślają, że mogą tu liczyć na sprawną rejestrację, krótszy czas oczekiwania niż w dużych miastach oraz wygodny i szybki dojazd, także z Kielc. - Od samego początku bardzo zależało mi na tym, aby zakres usług w obszarze ochrony zdrowia oraz dostępność lekarzy specjalistów w naszej gminie systematycznie się zwiększały. Dziś to już się dzieje. Do zespołu dołączają kolejni specjaliści z różnych dziedzin, a przed nami następne etapy rozwoju. Przychodnia ma szerokie plany i będziemy je realizować konsekwentnie, krok po kroku - podkreśla wójt gminy Nowiny, Łukasz Gryń.

Samorząd rozwija opiekę zdrowotną

Jak zaznacza, nie każdy lekarz może przyjmować w ramach NFZ, ponieważ wymaga to odrębnych kontraktów, jednak samorządowi zależy, aby w Nowinach pracowali najlepsi specjaliści, do których będzie można dostać się także prywatnie. - Chcemy ściągać tu uznanych lekarzy, aby mieszkańcy nie musieli jeździć do Kielc i stać w długich kolejkach, nawet na wizytę prywatną. Zależy nam na tym, żeby wysokiej jakości opieka medyczna była dostępna na miejscu. Każdy może korzystać z tych usług, a zespół przychodni dokłada wszelkich starań, aby placówka funkcjonowała jak najlepiej i odpowiadała na realne potrzeby pacjentów - mówi wójt Łukasz Gryń, który zachęca również do korzystania z programów profilaktycznych. - Profilaktyka to inwestycja w zdrowie i przyszłość. Zachęcam wszystkich panów, aby skorzystali z programu badań w kierunku raka prostaty. Wczesne wykrycie daje ogromną szansę na pełne wyleczenie. Nie odkładajmy zdrowia na później - przekonuje wójt Łukasz Gryń.

Profilaktyka nie wymaga wielkiego wysiłku, a może uratować życie. Warto zrobić pierwszy krok, zadbać o siebie i skorzystać z badań, które są dostępne na miejscu. Bo prawdziwa siła zaczyna się od odpowiedzialności za własne zdrowie.

©℗

W gminie Strawczyn rozstrzygnięto konkurs na Najlepszego Czytelnika

Agnieszka Olech
Gmina Strawczyn

W Samorządowym Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie rozstrzygnięto konkurs na Najlepszego Czytelnika Roku 2025. Zwycięzca przeczytał aż 137 książek w ciągu jednego roku.

Konkurs na Najlepszego Czytelnika Roku ma na celu promowanie regularnego sięgania po książki oraz budowanie nawyku czytania wśród mieszkańców gminy Strawczyn. Tegoroczna edycja pokazała, że pasja do literatury wciąż jest żywa.

Rekordowy wynik i ogromna pasja

137 przeczytanych książek w ciągu dwunastu miesięcy to wynik, który świadczy nie tylko o systematyczności, ale także o ogromnej ciekawości świata i potrzebie ciągłego rozwoju. Organizatorzy podkreślają, że taki rezultat stanowi doskonały przykład dla młodszych czytelników i zachętę do odkrywania nowych autorów oraz gatunków literackich.

Promocja czytelnictwa w gminie Strawczyn

W imieniu wójta gminy Strawczyn, Karola Pichety, nagrody laureatom wręczyła sekretarz gminy Strawczyn Milena Miśta wraz z dyrektorem Samorządowego Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie Łukaszem Woźniakiem. Wydarzenie miało uroczysty charakter i zgromadziło osoby, dla których książka jest codziennym towarzyszem.

Wójt gminy Strawczyn Karol Picheta podkreśla znaczenie takich inicjatyw. - Jestem dumny, że w naszej gminie mamy osoby z tak imponującą pasją do czytania. Wynik 137 książek w roku to osiągnięcie godne najwyższego uznania. Konkurs pokazuje, że czytelnictwo wciąż odgrywa ważną rolę w życiu mieszkańców. To nie tylko rozwój intelektualny, ale także budowanie wyobraźni, wrażliwości i otwartości na świat. Dziękuję wszystkim uczestnikom za zaangażowanie i zachęcam do udziału w kolejnych edycjach - mówi wójt Karol Picheta.



FOT. ARCHIWUM

W Samorządowym Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie rozstrzygnięto konkurs na Najlepszego Czytelnika Roku 2025

Książka wciąż inspiruje

Rozstrzygnięcie konkursu było nie tylko okazją do wręczenia nagród, ale także do podkreślenia roli biblioteki i instytucji kultury w budowaniu czytelniczych nawyków. Samorządowe Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie od lat aktywnie promuje literaturę poprzez konkursy, spotkania i wydarzenia kulturalne.

Organizatorzy serdecznie gratulują wszystkim uczestnikom i dziękują za tak aktywne promowanie czytelnictwa. Już dziś zapraszają do sięgania po kolejne książki i udziału w następnych edycjach konkursu. Bo jak pokazuje przykład tegorocznego zwycięzcy, jedna książka może przerodzić się w pasję na całe życie.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Szkoła w Zajączkowie po remoncie

Agnieszka Olech
Gmina Piekoszów

Szkoła w Zajączkowie przeszła gruntowny remont. Wyremontowano korytarze, sanitariaty, dach oraz elewację, a dodatkowo powstała nowoczesna pracownia komputerowa.

Zakres wykonanych prac był bardzo szeroki. W ramach zadania przeprowadzono remont ciągów komunikacyjnych i korytarzy. Wymieniono stolarkę drzwiową wraz z demontażem starych drzwi, położono nowe wykładziny PCV oraz wykonano nową posadzkę na klatce schodowej. Duże zmiany objęły także łazienki. Wszystkie przeszły kompleksowy remont. Położono nowe płytki i zamontowano nową armaturę. Są też nowe drzwi i ścianki działowe. Wykonano również niezbędną hydroizolację, co zapewni trwałość i bezpieczeństwo na długie lata. Bez wątpienia jednym z najważniejszych elementów inwestycji był remont dachu i prace naprawcze na elewacji budynku. Wartość robót budowlanych wyniosła blisko 593 tysiące złotych.

- Bardzo zależało mi na remoncie szkoły w Zajączkowie, ponieważ jej stan techniczny pozostawiał wiele do życzenia. Szczególnie problematyczny był dach, który przeciekał i powodował realne zagrożenie dla infrastruktury budynku. Wiedzieliśmy, że nie można dłużej odkładać tej inwestycji. Chcieliśmy stworzyć uczniom i nauczycielom bezpieczne, estetyczne i komfortowe warunki do nauki oraz pracy. Dziś dzieci uczą się tutaj w bardzo dobrych warunkach, a szkoła zyskała zupełnie nowe oblicze - podkreśla burmistrz miasta i gminy Piekoszów Teresa Jakubowska.

Drugim ważnym elementem inwestycji było utworzenie nowej pracowni komputerowej, która została wykonana w sierpniu ubiegłego roku. Zakres prac obejmował zakup i montaż urządzeń niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania wewnętrznej sieci LAN, a także wykonanie dodatkowej sieci elektrycznej zasilającej nową salę.

W pracowni uruchomiono 24 stanowiska uczniowskie oraz jedno podwójne stanowisko nauczyciela z dostępem do sieci lokalnej. Zakupiono i zamontowano 24 zestawy komputerowe dla uczniów oraz jeden zestaw dla nauczyciela. Koszt wykonania pracowni wyniósł blisko 71 tysięcy złotych.

Budynek szkoły w Zajączkowie od dawna wymagał gruntownego remontu. Zużyta stolarka, zniszczone podłogi i przeciekający dach sprawiały, że modernizacja była koniecznością, a nie wyborem. Dziś jednak placówka prezentuje się zupełnie inaczej i spełnia współczesne standardy zarówno pod względem estetyki, jak i funkcjonalności. - W ramach remontu wymieniono stolarkę drzwiową, wykonano nowe posadzki, odnowiono korytarze i sanitariaty, a także przeprowadzono kompleksowy remont dachu. Drzwi zostały wykonane na wymiar z wysokiej jakości materiałów, dzięki czemu będą służyć przez długie lata. Dziś szkoła jest jasna, odświeżona i przyjazna uczniom. Ogromną radością jest dla nas nowa, przestronna pracownia komputerowa z wysokiej klasy sprzętem. To duży krok w stronę nowoczesnej edukacji - mówi dyrektor placówki Małgorzata Bernat.

Zadowolenia z efektów inwestycji nie kryje również radny z Zajączkowa Mateusz Socha. - Szkoła przed remontem wyglądała naprawdę bardzo źle. Dach przeciekał, wnętrza były zniszczone i wymagały pilnej interwencji. Dziś w końcu jest tak, jak być powinno. To ogromna zmiana na lepsze. Dziękuję pani burmistrz Teresie Jakubowskiej za dostrzeżenie potrzeb naszej miejscowości i podjęcie zdecydowanych działań - podkreśla radny Mateusz Socha. ©℗



FOT. ARCHIWUM

Zakupiono i zamontowano 24 zestawy komputerowe dla uczniów oraz jeden zestaw dla nauczyciela

Daleszyce zyskają nowoczesne centrum kultury i sportu. Za kilka dni otwarcie

Anna Kowalska
Gmina Daleszyce

W niedzielę, 22 lutego nastąpi uroczyste otwarcie nowego Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury wraz z pełnowymiarową halą sportową. Nowy budynek łączy w sobie funkcje sportowe i kulturalne.



FOT. ARCHIWUM

W miejscu czterdziestoletniej hali sportowej powstał nowy imponujący obiekt

To moment, na który mieszkańcy gminy Daleszyce czekali od dawna. Jest to jedna z najważniejszych i najbardziej wyczekiwanych inwestycji w historii gminy.

Po 17 miesiącach intensywnych prac budowlanych, na finiszu których realizowane są już jedynie ostatnie, kosmetyczne detale, nowoczesny kompleks sportowo-kulturalny jest gotowy, by otworzyć swoje drzwi dla mieszkańców. W miejscu wysłużonej, czterdziestoletniej hali sportowej powstał imponujący obiekt wart blisko 9 milionów złotych, który na stałe zmieni krajobraz Daleszyc i stanie się naszą prawdziwą wizytówką.

Nowy budynek łączy w sobie funkcje sportowe i kulturalne, oferując przestrzeń zaprojektowaną z myślą o potrzebach wszystkich pokoleń. Pełnowymiarowa hala sportowa umożliwia rozgrywanie meczów siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej oraz halowej piłki nożnej. Część kulturalna obejmuje cztery kondygnacje nowoczesnych sal do zajęć muzycznych, tanecznych, prób artystycznych oraz spotkań z mieszkańcami. Swoją siedzibę znajdą tu m.in. Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, Klub Sportowy Spartakus Daleszyce, a także zespoły artystyczne: Mażoretki, Kryształki oraz Orkiestra Dęta.

Uroczyste otwarcie zapowiada się niezwykle atrakcyjnie. Na wszystkich uczestników czeka wyjątkowy spektakl taneczno-muzyczny w reżyserii Łukasza Górskiego, liczne niespodzianki oraz możliwość zwiedzania budynku i poznania jego wszystkich zakamarków. Podczas tego wyjątkowego wydarzenia „odkryjemy wszystkie karty" i zdradzimy tajemnice miejsca, które ma stać się centrum kulturalnym gminy Daleszyce.

- To historyczny moment dla naszej społeczności - podkreśla burmistrz Dariusz Meresiński.

- Nowy obiekt będzie służył zarówno obecnym, jak i przyszłym pokoleniom mieszkańców. Serdecznie zapraszam wszystkich, aby wspólnie przeżyć ten wyjątkowy dzień - podsumowuje burmistrz miasta i gminy Daleszyc.

Radości nie kryją również dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury Norbert Wojciechowski oraz prezes Spartakusa Piotr Godek, wskazując na ogromne możliwości rozwoju sportu, kultury i lokalnych inicjatyw.

Już dziś widać, że nowy ośrodek stanie się jednym z najważniejszych punktów na mapie naszej gminy. Będzie to miejsce spotkań, treningów, prób artystycznych i wydarzeń integrujących lokalną społeczność.

- 22 lutego o godzinie 16:00 spotkajmy się na wielkim otwarciu. To wydarzenie, które bez wątpienia zapisze się w historii Daleszyc złotymi zgłoskami - podkreślają władze Daleszyc. ©℗

Wędkarskie Zawody Podlodowe w Morawicy

Anna Kowalska
Gmina Morawica

W niedzielę nad zalewem w Morawicy odbyły się Otwarte Towarzyskie Zawody Podlodowe organizowane przez Koło Polskiego Związku Wędkarskiego z Morawicy.



FOT. FACEBOOK PZW MORAWICA

W zawodach wzięło udział 29 wędkarzy, zarówno juniorzy, jak i seniorzy

W zawodach wzięło udział 29 wędkarzy, zarówno juniorzy, jak i seniorzy. Zwyciężył Michał Januszek z PZW Morawica.

- Organizujemy kilka takich zawodów w ciągu roku, ponieważ zależy nam na promocji koła oraz integracji środowiska wędkarskiego. W rywalizacji biorą udział zarówno członkowie naszego koła, jak i wędkarze z innych organizacji, młodsi i bardziej doświadczeni zawodnicy. Składam serdeczne podziękowania dla wszystkich uczestników oraz sponsorów - mówił Krzysztof Dziewięcki, prezes Polskiego Związku Wędkarskiego Morawica

Wyniki: 1. Michał Januszek - Koło Morawica, 2. Kamil Mazur - Koło Amur, 3. Robert Stachura - Koło Sandacz, 4. Paweł Terelak - Koło SHL, 5. Piotr Sołtys - Koło Morawica, 6. Dominik Ślusarczyk - Koło Morawica.

Po zakończeniu rywalizacji zawodnicy spotkali się przy ognisku, gdzie czekał na nich ciepły posiłek. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Strefa imprez

www.echodnia.eu

W sobotę premiera w Teatrze Lalki i Aktora „Kubuś" Strona 5

MICHAŁ BAJOR ZAŚPIEWA SWOJE ULUBIONE UTWORY W KIELCACH

Michał Bajor, znany i ceniony polski artysta, zaprasza na wyjątkowy koncert w niedzielę, 15 lutego, o godzinie 17 w Kieleckim Centrum Kultury. Tytuł nowej trasy koncertowej, „Piosenki, które lubię", doskonale odzwierciedla charakter planowanych wystąpień. Michał Bajor zaprezentuje utwory takie jak „Chciałbym", „La Boheme" oraz „Moja miłość największa", które od lat cieszą się niesłabnącą popularnością.



FOT. ZOOM

Michał Bajor zaśpiewa w Kieleckim Centrum Kultury

Michał Bajor, po długim oczekiwaniu, postanowił podzielić się z publicznością swoimi ulubionymi piosenkami. Tytuł nowej trasy koncertowej, „Piosenki, które lubię", doskonale odzwierciedla charakter planowanych wystąpień. Podczas wcześniejszych tras promujących album „No, a ja?" fani mieli okazję usłyszeć mieszankę starych, dobrze znanych utworów wraz z nowymi kompozycjami oraz tekstami tworzonymi przez samego artystę.

Na przestrzeni dwóch minionych sezonów Michał Bajor odbierał liczne zapytania i sugestie od swoich sympatyków, dotyczące repertuaru, który chcieliby oni usłyszeć podczas koncertów. Za każdym razem artysta starał się uważnie słuchać swoich odbiorców, co zaowocowało decyzją o prezentacji utworów, które są bliskie zarówno jemu, jak i jego fanom. Wybór kilkunastu piosenek, spośród kilkuset napisanych specjalnie dla niego, jest dowodem na to, jak starannie artysta planuje każdy swój występ.

Podczas nadchodzącego koncertu w Kieleckim Centrum Kultury, Michał Bajor zaprezentuje utwory takie jak „Chciałbym", „La Boheme" oraz „Moja miłość największa", które od lat cieszą się niesłabnącą popularnością i stanowią ważny element jego kariery. Publiczność w Kielcach będzie miała wyjątkową okazję usłyszeć te kompozycje na żywo w interpretacji, która z pewnością dostarczy wielu emocji.

Artysta każdorazowo stara się wprowadzać nowe elementy do swoich koncertów, dlatego swój program uzupełnił kilkoma świeżymi i jeszcze nieznanymi muzyczno-literackimi niespodziankami. Jest to wielkie wyzwanie dla wykonawcy, ale jednocześnie pokazuje jego gotowość do poszukiwania nowych form artystycznego wyrazu.

Przed nami kolejne spotkanie z mistrzem polskiej piosenki artystycznej, który pragnie dzielić się swoją pasją i emocjami z szerszą publicznością. Michał Bajor nie zwalnia tempa i planuje kontynuować swoją trasę aż do czerwca 2026 roku, co daje ogromne możliwości dla tych, którzy jeszcze nie mieli okazji zobaczyć go na scenie.

To wyjątkowe wydarzenie w Kieleckim Centrum Kultury może stać się inspiracją dla miłośników muzyki, a także tych, którzy chcą odkryć piękno i głębię twórczości Bajora. Takie wieczory pozostają w pamięci na długo i niewątpliwie przyciągną rzesze fanów pragnących przeżyć magiczne chwile w towarzystwie kunsztownego wykonania ulubionych utworów.

Nie zapominajmy, że koncerty Michała Bajora to nie tylko muzyka, ale również możliwość obcowania z prawdziwą sztuką, opowieściami ukrytymi w tekstach i emocjami, które płyną ze sceny prosto do serca każdego odbiorcy.

Bilety na koncert w cenie 189 złotych na stronie kck.bilety24.pl. ©℗

Duet The Dumplings wystąpi w Kielcach

Anna Bilska
Kielce

W sobotę, 14 lutego o godzinie 18 zespół The Dumplings wystąpi w Kieleckim Centrum Kultury. Artyści wciąż świętują jubileusz i zapowiadają muzyczne niespodzianki.

The Dumplings to polski duet muzyczny, wykonujący muzykę electropop. W 2014 zespół wydał swój debiutancki album „No Bad Days", który miał swoją premierę 13 maja i został nagrodzony Fryderykiem za fonograficzny debiut roku. Justyna Święs i Kuba Karaś pochodzą z Zabrza, poznali się w 2011 podczas konkursu piosenki i postanowili razem grać.

Do tej pory The Dumplings wydało 3 płyty. „No Bad Days", „Sea You Later" i „RAJ". Mają na koncie setki koncertów w Polsce i za granicą. Gościli m.in. na scenie Open'er, Off Festival, Męskie Granie, Orange Festival, SXSW, Sziget, The Great Escape czy Liverpool Sound City.

The Dumplings zagrali na takich wydarzeniach jak Open'er Festival i Off Festival oraz wystąpili na dwóch ważnych festiwalach showcase'owych w Wielkiej Brytanii: Liverpool SoundCity i The Great Escape w Brighton. W maju 2024 roku minęło dokładnie 10 lat od wydania debiutanckiego albumu The Dumplings „No Bad Days".

Z okazji wyjątkowego jubileuszu, Justyna i Kuba przygotowali muzyczną niespodziankę dla fanów. „W naszym zabetonowanym mieście" to pierwszy utwór duetu od czterech lat. Duet powrócił również po przerwie z nowymi aranżacjami swoich przebojów w projekcie „The Dumplings Orkiestra", z udziałem kwartetu smyczkowego i sekcji dętej.

14 lutego zagrają koncert dla zakochanych w Kieleckim Centrum Kultury. Początek o godzinie 18. Bilety od 130 złotych na stronie kck.bilety24.p.

©℗



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

The Dumplings dadzą koncert w sobotę, 14 lutego w Kieleckim Centrum Kultury

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

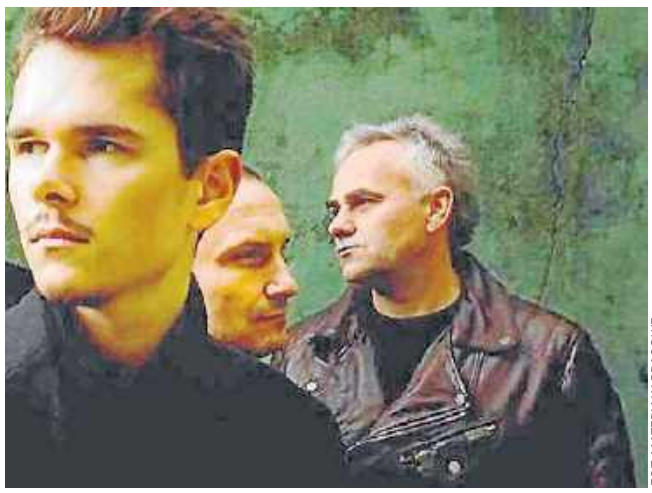
KIELCE

Wave gra covery w Bazie Zbożowej

Baza Zbożowa w Kielcach zaprasza w piątek, 13 lutego na sentymentalną przejażdżkę po klimatach muzycznych głównie z lat osiemdziesiątych. Usłyszymy muzykę takich zespołów jak: Obywatel G.C., Republika, The Cure, Klaus Mitffoch, Lech Janerka, Dead Can Dance, U2, The Doors, Joy Division.

Wystąi grupa Wave w składzie: Wojciech Lisowicz, Marcin Wrona , Artur Ramiączek.

Początek o godzinie 19. Wstęp wolny.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

KIELCE

Najpiękniejsze Melodie Miłości

Wojewódzki Dom Kultury imienia Józefa Piłsudskiego w Kielcach zaprasza w sobotę, 14 lutego na walentynkowy wieczór „Najpiękniejsze Melodie Miłości". Będzie to magiczny wieczór przy blasku świec, podczas którego wystąpi kwartet smyczkowy Estradi Various, prezentując najpiękniejsze i najbardziej rozpoznawalne melodie miłosne z filmów, między innymi „Titanic", „Bodyguard", „Love Story", czy też „Uwierz w ducha".

Wydarzenie wzbogaci niezwykła oprawa płonących świec, a dla chętnych przewidziano także kolację walentynkową w Sali Lustrzanej WDK, przygotowaną przez Restaurację Marmurową (liczba miejsc ograniczona).

Dodatkową atrakcją wieczoru będzie losowanie walentynkowej niespodzianki - Białego Misia dla Dziewczyny.

Koncert odbędzie się w sobotę, 14 lutego o godzinie 18 na sali teatralnej Wojewódzkiego Domu Kultury. Cena biletu to 50 złotych za koncert, oraz 40 złotych za kolację. Sprzedaż, na stronie biletyna.pl.

DOMASZOWICE

Kusoki świętokrzyskie 2026

W sobotę, 14 lutego odbędą się „Kusoki świętokrzyskie", czyli taneczna zabawa głęboko osadzona w tradycji regionu świętokrzyskiego. Do świetlicy wiejskiej w Domaszowicach zapraszają Centrum Edukacji i Kultury Szklany Dom w Ciekotach wraz z Kołem Gospodyń Wiejskich Domaszowice.

Zabawa rozpocznie się o godz. 18:30 i potrwa do godz. 23:00. Do tańca przygrywać będzie Kapela Adaśki. Na uczestników kusoków czekać będzie zimna wiejska płyta, stół z ciastami. O wszystko zadba Koło Gospodyń Wiejskich Domaszowice. Wstęp jest wolny, po wcześniejszym kontakcie pod numerem: 513 407 322.

Czułe historie na głosy – walentynkowy koncert Chóru Kameralnego Fermata

Anna Kowalska
Kielce

Dom Środowisk Twórczych w Kielcach zaprasza w niedzielę, 15 lutego na walentynkowy koncert Chóru Kameralnego Fermata „Czułe historie na głosy". Początek o godzinie 17.



FOT. MAŁGORZATA KOWAL

Chór Kameralny Fermata w koncercie „Czułe historie na głosy" wystąpi w Pałacyku Zielińskiego w Kielcach

Podczas koncertu walentynkowego Chóru Kameralnego Fermata „Czułe historie na głosy" publiczność usłyszy muzyczną opowieść o miłości w jej wielu odsłonach — od namiętności i czułych wyznań, przez nostalgię i refleksję, aż po lekkość, humor i ludową radość. Chór a cappella sięgnie zarówno po ponadczasowe przeboje i filmowe motywy, jak i klasykę polskiej piosenki. Nie zabraknie także subtelnego żartu i poetyckiej ironii, a całość dopełni żywiołowy set ludowy, w którym tradycyjne melodie zabrzmią w chóralnych aranżacjach. To wieczór, w którym różne style i epoki spotykają się we wspólnej harmonii głosów, tworząc barwny obraz uczuć bliskich każdemu z nas.

Chór kameralny Fermata działa od blisko 30 lat. Tworzą go pasjonaci muzyki wielogłosowej, niekoniecznie zajmujący się muzyką zawodowo. Fermata jest w Kielcach zjawiskiem niezwykłym - choć specjalizuje się w śpiewie a capella i niekiedy sięga po awangardowy repertuar - na swoje koncerty przyciąga tłumy.

Zespół stał się też znany w Polsce. Występy z Piotrem Rubikiem sprawiły, że Fermata trafiła do grona rozpoznawalnych wykonawców. Nagranie płyty z nowymi opracowaniami piosenek Marka Grechuty ugruntowało artystyczną pozycję grupy, która współpracowała też z wieloma innymi wykonawcami i instytucjami. W swoim repertuarze ma utwory, które zadowolą bez mała każdy gust.

Chór Fermata powstał dzięki kielczance Ewie Robak, obecnie adiunkt w Instytucie Edukacji Muzycznej Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, prowadzącej m.in. chór akademicki i zajęcia z dyrygowania.

Koncert w Pałacyku Zielińskiego w niedzielę, 15 lutego, początek o godzinie 17. Bilety w cenie 30 złotych do nabycia w kasie Domu Środowisk Twórczych przy ulicy Zamkowej 5 w Kielcach oraz online.

Happening na Skwerze Sendlerowej

Anna Kowalska
Kielce

Urban Lab Kielce zaprasza do udziału w akcji happeningowej „Taniec przeciw przemocy", która odbędzie się w piątek, 13 lutego, o 12:30 na Skwerze Ireny Sendlerowej.

Akcja jest częścią globalnej inicjatywy, która zwraca uwagę na skalę przemocy wobec kobiet i dziewcząt oraz zachęca do reagowania i wspierania osób potrzebujących pomocy.

W happeningu wezmą udział: wolontariusze Urban Lab Kielce, Młodzieżowa Rada Miasta Kielce, Kielecka Rada Seniorów, Regionalne Centrum Wolontariatu w Kielcach, Lokalne Centrum Wolontariatu w Nowinach, Mimesis - Szkoła Tańca / Centrum Kultury i Aktywności Scenicznej w Kielcach, a także uczniowie Zespołu Szkół Ekonmicznych im. M. Kopernika w Kielcach oraz Szkoły Podstawowej nr 25 w Kielcach.

Wydarzenie odwiedzą również terapeutki ze Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Osób Doświadczających Przemocy Domowej i specjaliści ds. przeciwdziałania przemocy domowej ze Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego, którzy przekażą zainteresowanym informacje dotyczące przeciwdziałania przemocy oraz miejsc, w których można uzyskać nieodpłatną pomoc i wsparcie.

Akcja jest częścią globalnej inicjatywy One Billion Rising, która poprzez taniec i działania performatywne zwraca uwagę na skalę przemocy wobec kobiet i dziewcząt oraz zachęca do reagowania i wspierania osób potrzebujących pomocy. Wspólny taniec jest symbolem sprzeciwu wobec przemocy, solidarności i siły działania razem.

Po happeningu w Urban Lab Kielce przy ul. Paderewskiego 49/51 odbędą się otwarte warsztaty dla młodzieży dotyczące samoakceptacji i budowania zdrowych relacji. ©℗

Spektakl „Królowe życia" w Kielcach

Anna Bilska
Kielce

Spektakl komediowy „Królowe życia" zobaczymy w niedzielę, 22 lutego w Kieleckim Centrum Kultury. Zaplanowano dwa spektakle - o godzinie 17.30 i 20.30.

„Królowe życia" to brawurowa komedia pomyłek o miłości, ambicjach i... bardzo rodzinnych interesach. Kto naprawdę rządzi w domu, a kto w firmie? Czy biznes da się oddzielić od życia rodzinnego? I czy mężczyźni naprawdę zarabiają tylko po to, by ich żony mogły żyć jak „królowe życia"? Dwaj przyjaciele i wspólnicy stoją u progu wielkiej zmiany. Sprzedaż firmy transportowej Niemcom ma im zapewnić wczesną emeryturę i beztroskie życie w dwóch luksusowych hiszpańskich willach — zadatek jest już zapłacony. Jedno tylko pytanie: czy ich żony podzielają ten entuzjazm? Negocjacje z Niemcami mają przebiec gładko... gdyby nie jeden drobny szczegół: kontrahenci oczekują spotkania w hotelu w towarzystwie dwóch „dam do towarzystwa". Tymczasem w pokoju hotelowym niespodziewanie pojawiają się żony wspólników!

W spektaklu grają: Stanisław: Łukasz Konopka, Kaziu: Piotr Borowski / Leszek Stanek, Anka: Katarzyna Zawadzka / Honorata Witańska, Róża: Ilona Janyst / Ewa Jakubowicz, Jurgen: Tomek Oświeciński / Michał Karmowski, Wolfgang: Sebastian Fabijański / Michał Rolnicki / Paweł Monsiel, Sabrina: Kinga Jasik / Ania Głogowska, Vanessa: Kaja Paschalska / Ola Hamkało.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W spektaklu występują gwiazdy filmu i teatru

eprasa.pl 5ceed34eb4

Karolina Leszko i Marcin Jajkiewicz w Kielcach zaśpiewają piosenki o miłości

Anna Bilska
Kielce

W nadchodzący piątek, 13 lutego, o godzinie 19 w Filharmonii Świętokrzyskiej w Kielcach odbędzie się wyjątkowy koncert walentynkowy zatytułowany „Love songs".



FOT. KAROLINA LESZKO / FACEBOOK

Karolina Leszko zaśpiewa w Filharmonii Świętokrzyskiej

Na scenie pojawią się utalentowani artyści, którzy wraz z orkiestrą symfoniczną zaprezentują niezapomniane utwory o miłości znane z takich filmów jak „Pretty Woman", „Titanic", czy „Narodziny gwiazdy".

Podczas koncertu publiczność będzie miała okazję wysłuchać utworów w wykonaniu Karoliny Leszko oraz Marcina Jajkiewicza, znakomitych solistów, którzy od lat przyciągają słuchaczy swoimi głosami. Ich interpretacje piosenek o miłości z pewnością wprowadzą widzów w romantyczny nastrój. To niepowtarzalna okazja, aby usłyszeć ich na żywo.

Oprócz solistów, koncert wzbogaci występ Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Świętokrzyskiej pod dyrekcją Ariela Ludwiczaka. To znany zespół, którego aranżacje i interpretacje są zawsze na najwyższym poziomie. W połączeniu z niezwykłymi głosami solistów, można spodziewać się prawdziwej uczty muzycznej.

Na scenie towarzyszyć im będzie zespół składający się z utalentowanych muzyków. Na fortepianie zagra Artur Jurek.

Na gitarach zagra Daniel Popiałkiewicz. Na gitarze basowej Jarosław Stokowski, na perkusji Grzegorz Lewandowski.

Wieczór w Filharmonii Świętokrzyskiej wypełnią najpiękniejsze miłosne piosenki, które zdobyły serca widzów na całym świecie. Program koncertu obejmuje utwory z klasycznych filmów, takich jak „Pretty Woman", „Titanic", „Dreamgirls", „Bodyguard", „Uwierz w ducha", „Dirty Dancing" oraz „Narodziny gwiazdy". Każda z tych produkcji charakteryzuje się nie tylko emocjonującą fabułą, ale również ścieżką dźwiękową, która pozostaje w pamięci na długo po zakończeniu seansu.

Dzięki utalentowanym wykonawcom, widzowie będą mogli przenieść się w świat filmowej magii i na nowo poczuć emocje towarzyszące niezapomnianym scenom miłosnym. Każda nuta i fraza zostanie przemyślanie przekazana, aby oddać niepowtarzalny klimat miłosnych historii.

Bilety w cenie od 48 złotych w kasie na stronie internetowej Filharmonii Świętokrzyskiej.©℗

Legendarny balet świętuje 80-lecie

Anna Bilska
Kielce

W niedzielę, 1 marca o godzinie 18 w Kieleckim Centrum Kultury wystąpi legendarny Narodowy Balet Gruzji „Sukhishvili" w ramach jubileuszowej trasy. Zespół świętuje 80-lecie.

Wiosna 2026 roku będzie świętem sztuki, siły ducha i niewyczerpanej energii: po obchodach 80-lecia istnienia Narodowy Balet Gruzji „Sukhishvili" wyrusza w wielką jubileuszową trasę koncertową po całym świecie. Widzów w Stanach Zjednoczonych, Niemczech, Polsce, Czechach, Holandii, krajach bałtyckich i innych krajach czeka wyjątkowy program świąteczny – najlepsze numery w całej bogatej historii zespołu, ucieleśnienie doskonałości i najwyższego kunsztu, które stały się wizytówką Gruzji na światowej scenie.

Przez osiem dekad „Sukhishvili" podbili serca milionów widzów, występując na najbardziej prestiżowych scenach świata – od Metropolitan Opera w Nowym Jorku po La Scalę w Mediolanie.

Program jubileuszowy to feeria emocji, w której wirtuozerskie tańce męskie z akrobatyką, skokami i wirującymi szablami sprawiają, że sala zamiera z zachwytu, a partie kobiece urzekają wdziękiem i szlachetnością. Symbolem zespołu pozostaje unikalny męski taniec na palcach – znak rozpoznawczy „Sukhishvili", nieosiągalny dla innych wykonawców.

Narodowy Balet Gruzji „Sukhishvili" został założony w 1945 roku przez Ilko i Nino Sukhishvili. Obecnie zespołem kieruje już trzecie pokolenie rodziny – wnuki założycieli. Dynastia zachowała i wzbogaciła tradycje, czyniąc „Sukhishvili" symbolem gruzińskiej sztuki i dziedzictwa kulturowego. ©℗

Spotkanie z Kubą Sienkiewiczem

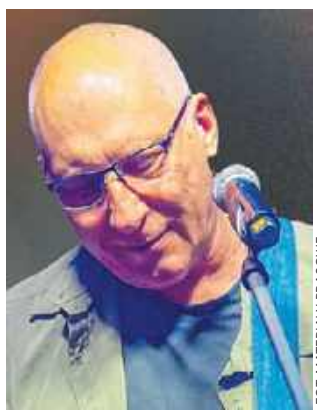
Anna Kowalska
Kielce

W poniedziałek, 23 lutego o godzinie 17 w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Kielcach odbędzie się spotkanie z Kubą Sienkiewiczem- liderem legendarnego zespołu „Elektryczne Gitary".

Kuba Sienkiewicz to człowiek wielu talentów. To wokalista, muzyk rockowy, gitarzysta i autor tekstów. Szczególnie w tej ostatniej specjalności jawi się jako artysta kabaretowo-muzyczny, baczny komentator rzeczywistości. Razem z zespołem „Elektryczne gitary", a także indywidualnie jako solista już od ponad 45. lat zachwyca kolejne pokolenia odbiorców ceniących sobie inteligentną satyrę. Artystyczne smaczki w życiu Kuby Sienkiewicza uzupełniają rodzinne powiązania z popularną aktorką - Krystyną Sienkiewicz i kontynuacja tradycji muzycznych przez dwójkę z jego sześciorga dzieci, które współtworzą zespół „Kwiat jabłoni". Niezależnie od tego działa zgodnie ze swoim medycznym wykształceniem - jest specjalistą neurologiem. I o tym wszystkim opowiada w trakcie spotkań z publicznością ozdabiając to obficie „żywymi" wykonaniami swoich największych przebojów.

Spotkanie w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej imienia Witolda Gombrowicza w Kielcach odbędzie się w poniedziałek, 23 lutego. Początek o godzinie 17.

Wstęp wolny.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Spotkanie z Kubą Sienkiewiczem 23 lutego

KRÓTKO

KIELCE

Klimakterium 2, czyli Menopauzy Szał

W sobotę, 21 lutego w Kieleckim Centrum Kultury zobaczymy spektakl „Klimakterium 2, czyli Menopauzy Szał". Początek o godzinie 18. Bilety w sprzedaży online od 90 złotych oraz w kasie Kieleckiego Centrum Kultury.

Elżbieta Jodłowska powraca z kolejnym hitem. „Klimakterium 2 czyli Menopauzy Szał" powstało na wyraźną prośbę publiczności, która chciała poznać dalsze losy bohaterek – już nie młodych, ale jakże młodych.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

KIELCE

„Niemen" w Kieleckim Teatrze Tańca

Kielecki Teatr Tańca zaprasza w sobotę, 14 lutego o godzinie 18 zaprasza na wieczór walentynkowy. Na Małej Scenie zaprezentuje spektakl „Niemen" w choreografii Elżbiety Pańtak i Grzegorza Pańtaka, gdzie taniec łączy się z utworami Czesława Niemena. To sentymentalna podróż - pełna miłości, tańca i muzyki.

Podczas wieczoru wystąpią:artyści Kieleckiego Teatru Tańca oraz Jakub Kowalski - trąbka. Aktorka Anna Iwasiuta zaśpiewa wyjątkowe utwory z miłością w tle.

W programie utwory Czesława Niemena, w choreografii Elżbiety Pańtak i Grzegorza Pańtaka: „Płonąca stodoła", „Wspomnienie", „Bema pamięci żałobny rapsod", „Ach, jakie oczy", „Cała w trawie", „Nigdy się nie dowiesz", „Nie wiem, czy warto", „Nim przyjdzie wiosna", „Jaki kolor wybrać chcesz" oraz „Dziwny jest ten świat".

Rezerwacja biletów w kasie Kieleckiego Teatru Tańca, numer telefonu: 41 361 27 46.

R

KIELCE

„Cudowna terapia" z gwiazdami

Spektakl „Cudowna terapia" zobaczymy w Kielcach w piątek, 13 lutego o godzinie 19. W zabawnym spektaklu na scenie Wojewódzkiego Domu Kultury wystąpią: Edyta Jungowska, Dariusz Kordek, Artur Pontek.

Państwo Dorek to doświadczone małżeństwo, które postanawia się rozstać. Przed ostateczną decyzją wybierają się jednak do wybitnego psychoterapeuty. Czy za pomocą tradycyjnych metod i ćwiczeń uda się wybitnemu specjaliście pojednać parę, której jedynym punktem wspólnym jest urządzanie sobie piekła?

Bilety na spektakl w cenie 120 złotych do kupienia na kupbilecik.pl.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Będzie... goło i wesoło. Popularny spektakl komediowy „Kogut w rosole" już 14 lutego w Filharmonii Świętokrzyskiej

Anna Bilska
Kielce

W sobotę, 14 lutego o godzinie 17, mieszkańcy Kielc będą mieli okazję ponownie zobaczyć na scenie Filharmonii Świętokrzyskiej popularny spektakl „Kogut w rosole".



FOT. JERZY DOROSZKIEWICZ

Spektakl „Kogut w rosole" zobaczymy w Kielcach

To wyjątkowa okazja, by zanurzyć się w przygody bohaterów tej znanej komedii i poddać się urokowi opowiadanej historii. Przedstawienie jest adaptacją słynnego brytyjskiego filmu „The Full Monty", znanego w Polsce jako „Goło i wesoło".

„Kogut w rosole" to inspirująca historia grupy mężczyzn, którzy zostają zwolnieni z pracy w stalowni. Utrata pracy doprowadza ich do momentu, w którym muszą znaleźć sposób na przetrwanie. W obliczu braku perspektyw, bohaterowie podejmują decyzję o zorganizowaniu nietypowego pokazu - striptizu. Ta nieoczekiwana decyzja ma być dla nich sposobem na zarobek, który pozwoli zaspokoić potrzeby ich rodzin i własne.

Dramaturgia przedstawienia daje widzom możliwość śledzenia perypetii bohaterów, którzy z braku funduszy zmuszeni są do wkroczenia na całkowicie nieznane im terytorium. Proces przygotowań do owego „Striptease Show" jest pełen humorystycznych sytuacji i wyzwań.

Wyzwania, jakie przynosi praca nad występem, stają się dla postaci źródłem licznych perypetii i zabawnych komplikacji. Ale czy uda im się odnieść sukces? Czy dadzą radę przełamać obawy i wyjść na scenę bez straty poczucia własnej wartości?

„Kogut w rosole" od lat podbija serca polskiej publiczności. Tym, co sprawia, że komedia cieszy się takim powodzeniem, są uniwersalne tematy oraz doskonała dawka humoru. Problemy życiowe, z którymi mierzą się bohaterowie, są bliskie każdemu z nas, co czyni ich historię jeszcze bardziej wciągającą i zabawną.

Spektakl zdobył grono wiernych fanów w całym kraju, którzy doceniają jego energię i pozytywne przesłanie.

Przedstawienie wyreżyserował Marek Gierszał, absolwent Wydziału Aktorskiego krakowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej i reżyserii filmowej na Uniwersytecie w Hamburgu. Reżyser od wielu lat realizuje swe projekty artystyczne w Niemczech („Wesele u drobnomieszczan" Bertolta Brechta, „Trzy siostry" Antoniego Czechowa), ale pozostaje aktywny reżysersko również w kraju (reżyserował w Krakowie - Teatr im. Słowackiego i Scena STU, w Teatrze Rozrywki w Chorzowie i w Teatrze Polskim w Szczecinie).

Reżyser Marek Gierszał po raz kolejny udowadnia, że potrafi doskonale przekazać emocje i rozbawić publiczność do łez.

Spektakl to doskonała okazja, by oderwać się od codziennych trosk i pośmiać się z trudnych, ale pełnych serca zmagań bohaterów.

Jak twierdzi reżyser Marek Gierszał: „Prosimy o wyrozumiałość, że na występujące u Widzów po przedstawieniu bóle mięśni brzucha odpowiedzialnych za śmiech, zalecamy powtórne obejrzenie spektaklu".

Dzięki komediowemu duchowi przedstawienia, widzowie mogą spodziewać się radosnego i wyjątkowego wieczoru.

Obsada: Dave - Bartosz Obuchowicz / Grzegorz Suski; Gordon - Michał Wielewicki / Marcin Zacharzewski; Larry - Robert Koszucki, Gościnnie - Sławomir Popławski, Michał Zgiet; Spencer - Włodzimierz Matuszak / Grzegorz Suski / Grzegorz Pawlak; Collin - Andrzej Deskur / Krystian Kukułka, Gościnnie: Maurycy Polaski; Lewis - Marek Krupski / Tomasz Piątkowski; Mustafa - Rafał Iwaniuk / Jakub Sokołowski, Gościnnie: Kamil Guzy.

Autor: Samuel Jokic. Reżyser: Marek Gierszał. Przekład: Herbert Kaluza i Marek Gierszał. Ruch sceniczny: Grzegorz Suski. Scenografia i kostiumy: Hanna Sibilski.

Spektakl dla Widzów dorosłych. Bilety od 137 złotych w serwisie biletyna.pl.

©℗

REKLAMA 0011476042



eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA

0011470442

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA 0011476380



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:
BAĆKOWICE 82B
– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:
692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

Rozporządzenie przewiduje utworzenie pokoi narodzin

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozporządzenie ws. porodów ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - powiedział wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski. Nowy standard opieki okołoporodowej zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych w szpitalach bez porodówek.



FOT. HANNA KOMOROWSKA-EDNAREK

W styczniu wszedł nowy standard opieki okołoporodowej.

Rozporządzenie w sprawie porodów zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin)

Wiceminister zdrowia, Tomasz Maciejewski, poinformował na briefingu prasowym, że w styczniu wchodzi nowy standard opieki okołoporodowej, precyzyjnie określający zakres kompetencji personelu oraz ujednolicający zasady dostępu do opieki położniczej.

Zakłada on utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin) w szpitalach bez porodówek. Mają one działać w miejscach, gdy do najbliższego oddziału położniczego jest więcej niż 25 km.

Jeśli do szpitala trafi kobieta w zaawansowanej fazie porodu i nie zdąży dotrzeć do placówki z oddziałem położniczym, poród będzie mógł odbyć się w pokoju narodzin. Podkreślono, że pomieszczenie to ma być wyposażone na równi z salą porodową, a poród ma odbierać wykwalifikowana położna.

Wątpliwości wyraziło Rządowe Centrum Legislacji

Do projektu rozporządzenia w tej sprawie wątpliwości zgłosiło Rządowe Centrum Legislacji. Jak poinformował „Dziennik Gazeta Prawna", podczas uzgodnień RCL zwrócił uwagę resortowi zdrowia, że zgodnie z konstytucją władze publiczne powinny zapewnić równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. A kryterium miejsca zamieszkania, które zdecyduje o jakości usługi, może być niezgodne z ustawą zasadniczą.

Polska Agencja Prasowa skierowała zapytanie do wiceministra zdrowia o uwagi Rządowego Centrum Legislacji.

- Rozwiązanie proponowane przez nas ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - skomentował Tomasz Maciejewski.

Dodał, że Ministerstwo Zdrowia prowadzi rozmowy z RCL, by rozwiać wątpliwości co do niekonstytucyjności.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011476172

Centrum Medyczne ONKO-DERM
Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro
Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088
e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
➔ USG narządów
➔ USG Doppler
➔ USG ortopedyczne
➔ USG u dzieci
➔ Biopsja pod kontrolą USG
➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
➔ Spirometria EKG
➔ Testy alergologiczne skórne
➔ Żywienie
➔ Gabinet zabiegowy

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011473154



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Są ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" – to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty – panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością – fakty, emocje, doświadczenia" – miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

– Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo – poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia – odzyskałam sprawczość i jakość życia. – mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko – w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem – boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów – fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

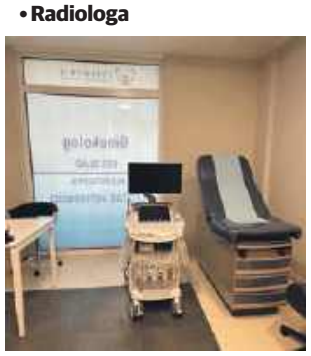
REKLAMA 0011474353

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38

Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.

– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

eprasa.pl 5ceed34eb4

0011475502







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

Co warto wiedzieć o cytrulinie?

Jest składnikiem suplementów dla sportowców, ale poleca się ją także tym, którzy nie uprawiają sportu – cytrulina wykazuje szereg właściwości korzystnych dla zdrowia. Na co działa i kto powinien rozważyć suplementację cytruliny?

oprac. Patrycja Seklecka

Cenny aminokwas z arbuza. Czym jest cytrulina?

Cytrulina to związek chemiczny z grupy alfa-aminokwasów. Po raz pierwszy została wyizolowana przez japońskich naukowców w 1914 roku z arbuza - właśnie dlatego niekiedy określa się ją mianem „arbuzowego aminokwasu". Sama nazwa cytruliny nawiązuje także do łacińskiej nazwy arbuza (Citrullus).

Jak wykazały badania, cytrulina, choć jest aminokwasem niebiałkowym i nie przyczynia się do budowy białek, pełni niezwykle ważną funkcję w ludzkim organizmie - bierze udział w cyklu mocznikowym. W dużym uproszczeniu, wspomaga przekształcanie toksycznego amoniaku w mocznik, który jest jest wydalany z ciała z moczem albo potem.



FOT. LOVELYPEACE / GETTY IMAGES

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy

Właściwości zdrowotne cytruliny – jaką rolę pełni w organizmie człowieka?

Cytrulina bierze udział w ważnych procesach biochemicznych zachodzących w organizmie i realnie wpływa na stan zdrowia. Jakie są jej najważniejsze funkcje i właściwości?

Przekształca nadmiar amoniaku w mocznik - zapobiega gromadzeniu się toksyn i wspomaga detoksykację organizmu. Jest prekursorem argininy - wspomaga przepływ krwi i reguluje ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Wpływa na produkcję tlenku azotu - wspiera układ sercowo-naczyniowy. Pomaga w procesie regeneracji mięśni - wspomaga usuwanie nadmiaru amoniaku i mleczanu, które gromadzą się w mięśniach podczas wysiłku fizycznego. Zmniejsza poziom wolnych rodników - chroni organizm przed stresem oksydacyjnym.

Cytrulina – kto powinien ją suplementować?

Korzystnymi dla zdrowia właściwościami cytruliny powinni zainteresować się nie tylko sportowcy. Ze względu na jej rolę w procesie regulacji ciśnienia krwi, suplementację cytruliny poleca się szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym (przeciwskazania: patrz niżej) - oczywiście po uprzedniej konsultacji z lekarzem, który dobierze odpowiednią dawkę.

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy - poleca się go cierpiącym na cukrzycę typu 2. Po cytrulinę chętnie sięgają też osoby aktywne fizycznie, chcące przyspieszyć regenerację mięśni.

Z czym nie łączyć cytruliny? Przeciwwskazania

Ważne! Cytruliny nie powinny suplementować osoby, które przyjmują już leki na:

- nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia (może prowadzić m.in. do nadmiernego spadku ciśnienia),
- zaburzenia erekcji.

Z suplementacji powinny zrezygnować osoby z:

- chorobami wątroby i nerek,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Jaką cytrulinę wybrać? Rodzaje cytruliny

Jako suplement, cytrulina występuje w dwóch wariantach - w postaci L-cytruliny oraz jabłczanu cytruliny.

Owoce i warzywa, które zawierają cytrulinę

Cytrulinę znajdziesz też w owocach i warzywach, jednak warto wspomnieć, że są to raczej śladowe ilości. Najwięcej cytruliny zawiera oczywiście arbuz. Mniej cytruliny zawierają m.in. ogórek, kabaczek, melon, dynia.

Źródło: swiatleku.pl, doz.pl

REKLAMA 0011470423

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Pot może ujawnić problemy zdrowotne

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne zanim pojawiają się pierwsze objawy chorobowe. Skórne sensory współpracujące z algorytmami sztucznej inteligencji potrafią odczytywać poziomy różnorodnych biomarkerów z potu.

Eliza Ciepielewska,PAP

Badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Sydney pracują nad połączeniem mikroczujników naklejanych na skórę z nowoczesnymi systemami analizy potu. Tego rodzaju technologia może stanowić fundamentalne rozwiązanie w nieinwazyjnym monitorowaniu stanu zdrowia człowieka. Analiza danych zbieranych z potu poprzez algorytmy sztucznej inteligencji pozwala na wczesne wykrywanie zmian związanych z rozwijającymi się chorobami metabolicznymi, neurologicznymi i nowotworowymi. Jak zauważyła dr Dayanne Bordin, współautorka publikacji:

- Pobieranie próbek potu jest bezbolesne i proste. To atrakcyjna alternatywa dla badań krwi i moczu, szczególnie w monitorowaniu, które trzeba wykonywać stale.



FOT. DOOKDUI/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne, zanim pojawią się objawy

Rozwój technologii i przyszłości diagnostyki

Obecnie na rynku dostępne są podstawowe rozwiązania, w tym jednorazowe plastry mierzące intensywność pocenia się i utratę sodu. Wkrótce jednak pojawią się urządzenia nowej generacji, które będą mogły jednocześnie mierzyć wiele parametrów i przekazywać dane bezprzewodowo. Takie urządzenia, współpracujące z oprogramowaniem sztucznej inteligencji, będą również w stanie identyfikować konkretne metabolity oraz interpretować złożone wzorce chemiczne. Użytkownicy otrzymają bardziej spersonalizowane informacje o swoim zdrowiu oraz wcześniejsze ostrzeżenia dotyczące potencjalnych schorzeń.

Możliwość ciągłego monitorowania organizmu przy użyciu innowacyjnych narzędzi stwarza szerokie możliwości dla różnych grup użytkowników. Sportowcy mogą monitorować utratę elektrolitów podczas intensywnych treningów, a także korzystać z tych urządzeń podczas kontroli antydopingowych przed zawodami. Osoby chorujące na cukrzycę mogą z kolei regularnie mierzyć poziom glukozy bez konieczności bolesnego nakłuwania palca.h smsów.

Straty dla systemu i pacjentów

– Każda nieodwołana wizyta to straty dla placówek medycznych. Zasoby, które mogłyby zostać wykorzystane dla innych pacjentów, są marnowanną wizytę i nie informuje o tym wcześniej, zostawia po sobie puste krzesło. Dla niego to „tylko" jeden termin. Dla innych - stracona szansa na szybszą diagnozę, zabieg czy terapię.

Pot w medycynie prewencyjnej

Chociaż pot nie jest jeszcze w pełni wykorzystywany jako materiał diagnostyczny, otwiera nowe ścieżki dla medycyny prewencyjnej. Jak zaznaczyli autorzy publikacji:

Pot to wciąż niedostatecznie wykorzystywany materiał diagnostyczny. Możliwość obserwowania wielu wskaźników jednocześnie otwiera zupełnie nowe perspektywy dla medycyny prewencyjnej.

Zespół badawczy z Sydney aktualnie zajmuje się analizą podstawowych właściwości fizjologicznych potu oraz rozwija narzędzia wykrywające niskie stężenia kluczowych substancji, takich jak glukoza i kortyzol. Te działania mają na celu dalsze rozwijanie potencjału diagnostycznego potu i jego zastosowań w nowoczesnej medycynie.

Źródło: Polska Agencja Prasowa

REKLAMA 0011475688



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA

Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.



Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

„Potrzebne jest leczenie i skuteczna profilaktyka”

Zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej, promowanie profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcanie do dbania o zdrowie i regularnych badań.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Inicjatywa ma na celu wzmocnienie działań prewencyjnych, propagowanie zdrowego trybu życia oraz rozwijanie nawyku wczesnego wykrywania chorób i regularnego korzystania z badań profilaktycznych w całym społeczeństwie.



FOT. FREEPIK

Rok 2026 został ogłoszony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej.

Rok 2026 został ustanowiony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości w życiu człowieka. To od niego zależy nasza codzienna sprawność, energia do działania, możliwość realizowania marzeń i planów oraz jakość relacji z innymi. Współczesny świat stawia przed nami wiele wyzwań. Szybkie tempo życia, niezdrowe nawyki, zanieczyszczenie środowiska czy rosnące znaczenie chorób cywilizacyjnych - które sprawiają, że troska o zdrowie nabiera szczególnego znaczenia.

Nie wystarczy polegać wyłącznie na leczeniu w momencie zachorowania. Coraz wyraźniej widać, że kluczowe jest podejmowanie działań o charakterze prewencyjnym.

„W trosce o przyszłość zdrowotną społeczeństwa oraz w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się wyzwania cywilizacyjne Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanawia rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Rosnąca liczba chorób cywilizacyjnych, przedwczesne zgony z powodu chorób serca, nowotworów, cukrzycy czy depresji - wszystko to uwidocznia, że w systemie ochrony zdrowia potrzebne jest nie tylko leczenie, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka. Troska o zdrowie nie może zaczynać się w szpitalu - musi zaczynać się w codziennym życiu, w domu, w miejscu pracy i w szkole.” - podkreślono w uchwale.

Jakie są cele Roku Profilaktyki Zdrowotnej?

Wśród celów Roku Profilaktyki Zdrowotnej wymienia się:

- wzmocnienie działań prewencyjnych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- budowanie kultury wczesnego reagowania i systematycznych badań profilaktycznych wśród wszystkich grup społecznych - dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Dla kogo?

Inicjatywa ma także zachęcać obywateli, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe i środowiska medyczne do aktywnego udziału w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych. Szczególna uwaga zostanie poświęcona mieszkańcom mniejszych miejscowości i regionów, gdzie dostęp do usług zdrowotnych jest utrudniony, tak aby wyrównywać szanse zdrowotne w całym kraju.

Rok Profilaktyki Zdrowotnej to zaproszenie do świadomej troski o siebie i swoich bliskich, opartej na wiedzy, odpowiedzialności i codziennych wyborach. Niech 2026 rok stanie się impulsem do budowania zdrowszego społeczeństwa.

Źródło: Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 26 września 2025 r. w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

REKLAMA 0011474114

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00





PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**





www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011473516

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany: Nowe zasady zwolnień lekarskich, leki refundowane, centralna e-rejestracja

Dla zatrudnionych regulacje oznaczają większą przejrzystość zasad korzystania ze zwolnienia lekarskiego, ale jednocześnie ostrzejsze kontrole i faktyczne ryzyko utraty prawa do zasiłku.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Początek 2026 roku zapowiada się jako okres wielu istotnych zmian z punktu widzenia pacjentów. Wkraczamy w nowy rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Co ciekawe, L4 nie będzie automatycznie oznaczać zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieni się w ochronie zdrowia?

Centralna e-rejestracja już obowiązuje

Centralny system e-rejestracji funkcjonuje od 1 stycznia 2026 roku. Pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online - korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,
- bezpośrednio w placówce - telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.

System pozwala również na zmianę lub anulowanie wizyty, dzięki czemu zwolniony termin może zostać wykorzystany przez innego pacjenta.

E-rejestracja obejmuje na razie tylko zapisy na:

- pierwszą wizytę u kardiologa (ze skierowaniem),
- mammografię w ramach programu profilaktyki raka piersi - bez skierowania, dla kobiet w wieku 45-74 lat,
- cytologię,
- test HPV w programie profilaktyki raka szyjki macicy - dla kobiet w wieku 25-64 lat.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki realizujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r). Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Jakie zmiany w lekach refundowanych w 2026?

Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie. Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedniki mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu programu „Dobry posiłek". Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki - pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązania wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

REKLAMA 0011473998

DARIMED Centrum Zdrowia

Centrum Zdrowia **Darimed** w Kielcach oferuje specjalistyczną opiekę w zakresie usług medycznych

- ALERGOLOG
- CHIRURG
- DERMATOLOG
- DIABETOLOG
- DIETETYK
- ENDOKRYNOLOG
- FIZJOTERAPEUTA
- NEFROLOG
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- OKULISTA
- ORTOPEDA
- BIOPSJA TARCZYCY
- POŁOŻNA
- GASTROLOG
- GINEKOLOG
- KARDIOCHIRURG
- KARDIOLOG
- LARYNGOLOG
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
- MEDYCYNA SPORTOWA
- RTG PŁUC, UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO I INNE
- USG BRZUCHA, PIERSI, TARCZYCY
- PSYCHIATRA
- PSYCHOLOG
- PULMONOLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG



www.darimed.pl

ul. Prosta 42, 25-371 Kielce
41 30 00 100 664 755 655 602 149 004
centrum@darimed.pl

REKLAMA 0011471693



eprasa.pl 5ceed34eb4

Naturalna terapia bez skutków ubocznych

Jak wynika z danych Vanderbilt University Medical Center 10–15 minut śmiechu spala do 40 kalorii. Sass potwiedza, że śmiech utrzymuje dobry poziom cukru we krwi.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Codzienny śmiech może być twoim najprostszym i najprzyjemniejszym lekarstwem. Już kilka minut dziennie nie tylko poprawia nastrój, ale też obniża poziom stresu, wzmacnia odporność i... może nawet chronić serce. Naukowcy potwierdzają. Śmiech naprawdę działa!



FOT. FREEPIK

Dlaczego warto się śmiać?

Śmiech jako naturalne lekarstwo – od średniowiecza po współczesne badania

Śmiech od wieków uważany jest za naturalny sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Już w XIV wieku wykorzystywano humor do łagodzenia bólu i stresu, jak przypomina dr Jane Riffe, była specjalistka ds. edukacji na Uniwersytecie Zachodniej Wirginii, w rozmowie z Michigan State University. Na początku XX wieku szpitale zaczęły zapraszać klaunów, aby rozweselali chore dzieci. Od tego czasu lekarze stopniowo odkrywają, dlaczego śmiech może działać jak lekarstwo. Od tego czasu lekarze dowiedzieli się więcej o tym, dlaczego i w jaki sposób śmiech może działać jak lekarstwo. Jak twierdzi dr Michael James Sass Jr., lekarz rodzinny w ośrodku Geisinger Lewisburg, zaledwie kilka minut dziennie może zrobić diametralną różnicę .

– Śmiech nie ma żadnych wad ani skutków ubocznych. To lekarstwo działa szybko, jest darmowe i dostępne wszędzie, bez negatywnych efektów ubocznych. Poza tym jest po prostu przyjemne – przyznał ekspert.

Śmiech rozluźnia mięśnie, poprawia nastrój i obniża poziom stresu oraz lęku – stanów, które są czynnikami ryzyka chorób zagrażających życiu i przedwczesnej śmierci. Obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu – pojedyncza sesja może zmniejszyć go nawet o 37 procent, podaje UCLA Health – oraz podnosi poziom „hormonów dobrego samopoczucia", dopaminy i serotoniny, według Harvard Health. Zwiększa również poziom endorfin, hormonów, które pomagają łagodzić ból. Badanie z 2011 roku wykazało, że osoby, które oglądały zabawne filmy po założeniu na ramię rękawa do schładzania wina, były w stanie znosić zimno dłużej.

– Uwalnianie endorfin może wzmocnić naturalne mechanizmy uśmierzania bólu w organizmie, co bywa szczególnie pomocne w radzeniu sobie z przewlekłym dyskomfortem i poprawie ogólnego nastroju. – powiedział Sass.

Śmiech może aktywować komórki układu odpornościowego i przeciwciała we krwi, które pomagają zwalczać infekcje. Po śmiechu bardziej aktywne stają się także wyspecjalizowane białe krwinki odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych.

W badaniu z 2008 roku, w którym uczestnikom puszczano zabawny film, zaobserwowano różnice w aktywności komórek NK (natural killers) u osób, które śmiały się na głos, w porównaniu z tymi, które tylko wyglądały na rozbawione.

Śmiech pomaga nam nabierać więcej tlenu i oddychać głębiej, poprawiając krążenie krwi i funkcjonowanie narządów oraz spowalniając rytm serca.

Źródło: Independent Digital News & Media Ltd

REKLAMA 0011474207

DENT ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE



DENT-ARTIS GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Anna Domańska
higienistka stom. Malwina Siedlecka

Zdrowy uśmiech dla całej rodziny

Wykonujemy:
- leczenie zachowawcze
- leczenie kanałowe (endodoncja)
- protetykę
- leczenie chirurgiczne
- higienizację: skaling, piaskowanie, polerowanie
- instruktaż prawidłowej higieny jamy ustnej
- gabinetowe wybielanie zębów
- leczenie nadwrażliwości
- stomatologię dziecięcą

Radom,
ul. Waryńskiego 9a, lok. 7
+48 334 14 25

Poniedziałek: 11⁰⁰-16⁰⁰
Wtorek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Środa: 12⁰⁰-18⁰⁰
Czwartek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Piątek: 11⁰⁰-16⁰⁰



REKLAMA 0011475365

PlazaMed
Centrum Zdrowia Dzieci i Dorosłych

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO ORTOPEDYCZNA



ORTOPEDIA
FIZJOTERAPIA
REUMATOLOGIA



PSYCHIATRIA
PSYCHOTERAPIA

ul. Zagnańska 94/7, **1 PIĘTRO**, 25-558 Kielce (wjazd od strony ul. Okrzei)
tel. 784 120 302 **www.plazamed.pl**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jaki jest prawdziwy sekret szczęścia?

To nie kwestia stanu konta. Co sprawia, że jesteśmy naprawdę szczęśliwi?

Katarzyna Wąś-Zaniuk

To nie kwestia stanu konta. Ani błyskotliwej kariery czy sławy. 85 lat obserwacji wystarczyło, by jedno z najważniejszych badań nad ludzkim dobrostanem obaliło wiele powszechnych mitów. Okazuje się, że szczęście rodzi się z jakości relacji, a nie z tego, co posiadamy lub pokazujemy.



FOT. MARYMARKEVICH/FREEPIK

Dobre życie to nie życie perfekcyjne, lecz dzielone z innymi

Badanie Harvardu. 85 lat obserwacji

Harvard Study of Adult Development rozpoczęło się w 1938 roku, w świecie zupełnie innym niż nasz. Jesteśmy w samym środku Wielkiego Kryzysu, a grupa badaczy postanawia przez lata śledzić losy 268 studentów Harvardu, by zrozumieć, co sprawi, że staną się zdrowymi i zadowolonymi dorosłymi. W tamtym czasie uważano, że los zapisany jest przede wszystkim w genach lub przynależności klasowej. Wraz z upływem dekad badanie rośnie i się zmienia: włączono do niego także 456 mężczyzn z robotniczych dzielnic Bostonu, co pozwoliło spojrzeć na społeczeństwo amerykańskie w sposób bardziej realistyczny i mniej elitarny. Dziś projekt obejmuje ponad 1300 potomków pierwotnych uczestników, co umożliwia obserwację, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na zdrowie, relacje i starzenie się także w kolejn ch pokoleniach. Wśród uczestników nie brak znanych postaci, jak John F. Kennedy, ale wartość badania nie tkwi w spektakularnych życiorysach. Liczy się to, że przez ponad osiem dekad obserwowano zwyczajne życie – udane i nieudane małżeństwa, okresy samotności, pracę, choroby, przyjaźnie, które przetrwały próbę czasu, i te, które się rozluźniły.

Kiedy uczestników pytano, co – ich zdaniem – mogłoby dać im szczęście, odpowiedź niemal zawsze była podobna: więcej pieniędzy, więcej uznania, więcej sukcesu. Dane zbierane przez lata opowiadają jednak inną historię. Najlepiej i najdłużej żyją ci, którzy mogą liczyć na stabilne, szczere i wspierające relacje. Relacje rodzinne, przyjaźnie, bliskie związki i poczucie przynależności do wspólnoty mają znacznie większe znaczenie niż poziom dochodów czy stan kariery.

Robert Waldinger, psychiatra i obecny dyrektor badania, ujmuje to bez patosu: zadowolenie z relacji jest jednym z najsilniejszych wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie wystarczy „mieć kogoś obok” – liczy się to, czy czujemy się wysłuchani, czy możemy na kogoś liczyć w trudnych momentach, czy wiemy, że istnieje więź, której można zaufać. Szczególnie uderzający jest jeden wynik: osoby, które w wieku 50 lat deklarowały satysfakcję ze swoich relacji, okazywały się zdrowsze w wieku 80 lat, niezależnie od klasy społecznej czy poziomu wykształcenia. Dotyczyło to zarówno dawnych studentów Harvardu, jak i tych, którzy wywodzili się z ekonomicznie trudnych środowisk.

Poczucie osamotnienia, nawet wśród innych ludzi, działa na organizm podobnie jak dobrze znane czynniki ryzyka – takie jak palenie czy nadużywanie alkoholu. Zwiększa ryzyko chorób, pogarsza zdrowie psychiczne i skraca długość życia.

REKLAMA 0011477285

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najbardziej Trująca Roślina 2026. Oto, co musisz wiedzieć o fasolce

Uwielbiamy fasolkę szparagową i zajadamy się nią. Czy wiedzieliście, że niewłaściwie przygotowana może być bardzo niebezpieczna?

Ingrid Hintz-Nowosad

Wiele roślin zachwyca nas nie tylko wyglądem, ale także swoimi właściwościami leczniczymi. Zioła i warzywa od wieków wspierają zdrowie, poprawiają odporność czy łagodzą drobne dolegliwości.
Nie wszystkie jednak rośliny, które możemy spotkać w ogrodach czy domowych doniczkach, są bezpieczne. Niektóre mają silne właściwości toksyczne, a ich kontakt lub spożycie może być niebezpieczne dla człowieka. Aby zwrócić uwagę na rośliny, które w szczególności warto omijać, co roku organizowany jest konkurs na „Najbardziej Trującą Roślinę Roku".

Najbardziej Trująca Roślina 2026 roku

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe), od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy.

Co roku tworzona jest lista roślin o toksycznym działaniu, a następnie poprzez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca. Zgodnie z regulaminem konkursu, nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat, a zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były m.in. orzechy nerkowca, nasiona pietruszki, ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, a także ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

W 2026 roku zwycięzcami konkursu zostały: fasola ogrodowa, która zdobyła tytuł 22. rośliny trującej roku z wynikiem 516 głosów, czyli 30% wszystkich głosów, trąbka anielska - Brugmansia suaveolens - z wynikiem 27,9%, szalej jadowity (Conium maculatum) z 16,4%, ciemiernik (Helleborus niger) z 14,2% oraz wawrzynek pospolity (Daphne mezereum), który otrzymał 11,5% głosów.

Fasola ogrodowa jest trująca?

„Fasola ogrodowa - popularne warzywo - jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się! „ Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do trujący rośliny roku w wyborach.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko-węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Dobra wiadomość jest jednak taka, że podczas gotowania fasolki fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą). W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, napady, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdy fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt.

Nie tylko fasolki ogrodowe posiadają fazynę: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola Pinto, fasola ognista oraz ciecierzyca (Cicer arietinum). Ciecierzyca, podobnie jak pozostałe rośliny strączkowe, zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Źródło: Giftpflanze des Jahres 2026 - hamburg.de

Najbardziej Trująca Roślina 2026 to fasola ogrodowa – bardzo popularne warzywo w Polsce. Ogród Botaniczny w Hamburgu jak co roku ogłosił listę najbardziej trujących roślin.

REKLAMA 0011476216

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.







Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.

PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011474684

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Pantomima, która zadziała na wrażliwość. W sobotę premiera spektaklu „Moja Wyspa" w Teatrze Lalki i Aktora „Kubuś"

Anna Gwóźdź
Kielce

W sobotę, 14 lutego w Teatrze Lalki i Aktora „Kubuś" w Kielcach widzowie zobaczą premierę „Mojej wyspy", spektaklu, który opowiada bez słów, za to pełnym garściami emocji, ruchu i obrazu.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Na zdjęciu aktorzy, od lewej: Jolanta Kęćko, Michał Olszewski, Mateusz Wyżliński, Anna Iwasiuta, za nią Andrzej Sielski, Zuzanna Wiatr i Mateusz Drozdowski

To pantomima dla widzów od lat sześciu, ale też dla tych starszych, którzy potrafią się zatrzymać i wsłuchać w ciszę. Bo w tej ciszy jest wszystko: przyjaźń, samotność, potrzeba bycia razem i wieczne poszukiwanie własnego miejsca na ziemi.

„Moja Wyspa" to teatr, który nie prowadzi widza za rękę, ale zaprasza do współtworzenia znaczeń przez własną wyobraźnię i wrażliwość. Za scenariuszem i reżyserią stoi Bartłomiej Ostapczuk - aktor-mim, reżyser teatru wizualnego, choreograf i pedagog pantomimy. Dla kieleckiego teatru to już trzecia realizacja, po „Panu Bamie i ptaku Agrafce" oraz „Opowieści o Piotrusiu i Wilku". Bartłomiej Ostapczuk podkreśla, że emocje lepiej wyrazić bez słów niż przez słowa.

- W pantomimie niewiele osób ma odwagę robić teatr, który jest poza słowem. Celowo mówię poza, a nie bez, bo niektóre treści, zwłaszcza emocje, pełniej da się wyrazić bez słów. Teatr wizualny ma wiele nośników: scenariusz, reżyserię i grę aktorów, ale też muzykę, scenografię i kostium. One się przenikają i wspólnie niosą sens, nie są tylko po to, żeby było ładnie - mówi reżyser.

Bohaterowie „Mojej wyspy" wyruszają w podróż. Gubią się, budują i burzą światy, uczą współpracy, uważności i zaufania. Wyspa, która pojawia się na scenie, zmienia się wraz z ich emocjami. Raz jest przestrzenią zabawy i przygody, raz miejscem refleksji i tęsknoty. To opowieść uniwersalna, która dotyka każdego, niezależnie od wieku. Opowieść o tym, że czasem trzeba odbyć długą drogę, żeby zobaczyć, że wszystko, czego szukaliśmy, było na miejscu: bliskość, czucie, świadomy oddech.

Scenografię stworzył Sławomir Szlodermajer, kostiumy zaprojektowała Agnieszka Magiera-Zielińska, muzykę skomponowała pianistka Jagoda Stanicka, za światło odpowiada sam reżyser, a asystenturę objął Michał Olszewski. Plakat przygotował Michał Matoszko.

- Muzyka prowadzi tu aktorów i nie ma słów, więc jest kluczowa. To zawsze wyzwanie. Bartek daje mi duże pole do manewru, często wychodzę z propozycją, sprawdzamy ją i albo działa, albo nie. Na szczęście często działa. Jest też jeden motyw, który się przeplata, i to będzie taka dodatkowa, bardzo ważna narracja, można powiedzieć: dodatkowy bohater - mówi Jagoda Stanicka.

Sławomir Szlodermajer podkreśla, że w pantomimie scenografia nie może być tylko tłem.

-Narzucam sobie dyscyplinę, żeby była okolicznością w ciągłej interakcji z aktorem. Na początku to bywa trudne, bo aktor nie tylko gra, ale też mierzy się ze scenografią, która go osacza, ciągnie się za nim albo którą on ciągnie. Ale właśnie ta interakcja jest ważna. Magia teatru wizualnego jest w każdej scenie, i w minimalistycznej, i w tej pełnej - zaznacza scenograf.

Na scenie zobaczymy: Annę Iwasiutę jako Pisarkę oraz Mateusza Drozdowskiego, Jolantę Kęćko, Michała Olszewskiego, Andrzeja Kubę Sielskiego, Zuzannę Wiatr i Mateusza Wyżlińskiego w rolach Podróżników i mieszkańców wyspy.

Premiera 14 lutego o godzinie 17. Następny spektakl 15 lutego o 11, a od 17 do 21 lutego seria przedstawień - w dni powszednie o 9 i 11, w sobotę 21 lutego o 15 i 17. ©℗

REKLAMA 0011476043



eprasa.pl 5ceed34eb4

„Przyjazne dusze", komedia o tajemniczym domku, który skrywa wiele sekretów

Anna Bilska
Kielce

Już w piątek, 13 lutego 2026 roku, o godzinie 19:00, w Kieleckim Centrum Kultury, widzowie będą mieli niepowtarzalną okazję zobaczyć spektakl „Przyjazne dusze".


FOT. ARCHIWUM

W spektaklu gra między innymi Magdalena Wójcik

Ta komedia o zabarwieniu spirytystycznym i romantycznym ma szansę zdobyć serca publiczności dzięki niezwykłemu zestawieniu humoru, ciepła i refleksji nad życiem.

Spokojna okolica nadmorskiego domku kryje wiele sekretów, które nie znikają nawet po śmierci jego właścicieli. Ci nie mają najmniejszej ochoty na opuszczenie ziemskiego padołu w kierunku nieba. Codzienne zamieszkiwanie w domu staje się wyzwaniem – obrazy spoglądają z ukosa, meble same się przesuwają, a klucze znikają w niewyjaśniony sposób.

Kolejni mieszkańcy odchodzili tak samo nagle, jak się pojawiali, zostawiając za sobą tajemnicze historie. Biedny agent nieruchomości zmuszony jest ponownie wystawiać dom na wynajem. Jednak nowi lokatorzy, młode małżeństwo, zdają się nie obawiać rzeczy nadprzyrodzonych. Ona, kobieta w ciąży z romantyczną duszą, i on, początkujący pisarz powieści kryminalnych, wreszcie wprowadzają się do tajemniczego domku.

Nowym lokatorom przyjdzie się zmierzyć z niespotykanymi wyzwaniami. Czy duchy, które nie chcą opuścić tego uroczego domku, dadzą im szansę na spokojne życie? Spektakl nie tylko bawi, ale także wzrusza, dostarczając widzowi mnóstwa emocji oraz refleksji nad przemijalnością i tym, co po nas zostaje.

Na scenie zobaczymy znakomitą obsadę aktorską, w tym takie gwiazdy jak: Magdalena Wójcik, Małgorzata Sadowska, Dagmara Bryzek i Piotr Bulcewicz. Nie można zapomnieć o twórcach, którzy przyczynili się do powstania tej wyjątkowej komedii. Reżyserię powierzono Marcinowi Sławińskiemu, a za scenografię odpowiada Joanna Pielat.

Widzowie będą mieli okazję zrozumieć, jak życie może nabrać nowych barw, gdy każde drzwi kryją za sobą przyjazne dusze z przeszłości.

Bilety w cenie od 100 złotych na kupbilecik.pl.

REKLAMA 0011471865



Koncert „Magia Marzeń" w piątek w Kielcach

Magdalena Wróblewska
Kielce

Druga edycja koncertu charytatywnego „Magia Marzeń" odbędzie się w piątek, 13 lutego w sali Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych przy ulicy Wojewódzkiej 12. Początek o godzinie 17.

Koncert odbędzie się w walentynkowym klimacie i obejmie licytacje oraz kiermasz ciast. Całkowity dochód z biletów-cegiełek, licytacji i sprzedaży wypieków zostanie przeznaczony na realizację marzenia siedmioletniego Szymona, który pragnie obejrzeć mecz FC Barcelony na stadionie Camp Nou.

Wystąpią uczniowie Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Kielcach, w tym zespół My5, Big Band działający pod opieką Marcina Stojka oraz podopieczni Akademii Wokalnej Mali Artyści. Gościem specjalnym wieczoru będzie Magda Paradziej, finalistka programów „Bitwa na Głosy" oraz „The Voice of Poland". Poprowadzi go Kamil Bukowski.

Bilety-cegiełki w cenie 30 zł można nabyć w siedzibie szkoły oraz w dniu koncertu przed wejściem na salę. ©℗

KRÓTKO

KIELCE

Spotkanie z Dariuszem Stachurą

W niedzielę, 15 lutego, o godzinie 17:00 w sali Karola Anbilda w Filharmonii Świętokrzyskiej odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu „Rozmowy nie tylko o muzyce". Tym razem gościem będzie Dariusz Stachura, uznany śpiewak operowy, tenor. Będzie to wyjątkowa rozmowa o pasji, talencie i miłości do śpiewania z pierwszym dublerem Luciano Pavarottiego, który kreował na zmianę z Mistrzem tenorową partię Rudolfa w „Cyganerii". Spotkanie poprowadzi Magdalena Fudala. Bilety w cenie 32 złote na stronie Filharmonii.


FOT. Ł. MALCZEWSKI

KIELCE

Gorące rytmy Brazylii w Filharmonii

Już w niedzielę, 15 lutego, o godzinie 11:00 Filharmonia Świętokrzyska zaprasza na wyjątkowy koncert familijny z cyklu „Muzyczne spotkania z PGE Polską Grupą Energetyczną". Wydarzenie zatytułowane „Batukada! Rytmy gorącej Brazylii" przeniesie nas w atmosferę tętniącej życiem i kolorem Brazylii.

Podczas koncertu wystąpią uznani muzycy oraz młodzi artyści ze środowiska akademickiego.

Na trąbkach zagrają Zbigniew Pasieka i Jakub Kowalski, dodając do koncertu unikalnego brzmienia. Dołącza do nich Marcin Czajkowski z waltornią, Michał Dudkiewicz na puzonie oraz Krzysztof Gajda grający na tubie, a całość rytmiczną warstwę wzbogaci perkusista Marek Burda.

Koncert wzbogacą studenci z Instytutu Muzyki Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz tancerze ze Szkoły Tańca Mimesis. Koncert poprowadzi Agnieszka Nowak-Zagóra.

Bilety od 32 złotych.

KIELCE

Giełda kolekcjonerska

W każdą drugą sobotę miesiąca w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach odbywają się giełdy kolekcjonerskie. Kolekcjonerzy znajdą tu poszukiwane perełki kolekcjonerskie: stare karty pocztowe, banknoty, monety, militaria i tym podobne cenne przedmioty. Z kolei mieszkańcy miasta i turyści mogą zdobyć niezwykłe elementy wyposażenia wnętrz – od świeczników i porcelanowych figurek i filiżanek, przez lampy i obrazy aż po zabytkowe meble. Można też znaleźć ładną biżuterię, stare płyty, komiksy – słowem: wszystko, co umila życie i czyni je ciekawszym. Giełda czynna jest od 7 do 13. Najbliższa odbędzie się w sobotę, 14 lutego.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Z kulturą o sporcie – spotkanie z Włodzimierzem Lubańskim, Grzegorzem Piechną i Tomaszem Jachimkiem

Dorota Kułaga
Kielce

Legenda polskiej piłki Włodzimierz Lubański, legenda Korony Kielce Grzegorz Piechna oraz Tomasz Jachimek w czwartek, 19 lutego wezmą udział w spotkaniu z cyklu „Z kulturą o sporcie w Pałacyku".



FOT. ARCHIWUM

Gośćmi Domu Środowisk Twórczych będą trzy wybitne osobowości: Włodzimierz Lubański, Grzegorz Piechna i Tomasz Jachimek

To już czwarta edycja cyklu „Z kulturą o sporcie w Pałacyku" przygotowywanego wspólnie ze Świętokrzyskim Związkiem Piłki Nożnej i firmą Chemar Rurociągi. Tym razem gośćmi Domu Środowisk Twórczych będą trzy wybitne osobowości: Włodzimierz Lubański, Grzegorz Piechna i Tomasz Jachimek. Wszystkich tych panów łączy miłość do piłki nożnej i ogromna wiedza, jaką na jej temat posiadają. Są też wspaniałymi gawędziarzami i osobami o dużym poczuciu humoru.

Podczas spotkania wezmą oni udział w losowaniu 1/8 Chemar Rurociągi Pucharu Polski edycji 2025/26.

Włodzimierz Lubański urodził się 28 lutego 1947 roku w Gliwicach. Wychowanek Sośnicy Gliwice, reprezentował barwy GKS Gliwice, Górnika Zabrze (siedmiokrotny mistrz Polski, sześciokrotny zdobywca Pucharu Polski), oraz KSC Lokeren, Valenciennes FC, Stade Quimper i KRC Mechelen. Jak informuje portal łączynaspilka.pl Włodzimierz Lubański debiut w reprezentacji Polski zaliczył 4 września 1963 roku w towarzyskim spotkaniu z Norwegią. Na stadionie Pogoni Szczecin biało-czerwoni rozgromili Norwegię 9:0, a jedną z bramek zdobył właśnie piłkarz Górnika. Lubański był najmłodszym debiutantem w historii reprezentacji Polski. W dniu meczu miał 16 lat i 188 dni. W drużynie narodowej występował do 1980 roku. Były to złote lata polskiej kadry. Piłkarską karierę zakończył w Belgii w wieku 39 lat w 1986 roku.

Jest związany z gminą Sitkówka-Nowiny, ponieważ jest patronem Liceum Sportowego Zespół Szkół Ponadpodstawowych w Nowinach. Zawsze chętnie odwiedza Nowiny i całą Kielecczyznę na zaproszenie Mirosława Malinowskiego, prezesa Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Legenda polskiego sportu przyjeżdża z żoną Grażyną.

Grzegorz Piechna w Koronie grał w sezonach 2004/2005 i 2005/2006. W tym drugim sezonie zdobył 21 bramek i został królem strzelców ekstraklasy. Po tym znakomitym sezonie podpisał kontrakt z Torpedo Moskwa. Po tym historycznym sezonie, w którym zdobył koronę króla strzelców, doczekał się piosenki „Grzegorz Piechna-Ligi duma hej", którą zaśpiewali mu koledzy z drużyny.

Przyznaje, że czas spędzony w Koronie był najlepszym w jego karierze, zaowocował powołaniem do reprezentacji Polski. W październiku 2005 roku zagrał w towarzyskim meczu z Estonią w Ostrowcu Świętokrzyskim, który Biało-Czerwoni wygrali 3:1. W drugiej połowie zastąpił Pawła Brożka, a w 87 minucie zdobył ładną bramkę.

W polskiej ekstraklasie rozegrał 36 spotkań, w których zdobył 21 bramek. Oprócz Korony, na najwyższym szczeblu rozgrywek występował też w Widzewie Łódź. Jeśli chodzi o zagraniczne kluby, to poza rosyjskim Torpedo Moskwa, był też zawodnikiem greckiego zespołu AE Doxa Kranoulas - w jego barwach w dziesięciu meczach strzelił sześć goli.

Mieszka w Opocznie z żoną Izabelą i trójką dzieci - Maksem, Amelią i Antkiem. W piłkę gra rekreacyjnie, chętnie uczestniczy w turniejach charytatywnych.

Tomasz Jachimek to artysta kabaretowy, autor tekstów i konferansjer. W okresie studiów dziennikarskich występował w czwartoligowych drużynach piłkarskich. Współpracownik Programu III Polskiego Radia, stały gość „Szkła Kontaktowego" w telewizji TVN24, publicysta Newsweek Polska. Jest autorem kilku monodramów („Mężczyzna sukcesu - koncert solo", „Reflektor na tatę", „Kolega Mela Gibsona", „# czyli dwa do jednego") oraz autorem tekstów do sztuki „Wiwisexia".

Losowanie rozpocznie się o godzinie 16. Wstęp wolny. Spotkanie z gwiazdami o godzinie 17.15. Wstę 10 złotych.

©℗

REKLAMA 0011471866



REKLAMA 0011473613



eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

KIELCE

10-lecie Korona MM Sport&Travel

Korona MM Sport&Travel zaprasza na wyjątkowe wydarzenie jubileuszowe z okazji 10 lat organizowania aktywnego wypoczynku, sportu i przygód w górskim stylu. Wydarzenie odbędzie się w sobotę, 14 lutego na Telegrafie w Kielcach.

W programie: 8:00 – 12:00 - zawody w salonie snowboard / narty, rywalizacja, dobra zabawa i sportowy klimat dla pasjonatów zimowych aktywności. 10:00 – 16:00 - animacje dla dzieci i młodzieży, gry, zabawy dla najmłodszych. 14:30 – 15:30 - darmowe szkolenie jazdy figurowej na lodowisku niezależnie od poziomu. 20:00 – 24:00 - specjalna edycja Nocnych Jazd Apres-ski, morsowanie, sauna, DJ.

KIELCE

Michał Szpak live session

Fani Michała Szpaka mogą już zacierać ręce – w niedzielę, 1 marca o godzinie 18 w Sali Koncertowej Filharmonii Świętokrzyskiej w Kielcach odbędzie się wyjątkowy koncert artysty. Michał Szpak Live Session to nie tylko nowe aranżacje popularnych utworów, ale przede wszystkim eksplozja emocji i magnetyzmu, które na długo pozostaną w pamięci widzów.

Koncert Michała Szpaka w Filharmonii Świętokrzyskiej to niezwykłe spotkanie z muzyką, podczas którego artysta planuje zaprezentować się w zupełnie nowym świetle.

Bilety w cenie od 178 złotych na biletyna.pl.

KIELCE

Wystawa Martyny Kozłowskiej

W piątek, 20 lutego o godzinie 18 w Domu Kultury Zameczek w Kielcach odbędzie się wystawa malarstwa Martyny Kozłowskiej pt. „(anty)obraz". Wstęp wolny. - To wystawa, w której chcę zadawać widzowi pytania. Tyły podobrazi, tekst i uszkodzenia tworzą przestrzeń do myślenia o granicach dzieła, o tym gdzie zaczyna się, a gdzie kończy sztuka. Nie jest to krytyka sztuki współczesnej ani próba jej ośmieszenia. Nie jest to też hołd dla sztuki nowoczesnej i abstrakcji. To raczej poszukiwania, próby zrozumienia i zdefiniowania twórczości - wyjaśnia autorka.

CHĘCINY

Nocne zwiedzanie zamku

W sobotę, 14 lutego o godzinie 17:00 zimowe wydanie nocnego zwiedzania Zamku Królewskiego w Chęcinach. To już jedenasty raz, kiedy po zmroku ożywają legendy, duchy dawnych mieszkańców i niezwykłe historie ukryte w murach zamku. Czeka Was: klimatyczne zwiedzanie z przewodnikiem, spotkania z zamkowymi duchami, ognisko i gorąca herbata (prowiant we własnym zakresie).

Zimowy zmierzch stworzy niepowtarzalny klimat – idealny, by przenieść się w średniowieczny świat pełen tajemnic. Bilety: 50 zł/os. – sprzedaż w dniu wydarzenia od 16:45. Rezerwacje obowiązkowe pod numerem telefonu: 41 308 00 48.

KIELCE

Wystąpią młodzi artyści

Koncert Zameczkowego Studia Piosenki i Gitarzystów pt."Bo w muzyce jest magia" odbędzie się w piątek, 13 lutego o godzinie 18 w Domu Kultury Zameczek w Kielcach. Wystąpią wokaliści Zameczkowego Studia Piosenki oraz gitarzyści Zameczkowego Studia. Czeka Was wieczór pełen emocji, dobrej energii i pięknej muzyki na żywo. Usłyszycie znane i lubiane utwory w ciekawych aranżacjach, a młodzi artyści zaprezentują swoje umiejętności i muzyczną pasję. Wstęp wolny.

KIELCE

Zagra Stare Dobre Małżeństwo

Zespół Stare Dobre Małżeństwo zagra we wtorek, 10 marca o godzinie 19 w Kieleckim Centrum Kultury. Bilety od 184 złotych na sdmmyszkowski.com. Stare Dobre Małżeństwo wyrosło z męskiego duetu wokalno-gitarowego Krzysztof Myszkowski i Andrzej Sidorowicz. Zapowiadano ich występy żartobliwym stwierdzeniem, że znają się jak „stare dobre małżeństwo". Do zespołu dołączali i odchodzili inni członkowie, ale grupa wciąż istnieje, wydaje płyty i koncertuje po całej Polsce. Stare Dobre Małżeństwo wspaniale aranżuje teksty Edwarda Stachury, z czym jest najczęściej kojarzone.

Publiczność usłyszy połączenie rocka i symfonii, zabrzmią przeboje

Anna Bilska
Kielce

W piątek, 20 lutego w Kieleckim Centrum Kultury odbędzie się Rock Sympho Show IV, prezentowane przez utalentowaną Prime Orchestra. Początek o godzinie 19.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Rock Sympho Show IV w wykonaniu Prime Orchestra zobaczymy w Kieleckim Centrum Kultury w piątek, 20 lutego

Jak zapowiadają organizatorzy, będzie to niesamowite muzyczne doświadczenie, które zyskało popularność na całym kontynencie.

Rock Sympho Show to niezrównane dźwiękowe doznania, świeże aranżacje ponadczasowych rockowych utworów, które wykonają Prime Orchestra. Fani usłyszą klasyki takich gigantów, jak Deep Purple, Scorpions, Rammstein, Metallica, AC/DC, Pink Floyd, The Cranberries, Depeche Mode i Electric Light Orchestra. Te legendarne zespoły zostaną przedstawione w całkowicie nowym świetle, za sprawą symfonicznej orkiestry, która doda wyjątkowego klimatu każdemu utworowi.

Prime Orchestra przygotowała także wiele nowych utworów w interpretacji, które zaskoczą nawet najbardziej zapalonych fanów. W połączeniu z finezyjnym wykonaniem i nowoczesnymi aranżacjami, każdy występ staje się niezapomnianym przeżyciem.

Podczas koncertu widzowie będą mogli doświadczyć niezwykłej energii płynącej z połączenia rockowej siły z potęgą orkiestry symfonicznej. Na scenie zaprezentują się utalentowani wokaliści, a charyzmatyczny dyrygent poprowadzi całe przedsięwzięcie, łącząc w sobie ducha rocka z elegancją muzyki klasycznej.

Show oferuje także niezwykłe efekty wizualne, z udziałem nowoczesnej technologii dźwięku oraz wciągających ekranów LED. Dzięki temu każdy widz zostanie wciągnięty w muzyczny świat Prime Orchestra. Wszystko to wzbogacają stylowe obrazy artystów, sprawiając, że każdy koncert staje się ucztą nie tylko dla uszu, ale również dla oczu.

Przedstawiana jako fenomen na skalę światową, Prime Orchestra zdobyła serca publiczności na całym świecie od czasu swojego debiutu w 2014 roku.

Bilety od 185 złotych na kck.bilety24.pl. ©℗

Urodziny Chopina w Filharmonii Świętokrzyskiej

Anna Bilska
Kielce

W sobotę, 28 lutego o godzinie 16 w Filharmonii Świętokrzyskiej odbędzie się koncert „Urodziny Chopina – Muzyczna impreza urodzinowa". Wystąpi Grzegorz Niemczuk, wybitny pianista.

Grzegorz Niemczuk po 4 latach powraca do Filharmonii Świętokrzyskiej, tym razem z solowym programem, upamiętniającym 216. rocznicę urodziny Fryderyka Chopina.

Prawdziwy kalejdoskop fortepianowej muzyki romantycznej. Publiczność usłyszy utwory takich mistrzów, jak: Ludwig van Beethoven, Johannes Brahms, Feliks Mendelssohn-Bartholdy, Edward Grieg, Franz Schubert, Robert Schumann, Giuseppe Verdi, oraz Franz Liszt. Każdy z nich zaznaczy swoją obecność piękną muzyką, która uświetni 216. rocznicę urodzin Fryderyka Chopina.

Usłyszymy takie arcydzieła jak Suitę „Peer Gynt" Edwarda Griega, „Marzenie" Roberta Schumanna, słynną bagatelę „Dla Elizy" Ludwiga van Beethovena, wirtuozowską Rapsodię węgierską nr 2 Ferenza Liszta i wiele innych. Sam jubilat uświetni ten wieczór swoim błyskotliwym i spektakularnym Rondem Es-dur op. 16.

Gospodarzem wieczoru będzie Grzegorz Niemczuk, wybitny pianista występujący na całym świecie (m.in. wiedeński Konzerthaus, Carnegie Hall w Nowym Jorku, Tonhalle w Zurychu, Gewandhaus w Lipsku), który oprócz grania wprowadzi publiczność w świat wykonywanej muzyki oraz przedstawi wszystkich muzycznych gości. Podczas koncertu słuchacze poznają bliżej romantycznych kompozytorów.

Bilety w cenie od 84 złotych na www.bilety24.pl. ©℗

Zbigniew Zamachowski w Piekoszowie

Anna Kowalska
Piekoszów

W piątek, 27 lutego, o godzinie 17:30, w Bibliotece Centrum Kultury w Piekoszowie odbędzie się spotkanie ze Zbigniewem Zamachowskim.

Zbigniew Zamachowski to wybitny aktor teatralny, filmowy i dubbingowy, a także wokalista. Laureat wielu prestiżowych nagród, znany jest z ról w filmach takich jak „Trzy kolory. Biały", „Cześć Tereska", „Ogniem i mieczem" czy „Zemsta". Szerokiej publiczności dał się poznać również jako niezapomniany głos Shreka w polskiej wersji językowej popularnej animacji. Od lat zachwyca widzów swoją wszechstronnością, sceniczną charyzmą i niezwykłą umiejętnością łączenia humoru z refleksją.

– Od dawna zapraszamy do Piekoszowa znane osoby ze świata kultury i sportu. Gościliśmy aktorów, piosenkarzy, pisarzy, ludzi, których na co dzień mieszkańcy znają z pierwszych stron gazet, z ekranów telewizorów czy kin. To niezwykle ważne, aby takie spotkania odbywały się właśnie tutaj, na miejscu. Dzięki temu nasi mieszkańcy mogą mieć bezpośredni kontakt z artystami, porozmawiać z nimi, zadać pytanie, zdobyć autograf. Kultura nie powinna być dostępna tylko w dużych miastach. Chcemy, aby w Piekoszowie była blisko ludzi – podkreśla burmistrz miasta i gminy Piekoszów Teresa Jakubowska.

Bilety w cenie 30 złotych są już dostępne w sprzedaży w bibliotece przy ul. Częstochowskiej 66. ©℗



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Zbigniew Zamachowski przyjedzie do Piekoszowa

eprasa.pl 5ceed34eb4

Renowacja zabytkowych stalli w Chęcinach zakończona. Historyczne wyposażenie kościoła odzyskało dawny blask

Agnieszka Olech
Gmina Chęciny

W Chęcinach zakończyła się kolejna ważna inwestycja związana z ochroną dziedzictwa kulturowego - renowacja zabytkowych stalli w Kościele Parafialnym pod wezwaniem św. Bartłomieja Apostoła.



FOT. ARCHIWUM

Zakończyła się renowacja zabytkowych stalli w Kościele Parafialnym pod wezwaniem świętego Bartłomieja Apostoła w Chęcinach

Na realizację prac pozyskano 201 tysięcy złotych ministerialnego dofinansowania.

Konserwacja zabytków z XVII wieku dobiegła końca

Renowacji poddano stalle, czyli bogato zdobione ławy kościelne pochodzące z połowy XVII wieku, reprezentujące styl późnego renesansu, czyli manieryzmu. To drewniane, polichromowane i złocone elementy wyposażenia świątyni, wzbogacone o obrazy olejne na płótnie. Głównym celem prac było zatrzymanie postępującej degradacji drewna oraz przywrócenie obiektom ich pełnych walorów artystycznych i estetycznych.

Całkowita wartość zadania wyniosła nieco ponad 286 tysięcy złotych, z czego 201 tysięcy złotych pokryło dofinansowanie pozyskane z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Ochrona zabytków nieruchomych i ruchomych 2025". Beneficjentem projektu była parafia, natomiast wniosek o dofinansowanie przygotowała gmina Chęciny.

Szeroki zakres specjalistycznych prac

W ramach zadania konserwacji poddano zaplecki obu stalli, siedziska oraz lica, czyli przedpiersia. Prace obejmowały demontaż poszczególnych elementów, dokładne oczyszczenie powierzchni, usunięcie wtórnych przemalowań oraz wcześniejszych nieprofesjonalnych ingerencji. Następnie przeprowadzono impregnację i zabiegi zabezpieczające drewno przed szkodnikami oraz grzybami. Uzupełniono ubytki w drewnie oraz zaprawach, wykonano scalenie kolorystyczne, a po zakończeniu wszystkich etapów elementy zostały ponownie zamontowane.

Szczególną uwagę poświęcono elementom złoconym na zapleckach oraz przedpiersiach. W ich przypadku zakres prac obejmował oczyszczenie powierzchni, impregnację, uzupełnienie ubytków drewna, zapraw i pulmentów, a także rekonstrukcję złoceń na południowo-zachodniej stalli. Wykonano również rekonstrukcję drewnianych podestów z drewna dębowego.

Konserwacja objęła wszystkie drewniane elementy wpisane do rejestru zabytków, natomiast obrazy olejne z zapieckow zostaną odnowione w terminie późniejszym. Dzięki przeprowadzonym pracom udało się zahamować proces dezintegracji stalli oraz przywrócić im reprezentacyjny charakter.

Ważny krok w ochronie dziedzictwa

Burmistrz Gminy i Miasta Chęciny, Robert Jaworski, podkreśla, że zakończenie tego zadania to ważny moment zarówno dla parafii, jak i całej lokalnej społeczności. - Możemy dziś z satysfakcją powiedzieć, że kolejna inwestycja związana z ochroną naszego dziedzictwa zakończyła się sukcesem. Parafia była beneficjentem projektu, natomiast gmina przygotowała wniosek o dofinansowanie, ponieważ zależy nam, aby skutecznie sięgać po środki zewnętrzne także na obiekty sakralne. Zabytki są wspólnym dobrem mieszkańców. Ich renowacja to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim odpowiedzialność za historię i tożsamość naszego miasta - mówi burmistrz Robert Jaworski, podkreślając, że realizacja tego zadania to efekt bardzo dobrej współpracy samorządu z parafią.

Jak przypomina, Chęciny konsekwentnie realizują politykę ochrony zabytków. - Od lat pokazujemy, że potrafimy skutecznie pozyskiwać środki zewnętrzne i przeznaczać je na konkretne, dobrze przygotowane projekty. Każda taka inwestycja podnosi nie tylko estetykę przestrzeni, ale również wartość historyczną i turystyczną naszego miasta. To inwestycja w przyszłość Chęcin i w zachowanie ich wyjątkowego charakteru dla kolejnych pokoleń - dodaje burmistrz Robert Jaworski.

Cenny zabytek zabezpieczony przed degradacją

Kościół pw. św. Bartłomieja Apostoła w Chęcinach to jeden z najważniejszych obiektów historycznych miasta. Od wieków stanowi nie tylko centrum życia religijnego, ale również przestrzeń ważnych wydarzeń patriotycznych i kulturalnych. To miejsce, które odwiedzają zarówno mieszkańcy, jak i turyści poznający bogatą historię Chęcin.

Przywrócenie zabytkowych stalli do ich pierwotnej formy znacząco wpłynęło na estetykę i reprezentacyjny charakter wnętrza świątyni. Odnowione elementy wyposażenia ponownie stały się integralną częścią historycznego wystroju, podkreślając rangę obiektu, a także jego artystyczną wartość. Dzięki przeprowadzonej konserwacji zabezpieczono cenny zabytek przed dalszą degradacją, a jednocześnie przywrócono mu należne miejsce w przestrzeni sakralnej.

Zakończona inwestycja stanowi istotny krok w stronę kompleksowej ochrony dziedzictwa kulturowego Chęcin. To przykład działań, które łączą troskę o historię z odpowiedzialnością za przyszłość. Zachowanie takich obiektów to nie tylko obowiązek wobec przeszłych pokoleń, ale także inwestycja w tożsamość miasta i jego dalszy rozwój jako miejsca o wyjątkowym, historycznym charakterze. ©℗

Nowy dom dla rodziny zastępczej powstał w Łagowie

Starostwo Powiatowe
Powiat kielecki

Powiat kielecki poszukuje zawodowej rodziny zastępczej, która zamieszka w nowej Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej w Łagowie i otoczy opieką dzieci pozbawione biologicznych rodziców.



FOT. DAWID ŁUKASIK

- W 2026 roku oddamy do użytku nowoczesną Placówkę Opiekuńczo Wychowawczą typu rodzinnego w Łagowie - mówi wicestraosta kielecki Tomasz Dulny

Obiekt ma zapewnić dzieciom warunki zbliżone do rodzinnego domu, łącząc bezpieczeństwo z komfortem codziennego życia.

W powiecie kieleckim są dzieci, które potrzebują wsparcia i opieki rodziny zastępczej. To dla nich szansa na dorastanie w atmosferze bezpieczeństwa, ciepła i stabilności. Dlatego Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kielcach poszukuje zawodowej rodziny zastępczej, gotowej zamieszkać w nowo budowanej placówce opiekuńczo-wychowawczej w Łagowie i zapewnić dzieciom właściwą opiekę. PCPR oferuje rodzinom zastępczym stałe wsparcie, w tym pomoc koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej, poradnictwo psychologiczne i pedagogiczne, porady prawne, wsparcie finansowe oraz bezpłatne szkolenia przygotowujące do pełnienia tej roli.

- Zachęcamy państwa do podjęcia się tego pięknego zadania. Dołączcie do nas i pomóżcie stworzyć jak najwięcej bezpiecznych przystani dla dzieci potrzebujących miłości. W 2026 roku oddamy do użytku nowoczesną Placówkę Opiekuńczo Wychowawczą typu rodzinnego w Łagowie. Piecza zastępcza jest dla nas priorytetem - podkreśla wicestarosta kielecki Tomasz Dulny.

Kampania prowadzona jest pod hasłem „Podaruj miłość, podaruj dom". - Napływa wiele zgłoszeń z całej Polski. Zainteresowanie budzi innowacyjna propozycja pokazująca, że Zarząd Powiatu w Kielcach realnie dba o dzieci pozbawione biologicznych rodziców. Dla nich pojawia się szansa na normalny dom, spokój oraz godne wejście w dorosłość — mówi wicestarosta kielecki Tomasz Dulny.

Inwestycja obejmuje budowę trzech budynków przeznaczonych na placówki opiekuńczo wychowawcze typu rodzinnego wraz z niezbędnym wyposażeniem i zagospodarowaniem terenu, w tym placem zabaw i altaną. Każdy z budynków będzie dwukondygnacyjny i przeznaczony dla 14 osób - 12 dzieci oraz 2 opiekunów.

Pierwszy etap prac, obejmujący budowę jednego budynku wraz z zagospodarowaniem terenu, sieciami zewnętrznymi, placem zabaw, altaną, ogrodzeniem i garażem, jest już realizowany. Takie przygotowanie terenu umożliwi w przyszłości budowę kolejnych obiektów bez ingerencji w wykonane prace.

- Gdy tylko pozwolą warunki atmosferyczne, rozpoczną się prace elewacyjne na budynku mieszkalnym i garażu oraz dalsze zagospodarowanie terenu, w tym budowa altany i placu zabaw - mówi wicestarosta.

Całkowita wartość inwestycji to blisko 13 mln zł. Koszt etapu podstawowego: ok. 5 mln 713 tys. zł. Dofinansowanie z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych: 4 mln zł.

- Tempo prac jest zadowalające i wszystko wskazuje na to, że inwestycja zostanie ukończona zgodnie z harmonogramem - dodaje wicestarosta Tomasz Dulny.

Osoby zainteresowane pełnieniem funkcji rodziny zastępczej mogą kontaktować się z PCPR w Kielcach, ul. Wrzosowa 44, tel. 41 200 17 16 lub 41 200 17 01.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Kobiet skorzystały z bezpłatnych badań

Agnieszka Olech
Gmina Piekoszów

Przez dwa dni w Piekoszowie stacjonowała mobilna pracownia diagnostyczna, w której mieszkanki mogły wykonać bezpłatne badania w ramach programów profilaktyki raka piersi oraz raka szyjki macicy.

Z tej możliwości skorzystało ponad sześćdziesiąt pań, które zdecydowały się zadbać o swoje zdrowie bez konieczności wyjazdu do większego ośrodka.

Na parkingu przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Piekoszowie zaparkował specjalistyczny cytomammobus należący do Świętokrzyskie Centrum Onkologii. To w pełni wyposażona Mobilna Pracownia Badań Diagnostycznych, w której znajdują się pracownia mammografii, gabinet cytologii i diagnostyki HPV, recepcja, przebieralnie oraz zaplecze sanitarne. Badania wykonywane są w komfortowych, klimatyzowanych i ogrzewanych pomieszczeniach przez wykwalifikowany personel.

W mobilnej pracowni panie mogły wykonać mammografię, cytologię lub diagnostykę HPV HR. Z bezpłatnej mammografii w ramach programu profilaktyki raka piersi mogły skorzystać kobiety w wieku od 45 do 74 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały tego badania. Z kolei w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy dostępna była cytologia wykonywana co trzy lata oraz diagnostyka HPV HR, realizowana co pięć lat u kobiet w wieku 25-64 lat.

Jak podkreśla burmistrz miasta i gminy Piekoszów Teresa Jakubowska, takie inicjatywy mają ogromne znaczenie. - Każde badanie profilaktyczne to szansa na wczesne wykrycie zmian i szybkie rozpoczęcie leczenia. Rak piersi czy rak szyjki macicy wykryte na wczesnym etapie dają bardzo duże szanse na pełne wyleczenie. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie się badać i nie odkładać tego na później. Dziękuję wszystkim paniom, które skorzystały z tej możliwości, a szczególne podziękowania kieruję do radnej Katarzyny Majki za jej ogromne zaangażowanie. To niezwykle budujące, że jako pracownik Świętokrzyskiego Centrum Onkologii osobiście przyjechała do naszej gminy, aby wykonywać badania i wspierać profilaktykę zdrowotną wśród kobiet - mówi burmistrz Teresa Jakubowska.

Radna Katarzyna Majka, na co dzień związana zawodowo ze Świętokrzyskim Centrum Onkologii, podkreśla, że profilaktyka to najskuteczniejsza broń w walce z nowotworami. - Profilaktyka pozwala wykryć zmiany na bardzo wczesnym etapie, często jeszcze zanim pojawią się jakiekolwiek objawy. Dzięki temu leczenie jest mniej obciążające i znacznie skuteczniejsze. Zachęcam wszystkie panie, aby korzystały z bezpłatnych programów i regularnie się badały. To inwestycja w zdrowie i przyszłość - podkreśla radna Katarzyna Majka.

Cytomammobus regularnie odwiedza gminy województwa świętokrzyskiego, ułatwiając dostęp do badań kobietom, które z różnych powodów rzadziej docierają do specjalistycznych placówek. W 2025 roku w mobilnej pracowni wykonano ponad 8 tysięcy badań, w tym 4 763 mammografie oraz 3 288 cytologii i diagnostyk HPV HR.

Do udziału w badaniach konieczna była wcześniejsza rejestracja telefoniczna oraz okazanie dokumentu tożsamości z numerem PESEL. Dwudniowa obecność cytomammobusu w Piekoszowie pokazała, że mieszkanki gminy coraz świadomiej podchodzą do kwestii zdrowia i chętnie korzystają z możliwości, jakie daje nowoczesna, mobilna diagnostyka.

©℗



FOT. ARCHIWUM

Teresa Jakubowska, burmistrz miasta i gminy Piekoszów i Katarzyna Majka, radna Rady Miejskiej w Piekoszowie

W Masłowie Drugim działa już filia Żłobka Samorządowego „Raj Maluszka"

Anna Bilska
Gmina Masłów

W Masłowie Drugim rozpoczął działalność nowy oddział Żłobka Samorządowego „Raj Maluszka". Placówka oferuje opiekę dla 24 dzieci, a rekrutacja wciąż trwa.



FOT. ARCHIWUM

Filia Żłobka Samorządowego „Raj Maluszka" w Masłowie Drugim już działa

Filia mieści się w nowoczesnym, dopiero co oddanym do użytku budynku wielofunkcyjnym, zlokalizowanym w centralnej części gminy. Dzięki temu zapewnia dogodny dojazd szczególnie dla rodzin z północnej części gminy. Nowy oddział został urządzony na parterze przestronnego, funkcjonalnego obiektu, który powstał w miejscu dawnego przedszkola i szkoły. Budynek jest w pełni dostosowany do potrzeb najmłodszych i osób z niepełnosprawnościami, wyposażony w nowoczesną infrastrukturę techniczną, windę oraz bezpieczne zaplecze socjalne i kuchenne. Już od września w tym samym obiekcie działalność rozpocznie również oddział przedszkolny.

- To inwestycja, która realnie odpowiada na potrzeby naszych mieszkańców. Dzięki nowej filii zwiększamy dostępność opieki nad najmłodszymi i ułatwiamy rodzicom powrót do aktywności zawodowej - podkreśla wójt Tomasz Lato.

Na terenie gminy od 2015 roku działa Żłobek Samorządowy „Raj Maluszka" w Domaszowicach. Po jego rozbudowie w 2024 roku placówka może zapewnić opiekę 40 dzieciom. Nowy oddział w Masłowie Drugim oferuje kolejne 24 miejsca, dzięki czemu łącznie gmina dysponuje już 64 miejscami opieki nad dziećmi do lat trzech.

- Nowa filia jest czynna w godzinach od 7:00 do 16:00 i funkcjonuje w oparciu o najnowsze standardy opieki, które stawiają dziecko i jego potrzeby w centrum codziennych działań. Oznacza to budowanie bezpiecznych relacji z opiekunami, wspieranie samodzielności, rozwijanie komunikacji oraz zapewnienie dzieciom warunków do swobodnego poznawania świata poprzez ruch, zabawy sensoryczne i kontakt ze sztuką. Praca placówki opiera się na planie opiekuńczo-wychowawczo-edukacyjnym, dostosowywanym do potrzeb najmłodszych - wyjaśnia Dorota Jarosz, zastępca dyrektora żłobka.

- Zależało nam, aby nowy oddział był nie tylko funkcjonalny i bezpieczny, ale także przyjazny dzieciom i rodzicom. To miejsce, w którym najmłodsi będą mogli rozwijać się w atmosferze szacunku, uważności i radości - dodaje wójt Tomasz Lato.

Realizacja inwestycji była możliwa dzięki pozyskanemu wsparciu rządowemu oraz środkom unijnym, które obniżyły wkład własny gminy do 11 procent. Wartość zadania wyniosła blisko 6,5 mln zł, z czego ponad 4,2 mln zł stanowiło dofinansowanie z Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Ład", a ponad 1,6 mln zł pochodziło z programu „Aktywny Maluch 2022-2029". Co istotne, program „Aktywny Rodzic" pokrywa opłaty za pobyt dziecka w żłobku, natomiast rodzice ponoszą jedynie koszty wyżywienia, które wynoszą 16 zł dziennie.

Rekrutacja do filii Żłobka „Raj Maluszka" w Masłowie Drugim wciąż trwa. Niezbędne dokumenty oraz szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej głównej siedziby - Żłobka Samorządowego „Raj Maluszka" w Domaszowicach.

©℗

Nowe wodociągi i kanalizacja gotowe

Anna Kowalska
Gmina Daleszyce

Zakończył się i został rozliczony bardzo ważny projekt związany z rozbudową infrastruktury wodno-kanalizacyjnej na terenie gminy Daleszyce.



FOT. ARCHIWUM

W gminie Daleszyce zakończył się ważny projekt związany z rozbudową infrastruktury wodno-kanalizacyjnej

Dzięki pozyskanemu dofinansowaniu w wysokości blisko 3 milionów złotych udało się zrealizować szereg kluczowych inwestycji, które znacząco poprawiły komfort życia mieszkańców oraz wpłynęły na ochronę środowiska naturalnego.

Gmina Daleszyce znalazła się w ścisłym gronie dziewięciu samorządów z całego województwa świętokrzyskiego, które otrzymały wsparcie w ramach w ramach inwestycji B3.1.1. „Inwestycje w zrównoważoną gospodarkę wodno-ściekową na obszarach wiejskich", (Obszar B), objętej Krajowym Planem Odbudowy i Zwiększania Odporności. Projekt został w pełni zrealizowany, a zaplanowane zadania zakończono zgodnie z harmonogramem.

W ramach inwestycji wykonano kanalizację sanitarną w Daleszycach przy ulicy Świętokrzyskiej, wybudowano sieć wodociągową oraz kanalizację sanitarną w miejscowości Danków (druga linia zabudowy), a także zrealizowano odcinek kanalizacji od ulicy Chopina w Daleszycach do początku miejscowości Brzechów. Dodatkowo zamontowano 300 nowoczesnych wodomierzy wyposażonych w system zdalnego odczytu, co usprawni kontrolę zużycia wody i pracę systemu wodociągowego.

- To jedna z najważniejszych inwestycji infrastrukturalnych ostatnich lat w naszej gminie - podkreśla burmistrz Dariusz Meresiński. - Zrealizowaliśmy zadania, na które mieszkańcy czekali od dawna. Kanalizacja i wodociągi to nie tylko wygoda, ale także zdrowie, bezpieczeństwo sanitarne i realna ochrona środowiska. Cieszę się, że dzięki skutecznemu sięganiu po środki zewnętrzne udało się zakończyć te prace w tak krótkim czasie.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

16-letni Filip Marcisz z miejscowości Ćmińsk Wyręba spełnia marzenia. Chłopiec trenuje skoki narciarskie i osiąga sukcesy

Paula Goszczyńska
Gmina Miedziana Góra

16-letni Filip Marcisz z miejscowości Ćmińsk Wyręba w powiecie kieleckim udowadnia, że warto spełniać marzenia.



FOT. DAWID ŁUKASIK/ARCHIWUM PRYWATNE

Filip Marcisz konsekwentnie rozwija swoją sportową pasję



FOT. DAWID ŁUKASIK/ARCHIWUM PRYWATNE

Odwiedziliśmy rodziców Filipa - Małgorzatę i Roberta Marciszów

Chłopiec kształci się w Szkole Mistrzostwa Sportowego Sportów Zimowych w Szczyrku z siedzibą w Buczkowicach, gdzie pod okiem doświadczonych trenerów rozwija swoje umiejętności w skokach narciarskich. 16-latek ma duży potencjał, a swoją pasję chce przekuć w sposób na życie. Odwiedziliśmy jego rodziców oraz byłego wychowawcę.

Filip Marcisz konsekwentnie rozwija swoją sportową pasję w jednej z najbardziej wymagających dyscyplin zimowych - skokach narciarskich. Jest jednym z nielicznych skoczków narciarskich ze Świętokrzyskiego.

Jego codzienność to połączenie nauki, intensywnych treningów oraz pracy nad właśnymi umiejętnościami, która już dziś przynosi wymierne efekty.

Filip jest absolwent Szkoły Podstawowej w Ćmińsku, a obecnie kształci się w Szkole Mistrzostwa Sportowego Sportów Zimowych w Szczyrku z siedzibą w Buczkowicach, gdzie pod okiem doświadczonych trenerów doskonali technikę i kondycję. Trenuje głównie na skoczni K70, wymagającej precyzji, odwagi i pełnej kontroli nad każdym skokiem. Od niedawna podejmuje również wyzwania na większym obiekcie K95, co w jego wieku jest dowodem wysokiego poziomu wyszkolenia i dużego potencjału sportowego.

Odwiedziliśmy rodziców Filipa - Małgorzatę i Roberta Marciszów.

- Już od najmłodszych lat, gdy odwiedzaliśmy okoliczne stoki, Filip szukał sobie górek, żeby móc skakać. Był też wielkim wielbicielem tej dyscypliny sportu. Ustawiał sobie nawet budzik, żeby oglądać transmisje skoków z innych krajów - opowiadają rodzice. - Gdy był małym chłopcem zapytał, czy jest możliwość, żeby tu w okolicy poskakać. Niestety, w pobliżu Kielc nie było żadnej skoczni, więc Filip zapisał się na piłkę nożną. I to z tym sportem był związany przez kilka lat - dodają.

16-latek kończąc Szkołę Podstawową w Ćmińsku podjął decyzję - chce trenować skoki narciarskie.

- Na początku byłam trochę sceptyczna. Nie wiedziałam, czy sobie poradzi tak daleko od domu - mówi pani Małgorzata. - Teraz, po półtora roku widzimy, że to był dobry pomysł. Filip jest bardzo zaradny, idzie mu coraz lepiej, robi duże postępy. Gdy wraca do domu na weekendy jest przeszczęśliwy. Mówi, że w ogóle mógłby nie mieć wakacji, gdyby tylko zmniejszyć nieco ilość nauki, a zwiększyć liczbę treningów - śmieje się pan Robert.

Filip łączy sport z nauką, radząc sobie z codziennymi obowiązkami szkolnymi, intensywnymi treningami i regularnymi dojazdami. Jego postawa jest przykładem samodyscypliny, odpowiedzialności i wytrwałości w dążeniu do celu. - Sama szkoła jest niesamowita. Ma 25 lat i wychowała przez ten czas 25 olimpijczyków. Szkoli uczniów bardzo wszechstronnie i kompleksowo. Nacisk jest nie tylko na sport, ale również podstawowe przedmioty - podkreślają rodzice Filipa.

Spotkaliśmy się również z Mirosławem Walaszczyńskim, byłym wychowawcą Filipa i nauczycielem historii i wiedzy o społeczeństwie w Szkole Podstawowej w Ćmińsku.

- Filip dołączył do nas w szóstej klasie i przez trzy lata byłem jego wychowawcą. Był dobrym uczniem, bardzo spokojnym. Choć jesteśmy przecież góralami zamieszkującymi najstarsze góry w Europie, to jego decyzja była w pewnym momencie dla mnie zaskoczeniem. Po rozmowach z Filipa mamą, którą również uczyłem lata temu, uznaliśmy, że nie ma co mu zabraniać. Warto, by spróbował. Ja jestem przekonany, że skończy tę szkołę z sukcesami. Życzę mu wszystkiego co najlepsze - podkreślił pan Mirosław.

Jak czytamy na stronie Urzędu Gminy Miedziana Góra - rozwój Filipa Marcisza jest powodem do dumy dla całej lokalnej społeczności. Jego determinacja i zaangażowanie pokazują, że marzenia można realizować dzięki ciężkiej pracy i wierze we własne możliwości.©℗

„Scyzoryki wzdłuż Afryki". Spotkanie z podróżnikami w Strawczynie

Agnieszka Olech
Gmina Strawczyn

W sali kinowej Samorządowego Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie odbyło się spotkanie z podróżniczą parą – Jackiem Słowakiem i Anną Kozak-Sykałą.



FOT. AUTOR

W Strawczynie odbyło się spotkanie z podróżniczą parą – Jackiem Słowakiem i Anną Kozak-Sykałą

Wydarzenie przyciągnęło liczne grono mieszkańców gminy, którzy chcieli usłyszeć niezwykłe historie z afrykańskich wypraw, a także poznać kulisy powstawania książki „Scyzoryki wzdłuż Afryki".

Spotkanie było czymś więcej niż tylko promocją książki. Stało się żywą, pełną emocji relacją z podróży przez kontynent afrykański, opowieścią o wyzwaniach, determinacji i pasji odkrywania świata. Jacek Słowak, kielczanin i podróżnik z wyboru odwiedził niemal wszystkie kraje świata i wciąż jest w drodze. Jego sposób podróżowania polega na omijaniu utartych szlaków i wybieraniu miejsc mniej oczywistych, często wymagających i nieprzewidywalnych. To właśnie ta filozofia przyniosła mu wiele niezwykłych, czasem zabawnych, a innym razem bardzo niebezpiecznych przygód.

Podczas spotkania zdradził szczegóły wypraw, o których, jak podkreślał, wcześniej nie opowiadał publicznie. Jego doświadczenia stały się inspiracją do napisania książki „Scyzoryki wzdłuż Afryki", która spotkała się z dużym zainteresowaniem wśród uczestników wydarzenia.

Ważnym elementem spotkania były slajdy i fotografie z wypraw, które pozwoliły publiczności niemal namacalnie poczuć klimat afrykańskiej sawanny i egzotycznych miejsc. Opowieści dotyczyły zarówno spektakularnych krajobrazów, jak i codziennego życia lokalnych społeczności.

Szczególne miejsce zajęła działalność pomocowa prowadzona na Madagaskarze. Anna Kozak-Sykała, neurolog pracująca w SZOZ w Strawczynie, opowiadała o wyzwaniach, z jakimi mierzą się mieszkańcy wyspy, a także o działaniach wspierających lokalne projekty edukacyjne i medyczne. Jej relacja nadała spotkaniu głęboki, humanitarny wymiar.

Publiczność była pod wrażeniem determinacji i odwagi podróżników. Czasem było zabawnie, innym razem dramatycznie. Zawsze jednak autentycznie i z pasją. Spotkanie stało się inspiracją do rozmów o marzeniach, odwadze i odpowiedzialności za innych. - To niezwykle cenne, że w naszej gminie możemy gościć osoby o tak szerokich horyzontach i ogromnym doświadczeniu. Spotkanie z Jackiem Słowakiem i Anną Kozak-Sykałą było nie tylko podróżą przez Afrykę, ale także lekcją wrażliwości, odwagi i zaangażowania w pomoc drugiemu człowiekowi. Dziękuję za inspirujące wystąpienie i za to, że pokazali, jak można łączyć pasję z realnym wsparciem dla potrzebujących. To wydarzenie pokazało, że Strawczyn jest miejscem otwartym na świat i ciekawe inicjatywy – mówi wójt Karol Picheta.

Na zakończenie spotkania uczestnicy mogli zakupić książkę „Scyzoryki wzdłuż Afryki", zdobyć autografy, a także zrobić pamiątkowe zdjęcia z autorami. Warto dodać, że 10 procent ze sprzedaży książki autor przekazuje na rzecz szkoły na Madagasrze. Trzena przyznać, że stmosfera podczas spotkania była niezwykła i pełna pozytywnych emocji. Jak się okazuje, podróże mogą być nie tylko przygodą, ale również drogą do budowania wrażliwości i solidarności z ludźmi żyjącymi w zupełnie innych realiach.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

KIELCE

Ocalili młodą dziewczynę

Bardzo niepokojącą wiadomość dostała od swojej studentki wykładowczyni kieleckiej uczelni. Zaniepokojona o bezpieczeństwo dziewczyny powiadomiła policję. Mundurowi dotarli do 21-latki na czas. Przed godziną 22 w czwartek w zeszłym tygodniu wykładowczyni kieleckiej uczelni dostała bardzo niepokojącego smsa od swojej 21-letniej studentki. Z wiadomości wynikało, że dziewczyna może zrobić sobie krzywdę. Kobieta natychmiast powiadomiła policję. - Sprawą zajął się zastępca dyżurnego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach, który dwa lata temu w bardzo podobnej sytuacji pomógł mężczyźnie - opowiada starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji. Problem był taki, że wykładowczyni miała tylko numer telefonu studentki, nie dysponowała jej adresem, nie wiedziała też, gdzie jest dziewczyna. Policjant zadzwonił do 21-latki i tak pokierował rozmową, by ustalić miejsce pobytu młodej kobiety. Gdy rozmowa wciąż trwała, do kieleckiego akademika ruszył radiowóz razem z karetką pogotowia. Pomoc dotarła na czas, 21-latką zajęli się medycy.

KIELCE

Kradzieży nie było

Kielczanka zgłosiła policjantom, że w Galerii Echo kieszonkowiec ukradł jej z torebki portfel, w którym miała 1700 złotych oraz karty płatnicze. Potem zorientowała się, że portfel został w samochodzie.

KIELCE

Obywatel Kolumbii zatrzymany

Funkcjonariusze Placówki Straży Granicznej w Kielcach zatrzymali w poniedziałek 41-letniego obywatela Kolumbii. Jak informowali, mężczyzna przekroczył dopuszczalny 90-dniowy okres pobytu w strefie Schengen i nie miał żadnych dodatkowych dokumentów lega-lizujących jego obecność w Polsce. Rozpoczęła się procedura zmie-rzająca do wydania 41-latkowi decyzji zobowiązującej go do powrotu do Kolumbii.

KIELCE

Potrójne zderzenie

Do potrójnej kolizji doszło w zeszły piątek na Alei Solidarności w Kielcach. Około godziny 17.40 zderzyły się Citroen, Seat i Volvo. Nikomu nic się nie stało, jednak jeden pas drogi w kierunku Galerii Echo został zablokowany przez uszkodzone osobówki oraz wozy służb ratunkowych.

KIELCE

Włamywacz ukradł hulajnogę

Złodziej włamał się do piwnicy w bloku przy ulicy Piekoszowskiej w Kielcach i ukradł hulajnogę elektryczną. Ze zgłoszenia, które policjanci dostali w sobotę wynika, że sprzęt był wart prawie 1400 złotych.

KIELCE

Kradzież w markecie

Kieleccy policjanci szukają złodzieje, który wyniósł z jednego z marketów artykuły spożywcze i alkohole warte łącznie 1300 złotych. Do kradzieży doszło w sobotę.

MORAWICA

Klocki też ukradł

Złodziej działał w sklepie w gminie Morawica w powiecie kieleckim. Jego łupem padły rzeczy warte 900 złotych: klocki, zestaw noży i kapsułki do prania.

KIELCE

Potrójna kraksa na moście

Półtoraroczne dziecko trafiło do szpitala po wypadku, do jakiego do-szło środę na Moście Herbskim w Kielcach. Kilkanaście minut po go-dzinie 17 zderzyły się trzy samochody. - Od strony ulicy Gosiew-skiego w kierunku Łódzkiej jechało Audi prowadzone przez 21-latka. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że samochód najechał na tył Seata, a ten popchnięty uderzył w BMW – opowiadał aspirant sztabowy Artur Majchrzak z zespołu prasowego Komendy Woje-wódzkiej Policji w Kielcach. Po kraksie do szpitala na badania zabrane zostało półtoraroczne dziecko, które było pasażerem Seata.

W gminie Nowiny wręczono stypendia sportowe dla najlepszych zawodników



FOT. ARCHIWUM

Stypendia otrzymało dziesięciu sportowców z terenu gminy Nowiny

Agnieszka Olech
Gmina Nowiny

W gminie Nowiny uroczyście wręczono stypendia sportowe dla zawodników, którzy w minionym roku osiągnęli znaczące sukcesy na arenach wojewódzkich, krajowych i międzynarodowych.

Dziesięciu sportowców z terenu gminy Nowiny otrzymało stypendia za wybitne wyniki we współzawodnictwie sportowym. Łącznie na ten cel gmina przeznaczyła 49.5 tysiąca złotych. Zakwalifikowani stypendyści będą otrzymywać miesięczne wsparcie w wysokości od 200 do 750 złotych przez okres 11 miesięcy, od lutego do grudnia bieżącego roku.

Zgodnie z regulaminem programu, najwyższe wsparcie przysługuje sportowcom, którzy zajęli miejsca od I do III w finałach zawodów o randze Mistrzostw Województwa oraz Mistrzostw Polski, a także tym, którzy uczestniczyli w Mistrzostwach Europy, Mistrzostwach Świata, Igrzyskach Olimpijskich lub Paraolimpijskich, organizowanych przez właściwe związki sportowe w 2025 roku.

Zgodnie z regulaminem gminnego programu stypendyści muszą spełniać określone kryteria, w tym osiągnięcia sportowe na arenie wojewódzkiej, ogólnopolskiej, czy międzynarodowej. Muszą też być zameldowani na terenie gminy Nowiny co najmniej przez rok. Wnioski o przyznanie stypendium można było składać do 15 grudnia 2025 roku - osobiście, za pośrednictwem opiekuna prawnego lub klubu sportowego. Złożone dokumenty opiniowała specjalnie powołana komisja, która analizowała osiągnięcia kandydatów i proponowała wysokość wsparcia.

W tym roku gratulacje i dyplomy otrzymało łącznie 13 wyróżniających się zawodników. Dziesięciu z nich, zgodnie z regulaminem, otrzymało stypendia sportowe. I tak, w gronie stypendystów znaleźli się: Natalia Biskupska i Zofia Jastrząb, które po raz kolejny zdobyły czołowe miejsca w Mistrzostwach Polski, a także uczestniczyły w Mistrzostwach Europy w skoku o tyczce. Rafał Dobrowolski, który ponownie reprezentował Polskę podczas Mistrzostw Świata w łucznictwie seniorów oraz wywalczył czołowe miejsca w Halowych Mistrzostwach Europy i Polski oraz w Mistrzostwach Polski Seniorów w łucznictwie blokowym. Anna Łęcka-Dobrowolska, mogąca poszczycić się wysokimi osiągnięciami w kategorii łucznictwa blokowego w Mistrzostwach Polski Seniorów. Mikołaj Walczyk, który w 2025 roku zdobył tytuł Mistrza Polski Juniorów Młodszych w łucznictwie klasycznym. Oskar Starek, który zajął II miejsce w Mistrzostwach Polski Kyokushin i Oyama Karate w kategorii kumite. Szymon Picheta, osiągający znakomite wyniki w pływaniu różnymi stylami, w tym ustanawiając rekord w Mistrzostwach Okręgu Świętokrzyskiego. Alicja Lisowska, która zdobyła I miejsce zespołowo w tańcu artystycznym podczas Mistrzostw Świata oraz Mistrzostw Polski. Zofia Kulińska i Alicja Kulińska, trenujące akrobatykę powietrzną, które zajęły czołowe miejsca w Mistrzostwach Polski Sportów Aerialowych oraz w Pole & Aerial World Cup 2025.

Podczas uroczystości doceniono również sportowców, którzy ze względu na zbyt niski wiek nie mogli ubiegać się o stypendium w trybie regulaminowym. Ich zaangażowanie i osiągnięcia zostały jednak zauważone i nagrodzone dyplomami oraz kartami podarunkowymi. Wśród nich znaleźli się: Hanna Iwan i Stanisław Piotrowicz, trenujący karate w Klubie Karate Kyokushin Chikara, a także Antoni Kuliński, wyróżniający się jako skuteczny strzelec w piłce nożnej w Klubie Korona Kielce.

Uroczystość wręczenia stypendiów była nie tylko okazją do gratulacji, ale także do podkreślenia, jak ważną rolę w życiu gminy odgrywa sport i systematyczna praca nad rozwojem talentów. Spotkanie stało się również momentem symbolicznego podziękowania dla zawodników oraz ich trenerów i rodzin, którzy każdego dnia wspierają ich w drodze po kolejne sukcesy. - Ogromnie cieszę się, że możemy w tak konkretny sposób docenić wysiłek i determinację naszych sportowców. Każdy z nich swoją systematyczną pracą, talentem i sportową postawą godnie reprezentuje gminę Nowiny na arenach krajowych i międzynarodowych. To jasny sygnał, że konsekwentnie wspieramy rozwój sportu oraz młodych talentów, inwestując w pasję, ambicję i przyszłe sukcesy naszych mieszkańców. Gratuluję wszystkim nagrodzonym i życzę dalszych zwycięstw oraz satysfakcji z uprawiania sportu - podkreślił wójt Łukasz Gryń.

Program stypendiów sportowych w Gminie Nowiny to realne wsparcie finansowe i motywacyjne dla najbardziej utalentowanych zawodników. Dzięki niemu młodzi sportowcy mogą rozwijać swoje umiejętności, startować w kolejnych zawodach i z jeszcze większą determinacją sięgać po następne sukcesy. Gmina konsekwentnie pokazuje, że dostrzega potencjał swoich mieszkańców i aktywnie wspiera ich drogę do sportowych marzeń.

W trzeciej edycji programu stypendialnego Gmina Nowiny przeznaczyła 49,5 tysiąca złotych na wsparcie dziesięciu najlepszych sportowców, którzy w 2025 roku osiągnęli znaczące wyniki na szczeblu wojewódzkim, krajowym i międzynarodowym. Łącznie wyróżniono 13 zawodników, doceniając zarówno spełniających kryteria regulaminowe stypendystów, jak i młodsze talenty.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Święto Kobiet Gminy Mniów i mnóstwo niespodzianek

Agnieszka Olech
Gmina Mniów

W gminie Mniów od lat pielęgnowana jest wyjątkowa tradycja, zgodnie z którą jeszcze przed 8 marca, w ostatnią niedzielę karnawału, organizowane jest uroczyste Święto Kobiet.

To wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz lokalnych spotkań i każdego roku przyciąga liczne grono mieszkanek, które chcą wspólnie świętować, integrować się i spędzić czas w niezapomnianej atmosferze. Tegoroczna edycja odbędzie się w niedzielę 15 lutego, o godzinie 16.00, w Hotelu Dudek w Mniowie przy ulicy Leśnej 2.

Święto Kobiet Gminy Mniów to nie tylko okazja do wspólnej zabawy, lecz przede wszystkim wyraz uznania i wdzięczności wobec wszystkich pań, które swoją codzienną pracą, zaangażowaniem i aktywnością współtworzą życie lokalnej społeczności. To właśnie kobiety są siłą rodzin, sercem wielu inicjatyw społecznych i kulturalnych oraz nieocenionym wsparciem dla najbliższych. Organizowane co roku wydarzenie jest symbolicznym podziękowaniem za tę rolę oraz sposobem na podkreślenie ich znaczenia w życiu gminy.

Podczas tegorocznego spotkania nie zabraknie atrakcji przygotowanych specjalnie z myślą o uczestniczkach. W programie przewidziano konkursy, nagrody i niespodzianki dla pań, a także część artystyczną i wspólną zabawę w karnawałowym klimacie. Wyjątkowym momentem wieczoru będzie tradycyjny wybór „Kobiety Gminy Mniów", czyli wyróżnienie przyznawane mieszkance, która swoją działalnością i postawą szczególnie zasłużyła się dla lokalnej społeczności i tym samym może stanowić piękną inspirację dla innych.

Jak podkreśla wójt gminy Mniów, Piotr Wilczak, to wydarzenie ma dla samorządu szczególne znaczenie. - Serdecznie zapraszam wszystkie panie z naszej gminy na Święto Kobiet, które odbędzie się już w najbliższą niedzielę w Hotelu Dudek. To piękna tradycja, że jeszcze przed 8 marca, w ostatnią niedzielę karnawału, możemy wspólnie uczcić święto wszystkich pań. W ten sposób chcemy wyrazić naszą wdzięczność i szacunek dla kobiet, które każdego dnia budują życie rodzinne, społeczne i zawodowe w naszej gminie. Przygotowaliśmy wiele atrakcji i niespodzianek, a wybór „Kobiety Gminy Mniów" będzie bez wątpienia jak zawsze wyjątkowym momentem wieczoru. Zachęcam wszystkie panie do udziału, warto przyjść i wspólnie świętować – zaprasza wójt Piotr Wilczak.

Święto Kobiet w gminie Mniów to wydarzenie, które łączy pokolenia i sprzyja budowaniu więzi między mieszkankami z różnych miejscowości. To czas rozmów, uśmiechu, wzruszeń i radości, a także chwila, aby na moment oderwać się od codziennych obowiązków i poczuć wyjątkową atmosferę wspólnego świętowania. Już w najbliższą niedzielę Hotel Dudek wypełni się pozytywną energią, a organizatorzy zachęcają, żeby tego dnia każda pani znalazła czas dla siebie i dołączyła do tego wyjątkowego spotkania.

©℗



FOT. ARCHIWUM

- Serdecznie zapraszam wszystkie panie z naszej gminy na Święto Kobiet, które odbędzie się już w najbliższą niedzielę w Hotelu Dudek - mówi wójt Piotr Wilczak

Nowa przestrzeń dla sportu i integracji. Otwarcie sali gimnastycznej w Makoszynie

Anna Kowalska
Gmina Bieliny

W piątek, 13 lutego społeczność Makoszyna będzie świętować. O godzinie 11 rozpocznie się uroczystość symbolicznego otwarcia tamtejszej nowej sali gimnastycznej.



FOT. ARCHIWUM

Nowoczesny obiekt pozwala na prowadzenie zajęć w komfortowych warunkach

Wydarzeniu będą towarzyszyć szkolne obchody Dnia Babci i Dziadka.

W spotkaniu wezmą udział przedstawiciele samorządu, zaproszeni goście oraz lokalna społeczność, dla której nowa infrastruktura to wielka radość i satysfakcja.

Nowa sala gimnastyczna znacząco poprawia warunki do uprawiania sportu i rekreacji przez dzieci i młodzież. Obiekt został zaprojektowany z myślą o bezpieczeństwie i komforcie użytkowników, a wyposażenie umożliwia prowadzenie różnorodnych form zajęć ruchowych.

W ramach inwestycji powstało nowe skrzydło budynku o łącznej powierzchni 767 metrów kwadratowych, obejmujące salę gimnastyczną, zaplecze sanitarne, szatnie oraz pomieszczenia do przechowywania sprzętu sportowego. W nowo wybudowanej części znajduje się również pomieszczenie przeznaczone na bibliotekę. Obiekt został dostosowany do aktualnych wymogów dostępności architektonicznej – zainstalowano windę, co zapewnia pełną dostępność dla osób z niepełnosprawnościami oraz ułatwia korzystanie z obiektu osobom o ograniczonej mobilności. Uwzględniono także potrzeby najmłodszych uczniów. Zainstalowano pompę ciepła. Teren wokół budynku został zagospodarowany: powstało dojście piesze, miejsca parkingowe oraz droga manewrowa.

Nowa infrastruktura sportowa będzie służyć nie tylko uczniom, ale również lokalnej społeczności. Obiekt umożliwi organizowanie zajęć pozalekcyjnych, treningów sportowych oraz spotkań integracyjnych, przyczyniając się do popularyzacji aktywnego stylu życia wśród mieszkańców.

Nowoczesny obiekt pozwala na prowadzenie zajęć w komfortowych i bezpiecznych warunkach, zgodnych z wymaganiami podstawy programowej.

Inwestycja w Makoszynie została zrealizowana w systemie „zaprojektuj i wybuduj". Wykonawcą zadania było Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Usługowe „HEWANAG".

Wartość zadania: Rozbudowa bazy sportowo-oświatowej w miejscowości Makoszyn to 3 942 419,07 złotych, z czego około 3,2 miliona złotych stanowi dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład – Program Inwestycji Strategicznych, zaś 99 703,00 złotych pochodzi z programu inwestycyjnego pod nazwą „Mała szkoła – wsparcie publicznych szkół podstawowych prowadzonych przez jednostki samorządu terytorialnego na BIS".

Obiekt uzyskał decyzję o pozwoleniu na użytkowanie.

Budowa sali gimnastycznej w Makoszynie jest częścią projektu pn. „Rozbudowa bazy sportowo-oświatowej na terenie gminy Bieliny", którego celem jest poprawa zaplecza sportowo-oświatowego poprzez budowę przyszkolnych sal sportowych w Belnie, Makoszynie i Hucie Podłysicy wraz z łącznikami oraz zapleczem sportowym. Łączne dofinansowanie projektu z Rządowego Funduszu Polski Ład – Program Inwestycji Strategicznych wynosi 9 999 999,90 zł. ©℗

Klub Karate Morawica i Piekoszów z medalami

Agnieszka Olech
Gmina Morawica

W sobotę, 7 lutego w hali sportowej Miejskiego Centrum Sportu i Rekreacji w Skarżysku-Kamiennej odbyły się Mistrzostwa Polski Polskiej Federacji Karate Shinkyokushinkai.



FOT. ARCHIWUM

Uczestnicy Mistrzostw Polski Polskiej Federacji Karate Shinkyokushinkai

Zawody były jednocześnie turniejem Kwalifikacyjnym do Mistrzostw Europy juniorów i seniorów 2026. W tym dniu odbywał się jednocześnie Puchar Polski J14 i J16. Turniej zgromadził 327 zawodników i zawodniczek z około 40 klubów z całej Polski.

W rywalizacji kumite Klubu Karate Morawica i Piekoszów reprezentowało 8 zawodników. Podopieczni sensei Andrzeja Horny zajęli następujące miejsca: 1. Lena Strójwąs - mistrzyni Polski kat. J16, 2.Makar Kush - wicemistrz Polski kat. J16, 3. Oliwia Łebek, 3. Jakub Fornalski, 3. Szymon Nowak.

W turnieju wystartowali również Aleksandra Sieniek, Kacper Sośniak i Przemysław Kubicki, którzy tym razem musieli uznać wyższość rywali, ale zebrali cenne doświadczenie.

Klub Karate Morawica składa serdeczne podziękowania dla sponsorów, rodziców zawodników oraz kibiców. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Poznaliśmy naszych najpopularniejszych



FOT. DAWID ŁUKASIK

Mariusz Ściana, członek zarządu powiatu kieleckiego i Tomasz Dulny, wicestarosta, wręczają nagrodę Marcinowi Zielińskiemu, trenerowi roku

D. Kułaga, D. Wiśniewski
Nasz region

Za nami 74. Plebiscyt Sportowy. Piątego lutego w hotelu Binkowski w Kielcach poznaliśmy najpopularniejszych sportowców, trenerów i drużyny w naszych powiatach. Oto, kogo nagrodzono.

Nagrodziliśmy laureatów Plebiscytu Sportowego 2025 Echa Dnia w klasyfikacji powiatowej i wojewódzkiej. Wybrani zostali najpopularniejsi sportowcy - kobiety i mężczyźni, trenerzy, talenty i drużyny w poszczególnych powiatach. Obowiązywało głosowanie przez SMS-y.

Miasto Kielce

Sportowiec Roku - kobieta. Nina Smelcerz (piłka ręczna, Suzuki Korona Handball Kielce). To bramkarka Suzuki Korony Handball Kielce. Wiodąca postać zespołu grającego w Centralnej Lidze Juniorek. Na koncie ma też występy w reprezentacji Polski. Zajęła drugie miejsce w kategorii wojewódzkiej.

Sportowiec roku - mężczyzna. Jeremiasz Bętkowski (judo, Kuzushi JUDO Kielce). Jeremiasz Bętkowski to 17 - letni zawodnik Klubu Kuzushi Judo Kielce. Swoją przygodę z judo rozpoczął już w wieku 4 lat. Przez lata ciężkiej pracy i determinacji osiągnął imponujące sukcesy. Na swoim koncie ma złote, srebrne i brązowe medale Pucharu Polski, jest mistrzem XXXI Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Sportach Halowych, srebrnym medalistą mistrzostw Polski do lat 16, a także brązowym medalistą mistrzostw Polski do lat 20. Zajął drugie miejsce w kategorii wojewódzkiej.

Drużyna Roku - RGA Balance Kielce. RGA Balance to wyjątkowe miejsce, w którym pasja do ruchu łączy się z wychowaniem przez sport, a marzenia o medalach stają się codziennością. To klub, który z małej, lokalnej inicjatywy wyrósł w ciągu zaledwie kilku miesięcy na prężnie działającą szkołę gimnastyki artystycznej. Zajęli trzecie miejsce w kategorii wojewódzkiej.

Trener Roku - Olaf Kowalski (judo, Kuzushi Judo). Olaf Kowalski to szkoleniowiec z pasją do pracy z zawodnikami. Skupia się na solidnych podstawach technicznych, dyscyplinie oraz rozwoju mentalnym judoków. Zajął drugie miejsce w kategorii wojewódzkiej.

Lena Kuca (piłka ręczna, Korona Handball Kielce) i Antoniny Gidel (tenis ziemny, Tęcza Kielce) zostały nagrodzone w kategorii talentów.

Powiat kielecki

Sportowiec Roku - kobieta. Julia Gładysińska (Aerial Silk, Aerial Elite Akademia Akrobatyki Powietrznej). Julia Gładysińska akrobatykę powietrzną zarówno solo jak i w duecie trenuje od 6 lat. Ulubione rekwizyty to koło i szarfy, a obecnie również cube. Na swoim koncie ma wiele sukcesów zarówno w zawodach ogólnopolskich jak i międzynarodowych.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Łukasz Woźniak (biegi uliczne, Woźniak Running Team). To biegacz długodystansowy. Zajął 2 miejsce w prestiżowej imprezie w stolicy Litwy na dystansie 5 km. Zwycięzca biegów ulicznych w regionie na 10 km.

Drużyna Roku - Wielosekcyjny Klub Sportowy Brain&Body Chmielnik. Klub sportowy to miejsce, w którym pasja spotyka się z ciężką pracą i systematycznymi treningami.

Trener Roku - Marcin Zieliński (piłka nożna, Lechia Strawczyn).Szkoleniowiec, który od ponad dekady buduje futbol w Strawczynie. Zajął trzecie miejsce w kategorii wojewódzkiej. ©℗

KRÓTKO

KIELCE

Świetne wyniki lekkoatletów

Dobre starty zawodników Kieleckiego Klubu Lekkoatletycznego w sobotę 7 lutego na halowych mityngach w Spale i Rzeszowie.

W konkursie trójskoku na starcie stanęły cztery zawodniczki klubu z Kielc. Wygrała utytułowana Karolina Młodawska-Marzec z wynikiem 13.19 i jest to w tym momencie trzeci wynik w Polsce na listach sezonu 2026. Katarzyna Janik skoczyła 11.01, to jej rekord życiowy i zajęła drugie miejsce. Trzecia była kolejna zawodniczka KKL Kielce Amelia Wiatr z wynikiem 10.77 - to też rekord życiowy.

W konkursie skoku o tyczce pań zwyciężyła Zofia Jastrząb - 3.90, podium uzupełniły Natalia Biskupska - 3.60 oraz Hanna Wąder- 3.10. Wszystkie z KKL Kielce.

W konkursie skoku o tyczce panów zwyciężył Borys Lach - wynik 4.35, tuż za nim uplasował się Filip Iwaniec, który skoczył 4 metry.

Na 60 metrów przez płotki świetnie zaprezentował się Bartłomiej Wawrzak - uzyskał czas 8.80 sekundy, Natalia Królicka na 60 metrów uzyskała 8.49 - to jej rekord życiowy. Maciej Salwa poprawił życiówki w biegach na 60 metrów - 7.56 i 200 metrów - 24.15. Bartłomiej Rokita pobiegł tylko 0.01sekundy wolniej od swojej życiówki na 60 metrów - 7.74.

Na skoczni w dal też były dobre wyniki zawodników KKL Kielce. Julia Marks zwycięża w konkursie z wynikiem 5.63 metrów - to drugi najlepszy wynik w karierze. ©℗ SW

STRAWCZYN

Lechia wysoko pokonała Sokół

Lechia Strawczyn wysoko 7:0 pokonała w sparingu Sokół Rykoszyn (bramki: Zajęcki 15, 30, 47, Pańczyk 19, 21, Sosiński 37, Kolus 65.) w ramach przygotowań do rundy wiosennej Keeza Klasy Okręgowej.

- Pierwszy mecz sparingowy na plus. Wreszcie wróciła rywalizacja na boisku po przerwie zimowej. Miałem do dyspozycji 21 zawodników, dzięki czemu mogliśmy rotować składem i sprawdzić różne warianty. Z dobrej strony pokazali się też zawodnicy testowani. Najważniejsze, że obyło się bez kontuzji i wracamy w dobrych nastrojach - tak sparing skomentował Marcin Zieliński, trener Lechii Strawczyn. ©℗ DOR



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Łukasz Woźniak, zawodnik roku w powiecie. Na ściance pozował z żoną Wiolettą

ROZMOWA Z ŁUKASZEM WOŹNIAKIEM, BIEGACZEM

Łukasz Woźniak po raz ósmy!

Damian Wiśniewski
Strawczyn

Łukasz Woźniak, sportowcem roku w powiecie kieleckim na 74. Plebiscycie Sportowym. To jego ósmy tytuł. W planach ma świetne wyniki na rok 2026.

Łukasz Woźniak to biegacz długodystansowy. Zajął 2 miejsce w prestiżowej imprezie w stolicy Litwy na dystansie 5 km.

- Po zaciętej rywalizacji osiągnąłem cel - podium. Wróciłem po ciężkich kontuzjach, ale z wielkim charakterem. Bieg ukończyło 3400 osób. Cieszy mnie drugie miejsce. Dziękuje wszystkim, którzy mi kibicowali i kibicują: rodzinie, bliskim, znajomym, wszystkim, którzy mnie wspierają - powiedział po biegu na Litwie Łukasz Woźniak, który ma na koncie zwycięstwa w wielu biegach w Polsce i kilku za granicą.

Zwycięzca biegów ulicznych w regionie na 10 km. A także 21. zawodnik w mistrzostwach Polski w biegach przełajowych w Lubinie.

Gratulacje tytułu. Jak się podoba na gali?

Bardzo dziękuję, to ogromna satysfakcja. Gala jak zwykle piękna. Jestem tutaj kolejny raz, już ósmy i także ósmy jako laureat kategorii w powiecie. Duma, radość, tak jak u sportowca. Ciężka praca popłaca.

Jak pan oceni miniony już 2025 rok w swoim wykonaniu?

To był dobry, ale trudny sezon ze względu na kontuzje. W jego drugiej części udało się jednak z nich wykaraskać. Mocny trening zaowocował drugim miejscem na Litwie w trudnym biegu (na pięć kilometrów - red.). To cieszy i pokazuje, że perspektywa na kolejne lata jeszcze jest.

Mam nadzieję, że uda się spełnić marzenie, a wynik zrobi ogromne wrażenie na wszystkich sportowcach, jak i kibicach

Jest pan u nas stałym bywalcem, czyli za dwa lata będzie dziesiąty raz?

Szczerz przyznam, że chciałbym tutaj być w zacnym gronie i mam nadzieję, że to się uda.

A jakie plany na 2026 rok?

Priorytetowe, w pierwszej części sezonu, 28 marca, startuję w Pradze w najszybszym półmaratonie w Europie. Zwieńczeniem, jeśli zdrowie na to pozwoli, będzie maraton w Szanghaju. Tam będę walczył o jak najlepszy wynik. Zarówno swój życiowy, jak i dla województwa.

A jakie obecnie są pana życiówki na tych dystansach?

Na chwilę obecną w półmaratonie to czwarty wynik w historii województwa świętokrzyskiego, 1:08:26. Maraton natomiast będzie debiutem i ten debiut ma być huczny. Mam nadzieję, że uda się spełnić marzenie, a wynik zrobi ogromne wrażenie na wszystkich sportowcach, jak i kibicach. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. 4

Busko-Zdrój | Kazimierza Wielka | Pińczów

Maciej Stuhr w Kazimierskim Ośrodku Kultury
Strona 10

Echo regionu

www.echodnia.eu

Nr 7/2026

INTERWENCJA

Handlowcy się skarżą. Co na to urząd miasta?

Ludzie żalą się, że w hali targowej przy ulicy Batorego w Busku-Zdroju woda kapie z sufitu **strona 3**

Handlowcy prowadzący działalność w hali targowej przy ulicy Batorego w Busku-Zdroju skarżą się na wodę kapiącą z sufitu, a przez to fatalne warunki panujące w środku obiektu. - Zjawisko to ma charakter incydentalny i nie zagraża użytkownikom - twierdzi Urząd Miasta i Gminy.

Do redakcji „Echa Dnia" zwróciła się Sylwestra Lech, jedna z osób handlujących w hali przy Batorego. W piątek, 6 lutego, podczas odwilży, wykonała zdjęcia swojego stanowiska pracy. Widzimy na nich wodę kapiącą z sufitu, mokrą podłogę oraz stragany zakryte folią. - Sytuacja jest nie do wytrzymania. Problemem jest chyba wadliwy dach. Od jesieni do wczesnej wiosny po prostu leje się z sufitu. Woda albo przez niego przecieka i tworzą się kałuże na podłodze, albo po prostu skrapla się wewnątrz. Wielkie, zimne krople kapią na głowy klientów. I oni uciekają. Jest ich coraz mniej. Kto chce wrócić z zakupów z mokrą kurtką czy płaszczem? Trzeba się zająć także przeciągami, jakie panują w tej hali. Czasami jest tak zimno, że nie da się tu wytrzymać - mówi Sylwestra Lech.

GMINA KAZIMIERZA WIELKA

Katarzyna Lubnauer, wiceminister edukacji narodowej na spotkaniu z przedstawicielami oświaty **strona 5**

GMINA PACANÓW

Pani Weronika Kulpińska skończyła 100 lat. Jubilatkę odwiedziła delegacja władz gminy **strona 4**

PIŃCZÓW

Wybory 2026 na burmistrza? Kto może wystartować? Kiedy głosowanie? **strona 6**

Z POLICJI



FOT. POLICJA

Mężczyzna zrobił zakupy w sklepie spożywczym, potem kupił buty, ubrania i wybrał się do zegarmistrza

Zamiast pomóc koledze - okradł go po wypadku

Sylwia Bławat
Gmina Busko-Zdrój

Nawet 15 lat więzienia grozić może 55-letniemu mężczyźnie, bo policjanci podejrzewają go o to, że okradł kolegę, którego potrącił samochód.

Z ich ustaleń wynika, że widział wypadek, ale zamiast pomóc, zaczekał, aż służby odjadą i ruszył na poszukiwania jego saszetki...

Ta obrzydliwa historia swój początek miała wieczorem w czwartek, 5 lutego w Siesławicach pod Buskiem-Zdrojem. Wówczas 63-letni mężczyzna został potrącony przez Volkswagena: wpadł na bok przejeżdżającego auta.

Na rannego mężczyznę uwagę zwrócił policjant - sierżant Michał Pałys z Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego buskiej policji, który w swoim wolnym czasie akurat tamtędy przejeżdżał. Funkcjonariusz ruszył na pomoc rannemu, wezwał karetkę. Ta zabrała rannego do szpitala.

Okazuje się, że całe zdarzenie obserwował 55-letni kolega rannego w wypadku. Usłyszał pisk opon, zobaczył, co się stało. Nie ruszył jednak na pomoc. Stał i patrzył. I czekał, aż odjadą służby. - Z naszych ustaleń wynika, że gdy na miejscu wykonano już wszystkie czynności i wszyscy odjechali, 55-latek podszedł tam, gdzie doszło do potrącenia i zaczął... szukać saszetki rannego. Nie znalazł jej jednak, więc wrócił tu nazajutrz i wtedy ją odnalazł, w środku była karta 63-latka - opowiada aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

55-latek nie oddał własności kolegi ani jemu, ani jego rodzinie. Z ustaleń stróżów prawa wynika, że ruszył prosto na zakupy, co było tym łatwiejsze, że znał pin do karty znajomego. Zrobił zakupy w sklepie spożywczym, potem kupił buty i ubrania, na końcu wybrał się do zegarmistrza. I na tym się skończyło, bo gdy przyszło zapłacić 700 złotych okazało się, że karta została zablokowana. Zdążył do tej chwili wydać ponad 1300 złotych.

- Córka rannego mężczyzny w piątek około godziny 10 przyszła do nas. Powiadomiła nas o dziwnym ruchu na koncie ojca, choć on sam nie mógł z niego korzystać, bo leżał w szpitalu - dodaje policjant.

W sobotę policjanci zatrzymali 55-latka. Usłyszał zarzuty. Teraz może mu grozić nawet 15 lat pozbawienia wolności. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

STOPNICA

Rozsypane drewno blokowało drogę

Wypełniona drewnem przyczepa ciężarówki wywróciła się w poniedziałkowe przedpołudnie na drogę krajową numer 73 w Stopnicy, całkowicie ją blokując. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek, 9 lutego przed godziną 11.30 w Stopnicy w powiecie buskim. - Ulicą Piotrowskiego w Stopnicy od strony Solca-Zdroju jechała ciężarówka z przyczepą wypełnioną drewnem. Gdy kierowca skręcał w prawo na drogę krajową numer 73, przyczepa wywróciła się, a drewno wysypało – opowiada aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

Na szczęście nikomu nie stała się krzywda. Droga krajowa numer 73 była przez pewien czas zablokowana. SABA



FOT. POLICJA

GMINA WIŚLICA

Zginął wciągnięty przez maszynę

Do tragicznego wypadku przy pracy doszło w piątek, 6 lutego w gminie Wiślica w powiecie buskim. Zginął mężczyzna wciągnięty przez maszynę. - Z relacji żony 52-latka wynikało, że około godziny 14 poszedł on do garażu pracować przy maszynie do sortowania ogórków. Gdy do wieczora nie wrócił do domu, zaniepokojona kobieta poszła do garażu. Okazało się, że 52-latek został wciągnięty przez urządzenie – mówi aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski z buskiej komendy policji.

Kilkanaście minut przed godziną 21 sygnał o wypadku wpłynął do służb ratunkowych. Strażacy, działający pod okiem załogi pogotowia, wydobyli mężczyznę, jednak nie było już dla niego ratunku. Ustalaniem tego kiedy i jak doszło do tragedii, będą się teraz zajmować policjanci. Autor Autor

PACANÓW

Ludzkie szczątki znaleziono w rowie melioracyjnym w pobliżu starej piekarni

Ludzkie szczątki znaleziono we wtorek, 10 lutego przed godziną 17 w rowie melioracyjnym w pobliżu starej piekarni w Pacanowie w powiecie buskim.

We wtorek wieczorem policjanci nie mieli jeszcze pewności, jakiej płci była odnaleziona osoba.

- Będziemy ustalać kto to był, jak znalazł się w rowie i czy nie padł ofiarą przestępstwa - informował we wtorek wieczorem aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

MINOS

Gmina Złota remontuje świetlice wiejskie. W czwartek podpisano kolejną umowę

Michał Kolera
Kolera

Gmina Złota remontuje budynki z których korzystają na co dzień mieszkańcy poszczególnych miejscowości.

W czwartek, 12 lutego samorząd podpisał umowy na prace przy dwóch kolejnych świetlicach - w Probołowicach i Kostrzeszynie.

Gmina Złota jest w trakcie wielkiego projektu modernizacji budynków użyteczności publicznej. Samorząd pozyskał duże dofinansowanie z w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027. Projekt obejmuje Klub Seniora w Pełczyskach, bibliotekę w Złotej oraz świetlice wiejskie w Rudawie, Nieprowicach, Niegosławicach, Biskupicach, Probołowicach.

Prace przy świetlicy wiejskiej w Biskupicach oraz Klub Seniora w Pełczyskach niedawno się zakończyły.

W przypadku Biskupic zamontowano pompę ciepła oraz panele fotowoltaiczne. Zmodernizowano instalację ciepłej wody, wymieniono okna i drzwi zewnętrzne oraz bramę garażową. Docieplone zostały stropy nad parterem i piwnicą, podłoga oraz ściany zewnętrzne. Wymiana objęła też oświetlenie wewnętrzne wraz z modernizacją instalacji elektrycznej.



FOT. GMINA ZŁOTA

Biskupice. Od lewej Katarzyna Jach – przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich Dziarskie Biskupianki w Biskupicach, wójt gminy Złota Waldemar Podsiadło, zastępca wójta gminy Złota Jarosław Zaborowski oraz Danuta Kucięba

Remontu doczekał się także Klub Seniora w Pełczyskach. Przypomnijmy, że powstał on na początku 2022 roku za 250 000 złotych, w ramach programu prowadzonego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Klub okazał się ważną i potrzebną instytucją. Odbywa się tam mnóstwo zajęć i spotkań miejscowej społeczności. Podczas prac remontowych wymieniono tam okna i drzwi zewnętrzne, docieplono stropodach i ściany. Obiekt zyskał dodatkową instalację fotowoltaiczną.

W czwartek, 12 lutego gmina Złota podpisała umowę na remont dwóch kolejnych świetlic - w Probołowicach i Kostrzeszynie. W obydwu samorząd chce wymienić stolarkę okienną i drzwiową, docieplić ściany, stropy i podłogi. Obie zyskają pompy ciepła, dodatkową fotowoltaikę i nowe oświetlenie. W Probołowicach gmina chce dodatkowo zlikwidować próg przy wejściu na salę główną, który stanowi barierę dla osób niepełnosprawnych.

- Inwestycje realizowane są dzięki wsparciu środków europejskich. Stanowią istotny element działań gminy na rzecz ochrony środowiska, ograniczenia zużycia energii oraz poprawy jakości infrastruktury publicznej. Dzięki systematycznej realizacji kolejnych etapów projektu Gmina Złota konsekwentnie podnosi standard obiektów użyteczności publicznej, dbając jednocześnie o zrównoważony rozwój i komfort mieszkańców - informuje Waldemar Podsiadło, wójt gminy Złota. ©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT. DAWID ŁUKASIK

Gala 74. Plebiscytu Sportowego - Świętokrzyskie Gwiazdy Sportu - na zdjęciu najlepsi w powiecie buskim. Sportowcem Roku wśród kobiet została Olena Lipiec - kolarstwo szosowe, Regesta Team. Sportowiec Roku - mężczyzna to Miłosz Wolański, kick boxing, Hunters Fight Club. Drużyna Roku - Futsal Team Busko Zdrój. Trener Roku - Maciej Domagała, szkoleniowiec AKS 1947 Busko Zdrój. Więcej o plebiscycie, o tym kto wygrywał w naszych powiatach w poszczególnych kategoriach, przeczytasz na stronie 12.

Echo regionu

REDAKTOR NACZELNY: **Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53.** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **BUSKO, PIŃCZÓW: Michał Kolera, tel. 697-770-581, michal.kolera@polskapress.pl KAZIMIERZA: Krzysztof Wieczorek, tel. 697-770-594, krzysztof.wieczorek@polskapress.pl** BIURO REKLAMY: **Agnieszka Pańtak, tel. 500-330-130, agnieszka.pantak@polskapress.pl** PRENUMERATA: **Infolinia 41-375-72-30.** DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.** WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. ARCHIWUM FB / SYLWESTRA LACH

Handlujący w hali narzekają na wszechobecną wodę. Zdjęcie wykonane w piątek, 6 lutego, podczas odwilży

INTERWENCJA HANDLOWCY SIĘ SKARŻĄ. URZĄD: TO INCYDENTALNE ZJAWISKO

Mokro w hali przy ulicy Batorego w Busku-Zdroju

Michał Nosal
Busko-Zdrój

Handlowcy prowadzący działalność w hali targowej przy ulicy Batorego w Busku-Zdroju skarżą się na wodę kapiącą z sufitu, a przez to fatalne warunki panujące w środku obiektu.

Prócz ciężkich warunków, użytkownikom obiektu ma doskwierać również obojętność urzędników.

- Mamy wrażenie, że często nie traktują nas poważnie. Tymczasem my, za wynajem powierzchni płacimy całkiem niemałe pieniądze. Poprosiliśmy w końcu o interwencję radnego Kamila Oliwkiewicza. Szukamy pomocy, gdzie się da - mówią handlujący.

Urząd: To incydentalne zdarzenia

Właścicielem obiektu jest buski samorząd i to on pobiera opłaty od handlarzy. Urzędnicy w poniedziałek przeprowadzili wizję lokalną na miejscu.

- W dniu 9 lutego przeprowadzono oględziny sufitu hali targowej. W ich trakcie stwierdzono, że w północno-wschodniej części obiektu okresowo występuje zjawisko kapania wody, które pojawia się głównie w czasie utrzymywania się niskich temperatur zewnętrznych i nie jest związane z przemakaniem i nieszczelnościami stropu hali targowej - wyjaśnia Mirosław Wieczorek, pierwszy zastępca Jerzego Szydłowskiego, burmistrza Busku-Zdroju.

Podkreślił, że ten stan rzeczy ma charakter incydentalny i jest związany z warunkami atmosferycznymi.

- Należy przez to rozumieć silne i długotrwałe mrozy. W celu trwałego usunięcia problemu planowane jest podjęcie działań modernizacyjnych, których zakres zostanie określony na podstawie przeprowadzonych oględzin oraz dalszych analiz technicznych. Ich celem będzie wyeliminowanie przyczyn powstawania skroplin oraz poprawa warunków użytkowania obiektu. Jednocześnie informujemy, że sytuacja jest monitorowana, a bezpieczeństwo użytkowników hali targowej nie jest zagrożone - tłumaczy Mirosław Wieczorek.

Huczne otwarcie w 2014 roku

Hala targowa przy ulicy Stefana Batorego w Busku-Zdroju została otwarta w 2014 roku. Wcześniej w tym miejscu funkcjonowało miejskie targowisko.

- Wygląd dawnego targowiska miejskiego przeszedł do historii. W miejscu budek i straganów, prowizorycznych stoisk stanął nowoczesny i funkcjonalny obiekt, którego uroczyste otwarcie miało miejsce 12 listopada br. (...). Budynek nowej Hali Targowej robi wrażenie. Jest on częściowo zagłębiony w terenie. Umożliwia to wjazd na dach, na którym znajduje się 59 miejsc parkingowych dla samochodów osobowych. Poziom dolny hali składa się z 26 pawilonów handlowych, 2 pawilonów na usługi małej gastronomii, wydzielonej przestrzeni do handlu warzywami i owocami z samochodu, powierzchni do handlu koszyczkowego oraz 2 toalet - pisała w 2014 roku strona Urzędu Miasta i Gminy w Busku-Zdroju.

Hala targowa przy ulicy Stefana Batorego w Busku-Zdroju została otwarta w 2014 roku. Wcześniej w tym miejscu było targowisko

Już w styczniu 2015 roku „Echo Dnia" pisało o pierwszych kłopotach z nowym obiektem.

- Momentami wieje tak, że o mało głowy nie urwie - ujął to obrazowo jeden ze sprzedawców. Handlowanie w takich warunkach to koszmar - potwierdzają inni. Zwłaszcza teraz, zimą, przeciągi mocno dają się we znaki i kupcom, i robiącym zakupy w wielkiej hali przy ulicy Batorego (...). Temat „strasznie wieje" pojawił się już na początku. Kupcy mówili o tym głośno, narzekali. Starali sie zainteresować sprawą władze miasta, zarządcę obiektu - buską spółkę komunalną. Ale jak dotąd, nie zmieniło się nic; wiało i wieje nadal - czytamy w artykule Adama Ligieckiego z 29 stycznia 2015 roku. ©℗

Wystawa poświęcona Armii Krajowej

oprac. Krzysztof Wieczorek
Skalbmierz

Wystawę poświęconą Armii Krajowej będzie można obejrzeć w Szkole Podstawowej imienia Stanisława ze Skalbmierza w Skalbmierzu.

W ramach gminnych obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej samorząd miasta i gminy Skalbmierz zaprasza na wystawę poświęconą Armii Krajowej, którą będzie można obejrzeć w Szkole Podstawowej imienia Stanisława ze Skalbmierza w Skalbmierzu.

Otwarcie wystawy odbędzie się w piątek, 13 lutego o godzinie 10. Będzie ją można również obejrzeć w dniach od 16 do 20 lutego.

Samorząd zaprasza również uczniów, seniorów, stowarzyszenia, grupy zorganizowane do Kina „Lotnik" na projekcję filmu edukacyjnego „Armia Krajowa - armia inna niż wszystkie", wyprodukowanego przez Oddziałowe Biuro Edukacji Narodowej Instytutu Pamięci Narodowej w Warszawie. Dostępność filmu w dniach 14-22 lutego. Termin seansu do ustalenia z pracownikami Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Skalbmierzu pod numerem telefonu 573-861-051.

Główna część wystawy prezentowanej w Szkole Podstawowej w Skalbmierzu została opracowana przez Oddziałowe Biuro Edukacji Narodowej Instytutu Pamięci Narodowej w Warszawie. Przedstawione są na niej podstawowe zagadnienia związane z powstaniem i rozwojem Armii Krajowej, największej organizacji zbrojnej polskiego podziemia w czasie II wojny światowej, scalającej wspólny wysiłek zbrojny rozdrobnionych na początku okupacji organizacji niepodległościowych. Na planszach wystawy ukazane są między innymi wysiłek polskiej młodzieży harcerskiej, propaganda i wywiad organizacji, udział kobiet w działalności podziemnej. Działalność sabotażowa i dywersyjna, akcje zbrojne. Przedstawiona jest również działalność niektórych ważniejszych zgrupowań to jest Zgrupowania Armii Krajowej „Ponury" - „Nurt", 5 Wileńskiej Brygady Armii Krajowej, akcji „Burza" na kresach oraz Powstanie Warszawskie.

Wystawę uzupełniają dwie tablice poświęcone Rzeczypospolitej Partyzanckiej opracowane i udostępnione przez Muzeum Armii Krajowej imienia generała Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie, a także eksponaty i inne materiały będące w zasobach Stowarzyszenia Dla Skalbmierza i Zespołu Placówek Oświatowych w Skalbmierzu.

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej obchodzony jest 14 lutego. Ustanowiony został ustawą Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej w 2025 roku. ©℗



FOT. POLICJA

BUSKO-ZDRÓJ

Ruszył z pomocą poszkodowanemu

Sierżant Michał Pałys z buskiej policji w czwartkowy wieczór udzielił pierwszej pomocy poszkodowanemu w wypadku.

Funkcjonariusz mający wolny wieczór jechał przez Siesławice. Zwrócił uwagę na mężczyznę, który trzymał się za głowę i zatrzymał przy nim, by sprawdzić, czy ten nie potrzebuje pomocy. - Okazało się, że 63-letni pieszy zachwiał się i wpadł na bok przejeżdżającego volkswagena – opowiadał aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski z komendy buskiej policji.

Policjant udzielił poszkodowanemu pierwszej pomocy i wezwał na miejsce służby. 63-latek został zabrany do szpitala. MINOS

eprasa.pl 5ceed34eb4

Sekretne życie drzew na wystawie



FOT. PIOTR WALERON

Po wernisażu odbyło się w buskim centrum kultury spotkanie autorskie z Lilianną Ligęzą-Jasik

Anna Bilska
Busko-Zdrój

W sobotni wieczór, 7 lutego, w galerii Hol Buskiego Samorządowego Centrum Kultury, odbył się wernisaż wystawy Lilianny Ligęzy-Jasik - „Sekretne życie drzew".

Autorka zaprezentowała niezwykłe fotografie, które przedstawiają drzewa w zupełnie nowym świetle - odkrywając ich tajemnicze twarze, gesty oraz sylwetki. Majestatyczne buki i dęby, mimo swej niemal statycznej natury, opowiadają przy pomocy obrazów historie pełne emocji.

Pokazuje drzewa w niecodzienny sposób

Wystawa Lilianny Ligęzy-Jasik składa się z monochromatycznych zdjęć, które pokazują drzewa w niecodzienny sposób. Na pierwszym planie znajdują się pnie drzew - w tej na pozór nieruchomej tkance można dostrzec grymasy i gesty przypominające ludzkie cechy. Autorka wyznała, które z drzew są jej ulubieńcami.

- Zdecydowanie dęby i buki a także wierzby, w których często dostrzegam kobiece kształty - mówiła Lilianna Ligęza-Jasik.

Artystka podkreśliła, że drzewa, choć milczą, przemawiają do jej wyobraźni. I tym przekazem chciałaby podzielić się z odbiorcami.

Podczas wernisażu Ligęza-Jasik opowiedziała o swoim procesie twórczym. Pomimo tego, że fotografią zajmuje się od dłuższego czasu, prawdziwy rozwój nastąpił dopiero w 2020 roku, kiedy to postanowiła doskonalić swoje umiejętności na specjalistycznych warsztatach. Prezentowany cykl „Sekretne życie drzew" to zbiór czarno-białych zdjęć, które, chociaż zrobione cyfrowo, są jedynie lekko zmodyfikowane w postprodukcji. Artystka przyznała, że w innych projektach nie unika manipulacji i kolaży.

Dyskusja o formach fotografii

Spotkanie z autorką było także okazją do dyskusji o różnorodnych formach fotografii. Jednym z tematów były możliwości i zagrożenia, jakie niesie ze sobą sztuczna inteligencja w tworzeniu obrazów. Uczestnicy debaty podzielili się swoimi przemyśleniami na temat ulotności chwil uchwyconych na zdjęciach oraz tego, jak technologia może wpłynąć na przyszłość sztuki.

Lilianna Ligęza-Jasik nie kryła swojej ekscytacji związanej z planami na przyszłość. Artystka zdradziła, że ma wiele kreatywnych pomysłów, które z niecierpliwością czekają na realizację.

Lilianna Ligęza-Jasik urodziła się w Czeladzi, gdzie mieszka i pracuje. Jest absolwentką Śląskiej Akademii Medycznej. Umiejętności fotograficzne zdobywała na licznych kursach, warsztatach oraz plenerach fotograficznych. Członkini artystycznej grupy fotograficznej Fotografy. Współpracuje z Komisją Kultury Śląskiej Izby Lekarskiej w Katowicach. Od 2022 roku należy do Związku Polskich Artystów Fotografików Okręg Śląski. Autorka i współautorka licznych wystaw indywidualnych i zbiorowych.

„Sekretne życie drzew" to wystawa, która skłania do refleksji nad tym, jak wiele światów skrywa się w otaczającej nas przyrodzie. Lilianna Ligęza-Jasik poprzez swoją artystyczną wizję otwiera widzom drzwi do królestwa drzew, które, jak się okazuje, potrafią mówić znacznie więcej, aniżeli mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka.

Wystawę w Buskim Samorządowym Centrum Kultury można oglądać do 27 lutego.

KRÓTKO

GMINA BUSKO-ZDRÓJ

Ludzkie kości w żwirowni

Na terenie żwirowni w miejscowości Młyny w powiecie buskim znaleziono we wtorkowy wieczór, 10 lutego ludzkie szczątki. Jedna z wersji jakie badają policjanci zakłada, że mogły tu trafić wraz z ziemią wywiezioną po porządkowaniu terenu cmentarza. Dramatycznie brzmiący sygnał wpłynął do stróżów prawa we wtorek po godzinie 21. - Mieszkaniec miejscowości zaalarmował nas, że na terenie Żwirowni w Młynach znalazł ludzkie kości - mówił aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

Na miejscu działali nocą policjanci i prokurator. We wtorkowy poranek było więcej informacji, ale i pytań. - Zabezpieczyliśmy kolejne kości oraz fragmenty ubrań. Biegły oceni z jakiego okresu pochodzą. Czy na przykład nie z czasu II wojny światowej. Sprawdzamy także jeszcze jeden wariant. Wiosną zeszłego roku w okolicy porządkowany był teren cmentarza. Możliwe, że w ich trakcie operator maszyny budowlanej nieświadomie rozkopał mogiłę cholerycznę z XIX wieku której nie było na planie. Ludzkie szczątki mogły wraz ziemią zostać wywiezione do żwirowni - informował we wtorkowy ranek aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski. MINOS

NOWY KORCZYN

Trwa rozbudowa przedszkola

Trwa rozbudowa budynku w którym mieści się przedszkole w Nowym Korczynie o nowe skrzydło oraz remont istniejących pomieszczeń przedszkola w którym będzie mogło przebywać 75 dzieci.

Wartość wykonywanych robót to 3 752 441,33 złotych, w tym dofinansowanie w kwocie 3 188 963,10 złotych. Wykonawcą robót jest firma HPM Szafraniec z Busko-Zdroju. - To bardzo ważna inwestycja dla naszej gminy, która poprawi warunki nauki i opieki dla najmłodszych. Dzięki niej przedszkolaki będą mogły uczyć się, bawić i rozwijać w nowoczesnym, bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu - pisze Paweł Zagaja, burmistrz Nowego Korczyna.

Przed rozpoczęciem prac było tam miejsce dla 38 dzieci. Po ich zakończeniu liczba przedszkolaków uczęszczających do placówki podwoi się. MK



FOT. SYLWIA PLEWA

Kwiaty wręcza jubilatce przewodniczący Rady Gminy Pacanów Artur Czub

JUBILATKA Z KWASOWA W GMINIE PACANÓW

Pani Weronika skończyła 100 lat

Redakcja Polska Press
Gmina Pacanów

3 lutego Weronika Kulpińska z Kwasowa w gminie Pacanów skończyła 100 lat. Jubilatkę odwiedziła delegacja władz gminy.

W domu jubilatki pojawili się tego dnia Krzysztof Eliasz, burmistrz Pacanowa, Artur Czub, przewodniczący Rady Miejskiej, Aneta Wróbel zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Pacanowie. Była też delegacja oddziału Kasy Rolniczego Ubespieczenia Społecznego w Busku-Zdroju z jej szefem Adamem Pałysem. Nie zabrakło Stefana Serafina, sołtysa sołectwa Kwasów. Goście przybyli do domu jubilatki z bukietami kwiatów i stosownymi prezentami.

Pani Weronika jest bardzo wesołą osobą

- Pani Weronice Kulpińskiej życzymy zdrowia i dalszych szczęśliwych lat senioralnych w gronie tak kochanej przez nią wielopokoleniowej rodziny - relacjonuje gmina Pacanów.

Swoją wizytę u 100-latki relacjonuje Krzysztof Eliasz, burmistrz Pacanowa.

- Pani Weronika jest bardzo wesołą osobą. Zjedliśmy wspólnie tort. Mówiła nam o różnych sposobach na długowieczność. Najlepiej wspomina swoją młodość, kiedy bywała na wszystkich weselach w okolicy. Ówcześnie zabawy weselne odbywały się na podwórkach, a ona na każdym z nich była pierwszą druhną i śpiewała wszystkie tradycyjne przyśpiewki. Trwało to dłuższy czas. Pochwaliła się nam tym - mówi Krzysztof Eliasz.

Pani Weronika urodziła się 3 lutego 1926 roku w Kwasowie, tu założyła swoją rodzinę biorąc za męża Jana Kulpińskiego z Klępia Górnego. Ślub wzięli w kościele parafialnym w Olesznicy, gdyż wówczas Kwasów należał do tej parafii. Razem pracowali w swoim gospodarstwie rolnym. Dochowali się dwójki dzieci Haliny i Antoniego.

Pani Weronika urodziła się 3 lutego 1926 roku w Kwasowie, tu założyła rodzinę biorąc za męża Jana Kulpińskiego z Klępia Górnego

Wnuki, prawnuki, praprawnuczka

Radosnymi iskierkami dla niej były pojawiające się kolejne wnuki - Magdalena, Iwona, Robert, Rafał. Następnie pojawiły się prawnuki, Mikołaj, Mateusz, Anna, Bartłomiej, Arkadiusz, Alicja, Jakub, Natalia. Jedyna, jak dotąd, praprawnuczka ma na imię Amelia.

Przeżywała też rozstania. Przykrym dla niej momentem była śmierć męża Jana Kulpińskiego w roku 1989.

- Dziś jest osobą na miarę wieku sprawną, ciekawą życia swoich szczególnie wnucząt i dzieląca się z nimi swoim doświadczeniem i radością bycia z nimi - opisuje panią Weronikę strona internetowa miasta i gminy Pacanów.

Prócz pani Weroniki na terenie gminy jest trzech stulatków. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Na spotkaniu mówili o reformie oświaty



FOT. ARCHIWUM

Podczas spotkania w Wielgusie. Od lewej: Andrzej Bydłosz, Piotr Łojek, Katarzyna Lubnauer i Łukasz Maderak

Stanisław Wróbel
Gmina Kazimierza Wielka

W piątek, 6 lutego w Szkole Podstawowej w Wielgusie koło Kazimierzy Wielkiej odbyło się spotkanie z wiceminister edukacji narodowej Katarzyną Lubnauer.

Uczestniczyli w nim dyrektorzy i nauczyciele szkół podstawowych, przedszkoli oraz placówek oświatowych z województwa świętokrzyskiego. Poświęcone ono było założeniom Reformy 26 „Kompas Jutra".

Katarzyna Lubnauer – sekretarz stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej przedstawiła wizję edukacji w kontekście nowej reformy, kluczowe zmiany, cele oraz harmonogram jej wdrażania, podkreślając znaczenie dialogu z nauczycielami i dyrektorami szkół.

Do zgromadzonych mówił też prowadzący spotkanie Piotr Łojek - Świętokrzyski Kurator Oświaty, który podziękował za obecność i organizację wydarzenia.

250 nauczycieli, dyrektorów i wizytatorzy

W konferencji wzięło udział ponad 250 nauczycieli, dyrektorów oraz wizytatorzy z całego województwa, gościem był też poseł Lucjan Pietrzczyk.

Podczas konferencji zaprezentowano również ambasadorów reformy w województwie świętokrzyskim powołanych przez Kuratorium Oświaty w Kielcach.Wśród nich znalazła się Katarzyna Erbel, dyrektor Samorządowej Szkoły Podstawowej numer 1 imienia Hugona Kołłątaja w Kazimierzy Wielkiej, ambasador reformy w powiecie kazimierskim.

O praktycznym wymiarze Reformy26 opowiedział ekspert Instytutu Badań Edukacyjnych, a ambasadorowie reformy z województwa świętokrzyskiego podzielili się swoimi doświadczeniami z realizacji Tygodnia Projektowego. Spotkanie zakończyła sesja pytań i odpowiedzi oraz warsztaty, które stały się przestrzenią do wymiany doświadczeń i dobrych praktyk.

Po spotkaniu w Wielgusie w Urzędzie Miasta i Gminy w Kazimierzy Wielkiej odbyło sięspotkanie dotyczące rozwoju lokalnej oświaty z udziałem Katarzyny Lubnauer. W rozmowach uczestniczyli między innymi poseł Lucjan Pietrzyk, Świętokrzyski Kurator Oświaty Piotr Łojek, burmistrz Miasta i Gminy Kazimierza Wielka Adam Bodzioch oraz zastępca burmistrza Łukasz Maderak.

Głównym tematem dyskusji były bieżące wyzwania edukacyjne stojące przed gminą oraz wizja przyszłości lokalnych placówek oświatowych. Spotkanie stanowiło okazję do wymiany doświadczeń między administracją rządową a samorządową w kontekście wdrażanych zmian systemowych.

Kompas Jutra - co to za reforma?

Reforma26 wprowadzana jest stopniowo i jest rozłożona w czasie, wszystkie zmiany są przygotowywane z udziałem ekspertów, nauczycieli i uczniów. Kluczowe zmiany nastąpią od września 2026 roku. Co się zmieni? - Wejdzie w życie nowa podstawa programowa w przedszkolach oraz w klasach 1 i 4 szkoły podstawowej; w następnych latach uczniowie kolejnych klas będą stopniowo uczyć się według nowej podstawy programowej; uczniowie klasy 1 i 4 szkoły podstawowej będą się uczyć z nowych podręczników, realizowany będzie tydzień projektowy w szkołach (fakultatywnie) - czytamy na stronie internetowej ministerstwa edukacji narodowej. ©℗

KRÓTKO

CZARNOCIN

Gmina kupiła samochód i robota

Gmina Czarnocin wzbogaciła się o nowy samochód służbowy. To Hyundai Tucson, który będzie wykorzystywany do realizacji bieżących zadań urzędu. Samorząd kupił także robota.

Auto posłuży między innymi do wyjazdów służbowych, spotkań w terenie oraz dojazdów do mieszkańców gminy, co pozwoli na sprawniejszą i bardziej efektywną obsługę spraw lokalnych.

Dodatkowo zakupiono nowoczesnego robota do utrzymania porządku na terenie Grodziska w Stradowie. Urządzenie będzie wykorzystywane do koszenia trawy i pielęgnacji zieleni, co przyczyni się do poprawy estetyki tego wyjątkowego miejsca oraz ułatwi jego regularne utrzymanie. - Nowe wyposażenie to kolejny krok w stronę usprawnienia pracy gminy oraz dbałości o przestrzeń publiczną i komfort mieszkańców - czytamy na profilu facebookowym gminy Czarnocin. R

BEJSCE

Zderzeniu dwóch samochodów

W czwartek, lutego w Bejscach doszło do wypadku. Jak wstępnie ustaliła policja, 43-letni kierowca Toyoty zjechał na drugi pas i zderzył się z Seatem, prowadzonym przez 29-latka. Obaj kierowcy zostali przewiezieni do szpitala. SABA

GMINA BEJSCE

Już usłyszał wyrok. Czeka go więzienie

Policjanci kazimierskiej drogówki w sobotę w Prokocicach (gmina Bejsce) zatrzymali do kontroli lawetę. Zainteresowali się autem, bo dopatrzyli się braków w oświetleniu. - Po sprawdzeniu w bazie danych okazało się, że 27-latek prowadzący lawetę ma dożywotni sądowy zakaz kierowania, a do tego jest poszukiwany, bo ma do odsiedzenia 11 miesięcy kary – opowiadała młodszy aspirant Kinga Kupiec z kazimierskiej policji.

27-latek stanął przed sądem w trybie przyspieszonym. W poniedziałek usłyszał wyrok roku pozbawienia wolności. Mężczyzna ma także wpłacić 10 tysięcy złotych na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej i pokryć koszty postępowania. MINOS



FOT. UMIG W SKALBMIERZU

Blanka Kula ze Szczekarzowa w gminie Skalbmierz z rodzicami: Dżesiką i Damianem

PIERWSZA MIESZKANKA GMINY URODZONA W 2026 ROKU

Blankę odwiedzili goście z prezentami

oprac. Krzysztof Wieczorek
Skalbmierz

Blanka Kula ze Szczekarzowa, córka Dżesiki i Damiana, jest oficjalnie pierwszą mieszkanką gminy Skalbmierz urodzoną w 2026 roku.

Dziewczynka przyszła na świat 9 stycznia w Szpitalu świętej Anny w Miechowie, otwierając nowy rok dla rodziny Kulów w najpiękniejszy możliwy sposób – swoimi narodzinami.

Goście z kwiatami oraz upominkami

Z tej wyjątkowej okazji do małej Blanki oraz jej rodziny z wizytą udali się: burmistrz Marek Juszczyk, przewodniczący Rady Miejskiej Leszek Śmiech, zastępca burmistrza Kamil Włosowicz, kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Katarzyna Wiejacha oraz radny Rady Miejskiej Jan Janus. Goście przybyli z listem gratulacyjnym, kwiatami oraz upominkami, składając rodzicom i dziadkom serdeczne życzenia, a tym samym oficjalnie witając nową mieszkankę w naszej gminnej społeczności.

Trzecie dziecko Dżesiki i Damiana Kulów

Blanka jest trzecim dzieckiem Dżesiki i Damiana Kulów i, co zrozumiałe, jak zgodnie podkreśla cała rodzina, prawdziwym oczkiem w głowie. W opiece nad maleństwem rodziców dzielnie wspiera jej starsze rodzeństwo: siostra Julia i brat Kacper, a także dumni dziadkowie: pan Stanisław – sołtys Szczekarzowa wraz z żoną panią Haliną.

Rodzina Kulów to wyjątkowo zgodny i rodzinny dom, pełen ciepła, bliskości i wzajemnej troski, dlatego mała Blanka od pierwszych dni może liczyć na niezwykłą opiekę, uwagę i miłość wszystkich domowników.

Dziewczynka przyszła na świat 9 stycznia, otwierając nowy rok dla rodziny Kulów w najpiękniejszy możliwy sposób

Mała bohaterka dnia z wielką uwagą przypatrywała się przybyłym gościom, a w ramach podziękowania obdarowała nas słodkim, szczerym uśmiechem, który skutecznie skradł serca wszystkich obecnych. Dumni rodzice zdradzają, że Blanka jest wyjątkowo spokojnym dzieckiem i z uśmiechem dodają, że liczą na to, iż ten stan utrzyma się jak najdłużej… szczególnie nocami.

- Rodzicom, Dżesice i Damianowi, jeszcze raz z całego serca gratulujemy powiększenia rodziny. Życzymy Wam, aby Wasz dom wypełniał się pięknymi uśmiechami, spokojem i codziennymi małymi cudami, które niesie ze sobą dzieciństwo Waszych pociech. Niech Blanka rośnie otoczona miłością, troską i życzliwością, a każdy wspólny dzień zapisuje się w Waszej pamięci jako coś wyjątkowego i przypomina, jak wiele piękna potrafi wnieść kolejne jedno małe serce. Blanko, piękny początek roku należy właśnie do Ciebie! – czytamy na profilu facebookowym Urzędu Miasta i Gminy w Skalbmierzu. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Wybory. Kto może w nich wystartować?



FOT. AUTOR

Po rezygnacji Włodzimierza Baduraka, gabinet burmistrza w Urzędzie Miejskim czeka na nowego lokatora

Michał Kolera
Piińczów

Po rezygnacji Włodzimierza Baduraka w gminie Pińczów niezbędne będą przedterminowe wybory na burmistrza. Co wiadomo o nadchodzącym głosowaniu? Kto wystartuje?

Oto lista pewnych i prawdopodobnych kandydatów. Jest też spore grono osób, o których mówi się, że mogliby wystartować i liczyć na poparcie.

W czwartek, 29 stycznia, burmistrz Włodzimierz Badurak zrezygnował ze stanowiska. W piątek, 30 stycznia, komisarz wyborczy Robert Dróżdż wygasił jego mandat. Burmistrz nie odwołał się, decyzja uprawomocniła się w piątek, 6 lutego. Harmonogram wyborczy - terminy zgłaszania kandydatów, rozpoczęcia kampanii wyborczej, wreszcie datę samego głosowania - ustali teraz Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.

Co wiemy o kandydatach na stanowisko burmistrza Pińczowa? Jak na razie, tylko jedna osoba potwierdziła swój start. To Łukasz Chmielewski z Pińczowa. 44 lata, żonaty. Obecnie jest kierownikiem miejscowej Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Członek Koalicji Obywatelskiej.

Kilka osób przyznało natomiast, że rozważa swój start. Prezentujemy ich w kolejności alfabetycznej.

Maciej Kmita - były radny Pińczowa, obecnie pracownik Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy. 31 lat, kawaler. Wieloletni współpracownik posłanki Marzeny Okły-Drewnowicz z Koalicji Obywatelskiej. Decyzję czy startować, ma podjąć gdy ujawnią się inni kandydaci; Bogusław Kowalczyk, wójt Michałowa, związany z Prawem i Sprawiedliwością. 60 lat. Żonaty, cztery córki i syn, dwoje wnuków i jedna wnuczka. Mieszka w Tomaszowie. Ukończył dwuletnie studium ekonomiczne. Wójt Michałowa od 2023 roku. Potwierdził, że rozważa start; Tomasz Socha, wójt gminy Kije. O jego kandydaturze zaczęto mówić już latem 2025 roku. 39 lat, żonaty, trójka dzieci. Wykształcenie wyższe. Wójtem jest od 2018 roku. Potwierdził, że rozważa start; Marcin Wojniak, radny powiatu pińczowskiego, były starosta pińczowski, związany ze stowarzyszeniem „Ziemia Pińczowska", które rządzi obecnie w gminie Pińczów. 51 lat, żonaty, trójka dzieci. Wykształcenie wyższe. Mieszka w Pińczowie. Starostą pińczowskim był od 9 maja 2024 do 31 stycznia 2025. Potwierdził, że rozważa start.

W opinii publicznej krąży też kilka nazwisk osób, o których mówi się, że mogą wystartować, ale oni sami, jak do tej pory, jasno nie wypowiedzieli się na ten temat. Kolejność alfabetyczna: Piotr Karbowniczek - radny miejski. Zawodowo związany z branżą telefonii komórkowej. Jeśli się zdecyduje, to prawdopodobnie wystartuje z własnego komitetu; Anita Koniusz - członek zarządu województwa świętokrzyskiego. W wypowiedzi z piątku, 30 stycznia, stwierdziła, że jeszcze nie podjęła decyzji; Zbigniew Koniusz - radny powiatu pińczowskiego, były wojewoda świętokrzyski, związany z Prawem i Sprawiedliwością. Znany lekarz. Kandydat na burmistrza w 2014 roku; Łukasz Niebudek - radny miejski. Przedsiębiorca, właściciel restauracji Głodzilla w Pińczowie. Jeden z możliwych kandydatów ugrupowania Od Nowa - Razem dla Gminy Pińczów; Iwona Senderowska - dyrektor Pińczowskiego Samorządowego Centrum Kultury, radna powiatowa ze stowarzyszenia „Ziemia Pińczowska". Propozycja ta pojawiła się w kilku komentarzach pod artykułami o nadchodzących wyborach. Na razie nie chce komentować sprawy. ©℗

KRÓTKO

PIŃCZÓW

Straciła łącznie 1140 złotych

Do mieszkanki Pińczowa napisała w sieci osoba podająca się za jej znajomą. Zachwalała konkurs, którym można było wygrać pieniądze i nakłoniła kobietę do przesłania dwóch kodów BLIK. Oszukana straciła łącznie 1140 złotych.
MINOS

PIŃCZÓW

Promocja albumu „Nuta pamięci"

We wtorek, 17 lutego w Miejskiej i Gminnej Bibliotece Publicznej imienia Jana Olryha Szanieckiego odbędzie się promocja albumu „Nuta pamięci", którego tematem są kapele ludowe Ponidzia.

Tekst do albumu „Nuta pamięci" opracował lider kapeli „Działoszacy" Adam Kocerba. Zdjęcia w większości pochodzą z prywatnych zbiorów.

Spotkanie poświęcone promocji albumu odbędzie się w Miejskiej i Gminnej Bibliotece Publicznej imienia Jana Olrycha Szanieckiego przy ulicy Nowy Świat 3 w Pińczowie we wtorek, 17 lutego, o godzinie 17.30.

- Z ogromną satysfakcją prezentujemy album „Nuta pamięci. Kapele ludowe Ponidzia... i nie tylko", który powstał w ramach projektu „Kultura zakorzeniona w pejzażu Ponidzia". Wydany w ramach realizowanego przez bibliotekę programu #KPOdlakultury. Dofinansowany został ze środków europejskich przeznaczanych na dokumentację, archiwizację oraz popularyzację kultury i wiedzy o kulturze ludowej, i tradycyjnej - pisze biblioteka w Pińczowie.

W albumie znalazły się informacje o kapelach ludowych, biografie nieżyjących muzyków ludowych oraz archiwalne fotografie. Wydawnictwo dostępne będzie w bibliotece od 18 lutego. Liczba bezpłatnych egzemplarzy jest ograniczona.

Adam Kocerba jest dokumentalistą i archiwistą muzyki ludowej regionu świętokrzyskiego. Utytułowany solista instrumentalista grający na harmonii polskiej. Zdobył między innymi trzecie miejsce na festiwalu w Kazimierzu Dolnym, pierwsze miejsce podczas Ogólnopolskich Konfrontacji Kapel i Solistów w Dębicy, drugie miejsce na ogólnopolskim festiwalu „Sabałowe Bajania" w Bukowinie Tatrzańskiej. MK



FOT. PIOTR MŁYNEK FOTOGRAFIA

Szymon Kuc, naczelnik strażaków ochotników z Zagajowa podczas prezentacji

STRAŻACY W ZAGAJOWIE PODSUMOWALI MINIONY ROK

Walne zebranie i podziękowania

Michał Kolera
Gmina Michałów

W sobotę, 7 lutego w remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Zagajowie, gmina Michałów, miało miejsce walne zebranie.

Szczególnym punktem zebrania było wręczenie pamiątkowej statuetki i podziękowań dla Edwarda Strączkiewicza, wieloletniego członka Ochotniczej Straży Pożarnej Zagajów, związanego z jednostką od dziesięcioleci.

Młodszy brygadier Marcin Żarek z pińczowskiej Państwowej Straży Pożarnej pogratulował strażakom ochotnikom z Zagajowa uzyskania statusu jednostki aspirującej do Krajowego Systemu Ratowniczo Gaśniczego. Przedstawił też statystyki zdarzeń na terenie powiatu pińczowskiego i gminy Michałów.

Jarosław Wleciał, który jest prezesem ochotniczych straży pożarnych z gminy Michałów, zaprezentował kalendarz wydarzeń strażackich na nadchodzący rok. Pogratulował jednostce osiągnięć. Natomiast Zbigniew Kierkowski, prezes ochotniczych straży pożarnych w powiecie, podkreślił wkład Zagajowa w lokalny system ratownictwa.

Głos zabrał też Szymon Kuc, naczelnik jednostki. Opowiedział o inicjatywach, jakie w 2025 roku miały miejsce w Zagajowie. Było ich całe mnóstwo. Przypomnijmy niektóre z nich.

Wiosną strażacy z Zagajowa w gminie Michałów stworzyli „Mapę AED powiatu pińczowskiego" - internetową bazę miejsc, gdzie znajdują się defibrylatory, wraz z dokładną ich lokalizacją. Znajduje się pod adresem osp.zagajow.pl/1r/aed/. Zawiera spis wszystkich 26 defibrylatorów, dostępnych w instytucjach, urzędach oraz jednostkach strażackich.

Strażacy z Zagajowa są również w trakcie tworzenia jedynej w województwie grupy poszukiwawczo-ratowniczej wyposażonej w specjalnie przeszkolone psy. W marcu jednostka otrzymała na ten cel dofinansowanie z Narodowego Instytutu Wolności wysokości 51 tysięcy złotych. Grupa ma już cały sprzęt. Jeśli chodzi o wyszkolenie psów, może osiągnąć gotowość już w 2027 roku.

Szymon Kuc, naczelnik jednostki. Opowiedział o inicjatywach, jakie w 2025 roku miały miejsce w Zagajowie. Było ich wiele

Z kolei w październiku, w okolicach Michałowa odbyły się ćwiczenia poszukiwawczo-ratownicze Ponidziański Młyn 2025. Brało w nich udział ponad 60 ratowników. Jednym z głównych organizatorów była właśnie Ochotnicza Straż Pożarna w Zagajowie.

Wybrano zarząd Ochotniczej Straży Pożarnej Zagajów. Tworzą go: Robert Purtak - prezes, Dariusz Żuber - wiceprezes, Szymon Kuc - naczelnik, Rafał Kędzierski - zastępca naczelnika, Renata Kędzierska - sekretarz, Andrzej Sowa - skarbnik, Wojciech Żuber - gospodarz, Łukasz Górczyński - opiekun młodzieżowych drużyn. W skład komisji rewizyjnej weszli Michał Dębski - przewodniczący, Michał Wilk - sekretarz, Edward Strączkiewicz - członek. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA

0011470442

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA 0011476380



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:
BAĆKOWICE 82B
– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:
692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

Rozporządzenie przewiduje utworzenie pokoi narodzin

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozporządzenie ws. porodów ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - powiedział wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski. Nowy standard opieki okołoporodowej zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych w szpitalach bez porodówek.



FOT. HANNA KOMOROWSKA-EDNAREK

W styczniu wszedł nowy standard opieki okołoporodowej.

Rozporządzenie w sprawie porodów zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin)

Wiceminister zdrowia, Tomasz Maciejewski, poinformował na briefingu prasowym, że w styczniu wchodzi nowy standard opieki okołoporodowej, precyzyjnie określający zakres kompetencji personelu oraz ujednolicający zasady dostępu do opieki położniczej.

Zakłada on utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin) w szpitalach bez porodówek. Mają one działać w miejscach, gdy do najbliższego oddziału położniczego jest więcej niż 25 km.

Jeśli do szpitala trafi kobieta w zaawansowanej fazie porodu i nie zdąży dotrzeć do placówki z oddziałem położniczym, poród będzie mógł odbyć się w pokoju narodzin. Podkreślono, że pomieszczenie to ma być wyposażone na równi z salą porodową, a poród ma odbierać wykwalifikowana położna.

Wątpliwości wyraziło Rządowe Centrum Legislacji

Do projektu rozporządzenia w tej sprawie wątpliwości zgłosiło Rządowe Centrum Legislacji. Jak poinformował „Dziennik Gazeta Prawna", podczas uzgodnień RCL zwrócił uwagę resortowi zdrowia, że zgodnie z konstytucją władze publiczne powinny zapewnić równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. A kryterium miejsca zamieszkania, które zdecyduje o jakości usługi, może być niezgodne z ustawą zasadniczą.

Polska Agencja Prasowa skierowała zapytanie do wiceministra zdrowia o uwagi Rządowego Centrum Legislacji.

- Rozwiązanie proponowane przez nas ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - skomentował Tomasz Maciejewski.

Dodał, że Ministerstwo Zdrowia prowadzi rozmowy z RCL, by rozwiać wątpliwości co do niekonstytucyjności.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011476172

Centrum Medyczne ONKO-DERM
Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro
Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088
e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
➔ USG narządów
➔ USG Doppler
➔ USG ortopedyczne
➔ USG u dzieci
➔ Biopsja pod kontrolą USG
➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
➔ Spirometria EKG
➔ Testy alergologiczne skórne
➔ Żywienie
➔ Gabinet zabiegowy

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011473154



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Są ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" – to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty – panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością – fakty, emocje, doświadczenia" – miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

– Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo – poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia – odzyskałam sprawczość i jakość życia. – mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko – w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem – boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów – fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

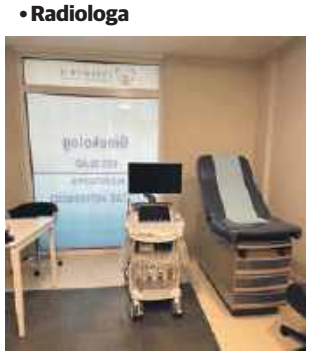
REKLAMA 0011474353

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38

Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.

– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

eprasa.pl 5ceed34eb4

0011475502







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

Co warto wiedzieć o cytrulinie?

Jest składnikiem suplementów dla sportowców, ale poleca się ją także tym, którzy nie uprawiają sportu – cytrulina wykazuje szereg właściwości korzystnych dla zdrowia. Na co działa i kto powinien rozważyć suplementację cytruliny?

oprac. Patrycja Seklecka

Cenny aminokwas z arbuza. Czym jest cytrulina?

Cytrulina to związek chemiczny z grupy alfa-aminokwasów. Po raz pierwszy została wyizolowana przez japońskich naukowców w 1914 roku z arbuza - właśnie dlatego niekiedy określa się ją mianem „arbuzowego aminokwasu". Sama nazwa cytruliny nawiązuje także do łacińskiej nazwy arbuza (Citrullus).

Jak wykazały badania, cytrulina, choć jest aminokwasem niebiałkowym i nie przyczynia się do budowy białek, pełni niezwykle ważną funkcję w ludzkim organizmie - bierze udział w cyklu mocznikowym. W dużym uproszczeniu, wspomaga przekształcanie toksycznego amoniaku w mocznik, który jest jest wydalany z ciała z moczem albo potem.



FOT. LOVELYPEACE / GETTY IMAGES

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy

Właściwości zdrowotne cytruliny – jaką rolę pełni w organizmie człowieka?

Cytrulina bierze udział w ważnych procesach biochemicznych zachodzących w organizmie i realnie wpływa na stan zdrowia. Jakie są jej najważniejsze funkcje i właściwości?

Przekształca nadmiar amoniaku w mocznik - zapobiega gromadzeniu się toksyn i wspomaga detoksykację organizmu. Jest prekursorem argininy - wspomaga przepływ krwi i reguluje ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Wpływa na produkcję tlenku azotu - wspiera układ sercowo-naczyniowy. Pomaga w procesie regeneracji mięśni - wspomaga usuwanie nadmiaru amoniaku i mleczanu, które gromadzą się w mięśniach podczas wysiłku fizycznego. Zmniejsza poziom wolnych rodników - chroni organizm przed stresem oksydacyjnym.

Cytrulina – kto powinien ją suplementować?

Korzystnymi dla zdrowia właściwościami cytruliny powinni zainteresować się nie tylko sportowcy. Ze względu na jej rolę w procesie regulacji ciśnienia krwi, suplementację cytruliny poleca się szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym (przeciwskazania: patrz niżej) - oczywiście po uprzedniej konsultacji z lekarzem, który dobierze odpowiednią dawkę.

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy - poleca się go cierpiącym na cukrzycę typu 2. Po cytrulinę chętnie sięgają też osoby aktywne fizycznie, chcące przyspieszyć regenerację mięśni.

Z czym nie łączyć cytruliny? Przeciwwskazania

Ważne! Cytruliny nie powinny suplementować osoby, które przyjmują już leki na:

- nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia (może prowadzić m.in. do nadmiernego spadku ciśnienia),
- zaburzenia erekcji.

Z suplementacji powinny zrezygnować osoby z:

- chorobami wątroby i nerek,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Jaką cytrulinę wybrać? Rodzaje cytruliny

Jako suplement, cytrulina występuje w dwóch wariantach - w postaci L-cytruliny oraz jabłczanu cytruliny.

Owoce i warzywa, które zawierają cytrulinę

Cytrulinę znajdziesz też w owocach i warzywach, jednak warto wspomnieć, że są to raczej śladowe ilości. Najwięcej cytruliny zawiera oczywiście arbuz. Mniej cytruliny zawierają m.in. ogórek, kabaczek, melon, dynia.

Źródło: swiatleku.pl, doz.pl

REKLAMA 0011470423

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Razem Najlepiej

Oto wielka galeria szczęśliwych par z naszego regionu! Wy wybierzecie te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy. Czekają m.in. wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale nagroda główna - SAMOCHÓD! - piękny Citroen C3 Aircross Plus.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agata Ludkowska i Marcin Grajewski KIM.1

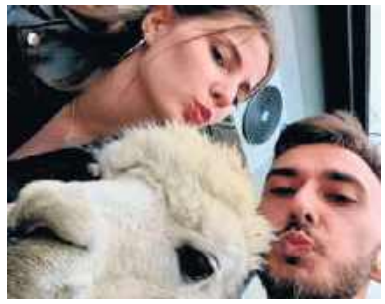

Agnieszka Dąbek i Karol Gil KIM.2


Agnieszka i Piotr Sobolewscy KIM.3

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej


Aleksandra i Szymon Kumek KIM.6


Aleksandra Wierzbowska i Piotr Konieczny KIM.7

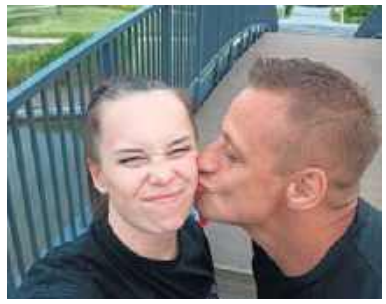

Anita i Adrian Wojciechowscy KIM.8


Anita Stachura i Łukasz Znojek KIM.9


Anna i Tomasz Leśniewscy KIM.10


Beata Repich i Rafał Grosicki KIM.12


Danuta i Jacek Malimon KIM.13


Dominika i Marcin Jagiełło KIM.14


Dominika Madej i Tomasz Różański KIM.15


Emilia Dyk i Edwin Nartowski KIM.16

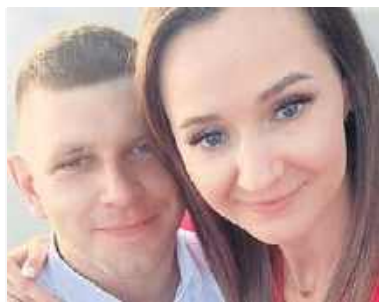

Ewa i Dariusz Tyszer KIM.17


Ewa Świercz i Hubert Piwowarczyk KIM.18


Gabriela Szymoniak i Jakub Jabłoński KIM.19


Iga i Michał Goreczni KIM.185


Joanna i Grzegorz Kozak KIM.20


Judyta Ciosek i Marcin Rajek KIM.21


Julia Lutwin i Maksym Petelicki KIM.22


Justyna i Filip Dudzik KIM.23


Justyna i Mariusz Staszewscy KIM.24


Karolina i Łukasz Piwowarczyk KIM.25


Katarzyna Mazur i Jacek Gądzik KIM.26


Kinga i Paweł Cielęba KIM.27


Kinga Sobaś-Wojsa i Kacper Wojsa KIM.28


Klaudia Gamrat i Sebastian Wierzbowski KIM.29


Ludmiła i Tomasz Bielscy KIM.30

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Magdalena Snoch i Denis Ksinsik **KIM.31**


Małgorzata Gaj i Mirosław Kowalik **KIM.32**


Małgorzata i Cezary Makuch **KIM.33**


Małgorzata i Robert Pedrycz **KIM.34**


Małgorzata Kaczyńska i Robert Kwiecień **KIM.35**


Małgorzata Marzec i Mariusz Cedro **KIM.36**


Małgosia Maciejewska i Jakub Czajkowski **KIM.37**



Mariola i Serhii Mytysiuk **KIM.38**


Martyna i Piotr Bazak **KIM.39**


Martyna Sotkiewicz i Marcin Ignacak **KIM.40**


Martyna Zagdan i Maksim Shliakhto **KIM.41**


Marzena Otwinowska i Jacek Ziętarski **KIM.184**


Milena i Mirosław Banasik **KIM.42**


Monika Grzyb i Mateusz Adach **KIM.43**


Monika Leżańska i Karol Skopowski **KIM.44**


Monika Ślusarczyk i Kamil Góźdź **KIM.45**


Monika Tyburcy i Stanisław Siekański **KIM.46**


Monika Wielgus i Kamil Ślefarski **KIM.47**


Natalia i Michał Pedrycz **KIM.48**


Patrycja i Kamil Skrzyniarz **KIM.49**


Patrycja Jasik i Wiktor Zielonka **KIM.50**


Paulina i Kamil Podedworni **KIM.51**


Paulina Kaczmarczyk i Wojtek Kwiecień **KIM.52**


Renata Betlejewska i Łukasz Rejman **KIM.53**


Sylwia i Maciej Ciszek **KIM.54**


Wiktor Ponikowski i Dawid Saja **KIM.55**



Wiktoria Piwowarczyk i Adam Stradomski **KIM.56**


Agata i Krzysztof Główczyńscy **KIS.1**


Agnieszka i Krzysztof Maciejewscy **KIS.2**


Agnieszka i Mateusz Sala **KIS.3**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Alina i Adam Łyszkiewicz **KIS.4**


Aneta i Marcin Łatasiewicz **KIS.5**


Ania i Artur Kotwica **KIS.6**


Ania i Janusz Zdanowscy **KIS.7**


Anita i Emil Sadowscy **KIS.8**


Anita i Rafał Wilczyńscy **KIS.9**


Anna i Jacek Kowalik **KIS.10**


Anna i Krzysztof Saternus **KIS.11**


Anna i Łukasz Jaworscy **KIS.12**


Anna i Mirosław Cudzik **KIS.13**


Anna i Norbert Siwiec **KIS.14**


Anna i Tadeusz Kuszewscy **KIS.15**


Anna Polak-Tondo i Andrea Tondo **KIS.16**


Barbara i Sylwester Wojcikowscy **KIS.17**


Bogusia i Grześ Guzy **KIS.18**


Bożena i Jan Zapart **KIS.19**


Bożena i Wojciech Bednarscy **KIS.20**


Danuta i Maciej Pawlowski **KIS.21**


Elżbieta i Piotr Majeccy **KIS.22**


Ewelina i Łukasz Kwasniewscy **KIS.23**

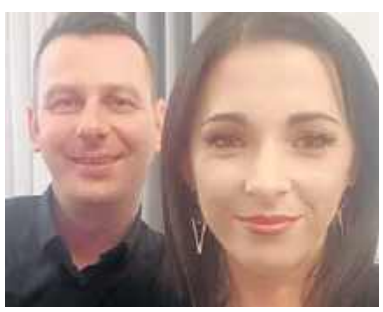

Ewelina i Łukasz Madej **KIS.24**


Inga i Artur Banasik **KIS.25**


Iwona i Dawid Kuklińscy **KIS.26**


Jadwiga i Zbigniew Fiuk **KIS.27**


Karina i Piotr Gajek **KIS.28**


Karolina i Tomasz Maciejscy **KIS.29**


Katarzyna i Adrian Góreccy **KIS.30**


Katarzyna i Dominik Krzepkowscy **KIS.31**


Katarzyna i Mariusz Haba **KIS.32**


Katarzyna i Paweł Michalscy **KIS.33**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Katarzyna i Piotr Iwan **KIS.34**


Katarzyna i Przemysław Zając **KIS.35**


Kinga i Paweł Iwan **KIS.36**


Klaudia Jaworska i Marek Jaworski **KIS.37**


Magdalena i Edward Janus **KIS.38**


Małgorzata i Marek Mularczyk **KIS.39**


Małgorzata Załomska i Paweł Załomski **KIS.40**

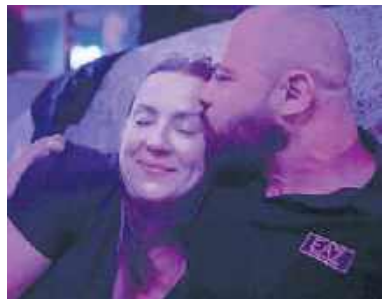

Maria i Wiesław Kulczykowscy **KIS.41**


Marzena i Mariusz Kwiecień **KIS.42**


Marzena i Robert Piętowscy **KIS.43**


Mirka i Marian Gajda **KIS.44**


Oksana i Serhii Shchytovy **KIS.45**


Paulina i Daniel Rozwadowscy **KIS.46**


Paulina i Grzegorz Wojtyś **KIS.47**


Paulina i Michał Anioł **KIS.48**


Paulina i Przemysław Młynarczyk **KIS.49**


Paulina Pietras i Dariusz Hajdenrajch **KIS.50**


Renata i Paweł Łukasik **KIS.51**


Sara Chmura i Łukasz Szypiłko **KIS.52**

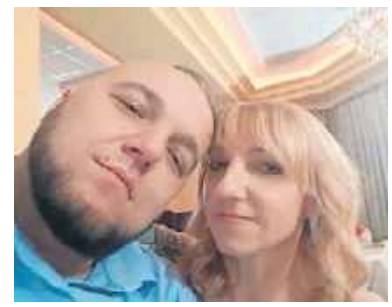

Teresa i Kazimierz Kwiatkowscy **KIS.53**


Urszula i Piotr Kwiecień **KIS.54**


Wiesława i Ryszard Stępień **KIS.55**


Wioletta i Maciej Osman **KIS.56**


Agnieszka Kruk i Karol Dytkowski **KIM.57**


Anna Rzepa i Daniel Wywiał **KIM.181**


Dżesika i Konrad Drozdowscy **KIM.58**


Gabriela i Patryk Strzeleccy **KIM.59**

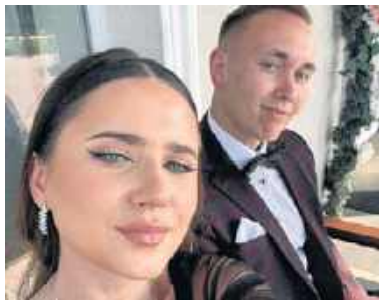

Izabela Cepil i Dominik Łuszcz **KIM.60**


Natalia Błaszczak i Paweł Wątroba **KIM.61**


Roksana i Adrian Nowak **KIM.62**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Weronika Gruchała i Bartosz Adamczyk **KIM.63**


Agnieszka i Marcin Czub **KIS.57**


Anna i Łukasz Kowalscy **KIS.58**


Beata i Daniel Olejarz **KIS.59**


Ewelina i Adam Kasperek **KIS.60**


Grażyna i Andrzej Smulczyńscy **KIS.61**


Monika i Krystian Szach **KIS.62**


Anna i Daniel Wypych **KIM.64**


Anna Pacioch i Dariusz Służalec **KIM.65**


Dorota i Janusz Mazur **KIM.66**


Emilia Latta i Mateusz Sędek **KIM.67**


Ewelina i Rafał Wiśniewscy **KIM.68**


Grażyna Trzcińska i Arkadiusz Drobnik **KIM.69**


Karolina Konieczna i Daniel Persona **KIM.70**


Katarzyna Trela i Artur Twardowski **KIM.71**

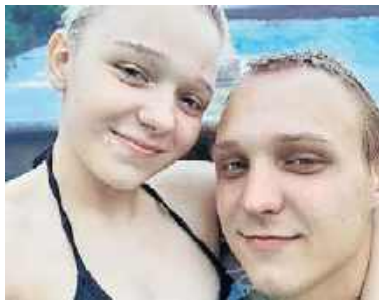

Magdalena Dudek i Paweł Chrzanowski **KIM.72**


Marta i Cezary Znojek **KIM.73**


Monika Drozd i Paweł Jaszczyk **KIM.74**


Nikola Jawór i Dawid Wieczorek **KIM.75**


Wioletta Wieczorek i Piotr Szczurkowski **KIM.76**


Zuzanna Ziemska i Jakub Grybczyński **KIM.77**


Anita i Marcin Gredka **KIS.63**


Barbara i Mirosław Gabryś **KIS.64**


Beata i Piotr Miśkiewicz **KIS.65**


Bożena i Przemysław Zielińscy **KIS.66**


Bożena i Robert Michno **KIS.67**


Dominika i Sebastian Ślusarek **KIS.68**


Ewa i Łukasz Domagała **KIS.69**


Ewa Koterwa-Mularczyk i Jan Mularczyk **KIS.70**


Ewelina i Michał Czapnik **KIS.71**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Iwona i Kamil Lechowicz **KIS.72**


Jolanta i Henryk Grabowscy **KIS.73**


Justyna i Rafał Chojnaccy **KIS.74**


Karolina i Sebastian Klamka **KIS.75**


Katarzyna i Łukasz Jakubik **KIS.76**


Mariola i Artur Kowalscy **KIS.77**


Marta i Grzegorz Frej **KIS.78**


Aleksandra Świetlik i Karol Kasza **KIM.78**


Amelia Michalec i Dominik Ćwik **KIM.79**


Angelika i Piotr Atamańczuk **KIM.80**


Klaudia Opoka i Marcin Świtek **KIM.81**


Martyna Białczyk i Krystian Gołąb **KIM.82**


Patrycja i Damian Żwirek **KIM.83**


Roksana Zawada i Patryk Pajączkowski **KIM.84**


Anna i Mariusz Kawka **KIS.79**


Beata i Dominik Szostak **KIS.80**


Beata i Michał Michno **KIS.81**


Izabela i Maciej Borek **KIS.82**


Marlena i Dominik Bartoś **KIS.83**


Monika i Andrzej Wyrostek **KIS.84**


Monika i Marcin Bałaga **KIS.85**


Paula i Tomasz Ciszewscy **KIS.86**


Adrianna Sabat i Adrian Zapała **KIM.85**


Aleksandra Krzemińska i Mateusz Gadowski **KIM.86**


Alina Mach i Kamil Łakomiec **KIM.87**


Aneta Kapusta i Piotr Wróbel **KIM.88**


Aneta Łyżwa i Malkhaz Kvachakidze **KIM.89**


Anna i Tomasz Knap **KIM.90**


Diana i Mateusz Kwiatkowscy **KIM.91**



Edyta Kołodziejczyk i Konrad Gębski **KIM.92**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Judyta i Rafał Kołbuc **KIM.93**


Justyna Matuszewska i Jerzy Jamrożek **KIM.94**


Karolina i Valentyn Fetsenets **KIM.95**


Kinga i Grzegorz Chlewicy **KIM.96**


Lidia i Rafał Kubiś **KIM.97**


Małgorzata Pietrzyk i Mariusz Kwiatek **KIM.98**


Marta i Sylwester Rożniatowscy **KIM.99**


Marzena Król i Damian Kargul **KIM.180**


Monika Zięba i Artur Duda **KIM.100**


Patrycja Buczak i Patryk Szczygielski **KIM.101**


Samanta Zarychta i Adam Wilk **KIM.102**


Sara i Dominik Satro **KIM.103**


Sylwia Kumańska i Krystian Caban **KIM.104**


Weronika i Krzysztof Walaszczyk **KIM.105**


Yana Zagurskaya i Łukasz Chejdysz **KIM.106**


Zuzanna Konarska i Kacper Kuc **KIM.107**


Agnieszka i Grzegorz Grudzień **KIS.87**


Agnieszka Wolna i Artur Zawadzki **KIS.88**


Aleksandra i Marcin Molenda **KIS.89**


Aleksandra i Patryk Szymankiewicz **KIS.90**


Aneta i Rafał Przepióra **KIS.91**


Anna i Łukasz Walczak **KIS.92**


Diana i Michał Moroz **KIS.93**


Ewelina i Dominik Czaja **KIS.94**


Jadwiga i Marek Olesiak **KIS.95**


Justyna Pakosińska-Gidel i Rafał Gidel **KIS.96**


Kamila i Arkadiusz Mazur **KIS.97**


Karolina i Mateusz Bugajscy **KIS.98**


Karolina i Michał Nowak **KIS.99**


Karolina i Wiktor Sowa **KIS.100**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**

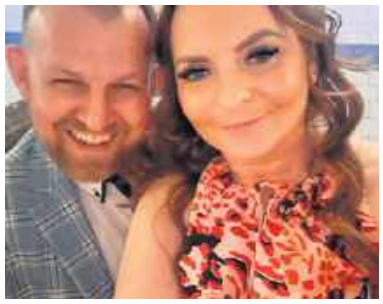

Kasia i Przemek Syska **KIS.101**


Kasia Stachura i Michał Pańczyk **KIS.102**


Katarzyna i Jarosław Kowalczyk **KIS.103**


Katarzyna i Marcin Maneccy **KIS.104**


Klaudia i Karol Pawlusek **KIS.105**


Magdalena i Kamil Oniszczuk **KIS.106**


Magdalena i Michał Barwinek **KIS.107**


Magdalena i Paweł Szyk **KIS.108**


Małgorzata i Tomasz Siwińscy **KIS.109**


Mirosława i Karol Saramak **KIS.110**


Paulina i Radosław Połanieccy **KIS.111**


Wioletta i Marek Goraj **KIS.112**


Ada Sierpień i Daniel Zych **KIM.108**


Agnieszka Grabias i Wojciech Owczarek **KIM.109**


Emilia i Tomasz Samson **KIM.110**


Kamila i Piotr Miller **KIM.111**


Magda i Łukasz Piątek **KIM.112**


Marlena Szkurłat i Eryk Rinaldi **KIM.113**


Monika Kozłowska i Marcin Preyer **KIM.114**


Nikola i Dawid Polewczyk **KIM.115**


Patrycja i Krystian Wydra **KIM.116**


Paulina i Mateusz Łukasik **KIM.117**


Paulina Michalska i Mateusz Kurek **KIM.118**


Wiktoria Kądziela i Tomasz Pacak **KIM.119**


Agata Wieczorek i Paweł Kwaśniewski **KIS.113**


Ania i Jacek Wrzecionowscy **KIS.114**


Barbara i Andrzej Bany **KIS.115**


Beata i Jacek Kiełbus **KIS.116**


Dorota i Piotr Fitas **KIS.117**


Edyta i Mirosław Białek **KIS.118**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Ewelina i Marcin Mamla **KIS.119**


Joanna Szewczyk-Kędzior i Roman Kędzior **KIS.120**


Justyna i Damian Słowikowie **KIS.121**


Justyna i Grzegorz Lasota **KIS.122**


Magdalena i Sebastian Szewczyk **KIS.123**


Monika Ciura i Arkadiusz Borkowski **KIS.124**


Monika i Robert Schabek **KIS.125**


Renata i Paweł Świercz **KIS.126**


Teresa i Mirosław Rurarz **KIS.127**


Aneta i Piotr Ochałek **KIM.120**


Anna Pater i Damian Mazur **KIM.121**


Daria Nowakowska i Davyd Mykytchuk **KIM.122**


Dominika Gawlik i Norbert Lasota **KIM.123**


Gabriela Kwietniewska i Jakub Stelmaszczyk **KIM.124**


Ilona i Mateusz Cudziło **KIM.125**


Jolanta Bidas i Piotr Morzeński **KIM.126**


Julita Pękala i Albert Stajniak **KIM.127**


Katarzyna Rogosz i Sebastian Rogosz **KIM.128**


Kinga Bulira i Bartek Dankiewicz **KIM.129**


Agnieszka i Andrzej Kot **KIS.128**


Agnieszka i Grzegorz Wiatrowscy **KIS.129**


Agnieszka i Rafał Tutak **KIS.130**


Agnieszka i Zbigniew Bujakiewicz **KIS.131**


Ewa i Piotr Skórscy **KIS.132**


Halina i Zdzisław Grabowscy **KIS.133**


Justyna i Sebastian Krajewscy **KIS.134**


Monika i Krzysztof Marzec **KIS.135**

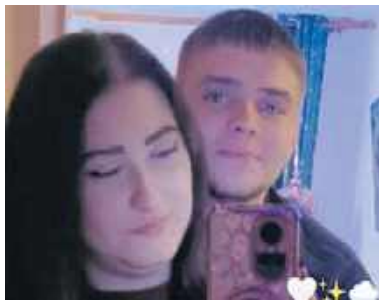

Monika Kusik i Mateusz Radkowski **KIS.136**


Renata i Grzegorz Woźniakowie **KIS.137**


Sandra i Dawid Serwan **KIS.138**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agnieszka Białkowska i Adam Polowski **KIM.130**


Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa **KIM.131**


Aleksandra i Tomasz Roleccy **KIM.132**


Anna i Michał Wójcik **KIM.133**


Dominika Jakubowska-Juszczak i Grzegorz Juszczak **KIM.134**


Julia Miernikiewicz i Konrad Kaczmarski **KIM.135**


Kasia i Kamil Masternak **KIM.183**

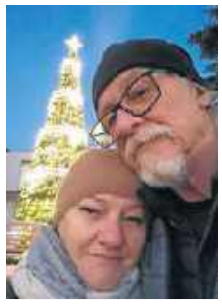

Kinga Nowakowska i Sebastian Kolasa **KIM.136**


Klaudia Słowińska i Michał Bądźwol **KIM.137**


Marlena i Damian Gajzler **KIM.138**


Marta Haba-Kenski i Przemysław Kenski **KIM.139**


Natalia i Mateusz Klepacz **KIM.140**


Zdzisława Kwiecień i Krzysztof Derlatka **KIM.141**


Aldona i Krzysztof Wojtas **KIS.139**


Aneta i Karol Kłonica **KIS.140**


Anna i Grzegorz Strzębscy **KIS.141**


Anna i Marcin Mikołajczyk **KIS.142**


Beata i Krzysztof Wawrzak **KIS.143**


Ewa i Kamil Granat **KIS.144**


Grażyna Spała i Maciej Prokop **KIS.145**


Justyna i Marcin Kasiccy **KIS.146**


Katarzyna i Piotr Zdyb **KIS.147**


Klaudia i Kamil Kunat **KIS.148**


Klaudia i Mateusz Uba **KIS.149**


Lena i Adam Wójcik **KIS.150**


Małgorzata i Paweł Koneccy **KIS.194**


Monika i Tomasz Młynarczyk **KIS.151**


Sylwia i Michał Ziółkowscy **KIS.152**


Sylwia i Sebastian Krysztaszek **KIS.153**


Agnieszka Ślusarczyk i Marcin Snopek **KIM.142**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Aleksandra Bąk i Oskar Bartnicki **KIM.143**


Angelika i Krzysztof Fiedorowicz **KIM.144**


Anna Augustyniak i Adrian Rutkowski **KIM.145**


Anna Gajewska i Cezary Ożóg **KIM.186**


Barbara Kłys i Marcin Bujnowski **KIM.146**


Gabrysia Konieczna i Błażej Kowacz **KIM.182**


Joanna i Sławomir Stawiccy **KIM.147**


Justyna Krupińska i Krzysztof Jarosz **KIM.148**


Kasia Stopinska i Albert Mamla **KIM.149**


Małgorzata i Piotr Lisowscy **KIM.150**


Natalia Rozwadowska i Mateusz Bugajski **KIM.151**


Agnieszka i Krzysztof Godzina **KIS.154**


Agnieszka i Piotr Ziarkowscy **KIS.155**


Dominika i Maciej Krajewscy **KIS.156**


Edyta i Rafał Bzinkowscy **KIS.157**


Ewa i Patryk Ostrowscy **KIS.158**


Ilona i Kamil Dabrowa **KIS.159**


Iwona i Przemysław Czarneccy **KIS.160**


Katarzyna i Arkadiusz Kosowscy **KIS.161**


Lucyna i Mateusz Furmańczyk **KIS.162**


Monika i Andrzej Czarnota **KIS.163**


Sabina i Mariusz Wierzbiccy **KIS.164**


Agnieszka Dymińska i Dariusz Motyka **KIM.152**


Anna i Karol Woźniakowie **KIM.153**


Dasha Karasovska i Dmytro Droval **KIM.154**


Jola Górecka-Hofman i Nikodem Mielewczyk **KIM.155**


Katarzyna Krawczyk i Piotr Pastuszka **KIM.156**


Katarzyna Lech i Bartłomiej Kaczmarek **KIM.157**


Katarzyna Luba-Dutka i Krzysztof Dutka **KIM.158**


Kinga Roguska-Olszewska i Sebastian Wójcik **KIM.159**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Klaudia Jankowska i Jakub Ledwoń **KIM.160**


Leokadia Dudek i Adam Kozik **KIM.161**


Magdalena Dobosz i Marcin Bielas **KIM.162**


Małgorzata Heda i Robert Dąbrowski **KIM.163**


Małgorzata i Marcin Grudzień **KIM.164**


Małgorzata i Roman Żuchnik **KIM.165**


Monika i Kacper Spadło **KIM.166**


Oksana Chubenko i Denys Chubenko **KIM.167**


Olga Andriichuk i Igor Untila **KIM.168**


Oliwia Połeć i Maciej Włodarczyk **KIM.169**


Paulina i Rafał Gładyś **KIM.170**


Sylwia i Łukasz Mazur **KIM.171**


Agnieszka i Dariusz Olender **KIS.165**


Agnieszka i Sławek Skibowie **KIS.166**


Diana i Kamil Arczewscy **KIS.167**


Elena i Karol Piwko **KIS.168**


Ewa i Dariusz Orczyk **KIS.169**


Ewa i Mirosław Kowalczyk **KIS.170**


Joanna i Daniel Jabłońscy **KIS.171**


Justyna Magnowska-Janicka i Szymon Janicki **KIS.172**


Katarzyna i Grzegorz Mazur **KIS.173**


Małgorzata i Łukasz Sarna **KIS.174**


Monika i Grzegorz Małek **KIS.175**


Aneta i Krzysztof Wiatrowscy **KIM.172**


Anna Molochko i Dariusz Bąk **KIM.173**


Barbara i Dariusz Kosowicz **KIM.174**


Ewa Wiśniewska i Andrzej Kolek **KIM.175**


Alina i Andrzej Kosowicz **KIS.176**


Danuta i Rafał Równiak **KIS.177**


Dominika i Roman Błasiak **KIS.178**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Halina i Wojciech Grzybowscy **KIS.179**


Justyna i Piotr Maćkowscy **KIS.180**


Małgorzata i Tomasz Tarka **KIS.181**


Milena i Tomasz Wieczorek **KIS.182**


Monika i Tomasz Myl **KIS.183**


Wanda i Leszek Nowak **KIS.184**


Justyna i Sebastian Malinowscy **KIM.176**


Kornelia i Piotr Frączek **KIM.177**


Marta Pośpiech-Plebanek i Tomasz Plebanek **KIM.178**


Yelizaveta Yevtifeieva i Volodymyr Makiienko **KIM.179**


Agnieszka i Marcin Terka **KIS.185**


Anna i Mariusz Walczak **KIS.186**


Anna i Mateusz Tokarz **KIS.187**


Anna Łysak-Stolarczyk i Grzegorz Stolarczyk **KIS.188**


Dorota i Sebastian Majchrowicz **KIS.189**


Ewa Wójcik i Grzegorz Wójcik **KIS.190**


Katarzyna i Przemysław Rajca **KIS.191**


Monika i Jarosław Łapot **KIS.193**


Sylwia i Marcin Kopeć **KIS.192**


Agnieszka i Tomasz Dobrowolscy **KIM.193**


Anna Oleś i Sylwester Parzonko **KIM.198**


Anna i Piotr Borowiec **KIS.203**


Honorata i Arkadiusz Ratajczyk **KIS.195**


Małgorzata i Maciej Musiał **KIS.206**


Anna Seremak i Jan Łukasik **KIM.187**


Jolanta i Mariusz Ogórek **KIS.196**


Justyna i Damian Synowiec **KIM.188**


Paulina i Grzegorz Nadybał **KIM.195**


Ewa i Adam Kalinowscy **KIS.202**


Paulina i Grzegorz Nawrot **KIS.197**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**



Amelia Fronczkowska i Jakub Traskowski KIM.189



Ewa i Zbigniew Wrzesień KIS.205



Katarzyna i Adam Dudrowscy KIM.203



Małgorzata i Zbigniew Woźniak KIM.190



Marta i Piotr Olczyk KIS.201



Bartosz i Sylwia Kulik KIM.194



Katarzyna Pargieła i Kamil Szulakowski KIM.199



Daria i Patryk Frączek KIM.196



Grażyna Łapa i Jan Waseńczuk KIM.191



Edyta Rabsztyn i Grzegorz Pobiega KIS.204



Ewelina i Paweł Kostępscy KIS.207



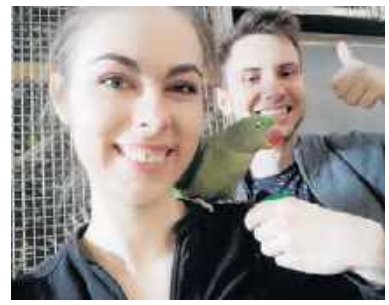
Iwona Kozłowska i Jerzy Swat KIS.200



Małgorzata Młynarczyk i Krzysztof Świetlik KIS.198



Beata Biernat i Łukasz Król KIM.200



Weronika Kwapisz i Adrian Kopyciński KIM.197



Katarzyna i Karol Nowak KIS.199



Dominika i Hubert Stawiarz KIM.202

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze

(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

AUTOREKLAMA

Q604867412B

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



eprasa.pl 5ceed34eb4

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH I DLA KOBIET

stronakobiet.pl



sK strona KOBIET

eprasa.pl 5ceed34eb4

Pot może ujawnić problemy zdrowotne

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne zanim pojawiają się pierwsze objawy chorobowe. Skórne sensory współpracujące z algorytmami sztucznej inteligencji potrafią odczytywać poziomy różnorodnych biomarkerów z potu.

Eliza Ciepielewska,PAP

Badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Sydney pracują nad połączeniem mikroczujników naklejanych na skórę z nowoczesnymi systemami analizy potu. Tego rodzaju technologia może stanowić fundamentalne rozwiązanie w nieinwazyjnym monitorowaniu stanu zdrowia człowieka. Analiza danych zbieranych z potu poprzez algorytmy sztucznej inteligencji pozwala na wczesne wykrywanie zmian związanych z rozwijającymi się chorobami metabolicznymi, neurologicznymi i nowotworowymi. Jak zauważyła dr Dayanne Bordin, współautorka publikacji:

- Pobieranie próbek potu jest bezbolesne i proste. To atrakcyjna alternatywa dla badań krwi i moczu, szczególnie w monitorowaniu, które trzeba wykonywać stale.



FOT. DOOKDUI/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne, zanim pojawią się objawy

Rozwój technologii i przyszłości diagnostyki

Obecnie na rynku dostępne są podstawowe rozwiązania, w tym jednorazowe plastry mierzące intensywność pocenia się i utratę sodu. Wkrótce jednak pojawią się urządzenia nowej generacji, które będą mogły jednocześnie mierzyć wiele parametrów i przekazywać dane bezprzewodowo. Takie urządzenia, współpracujące z oprogramowaniem sztucznej inteligencji, będą również w stanie identyfikować konkretne metabolity oraz interpretować złożone wzorce chemiczne. Użytkownicy otrzymają bardziej spersonalizowane informacje o swoim zdrowiu oraz wcześniejsze ostrzeżenia dotyczące potencjalnych schorzeń.

Możliwość ciągłego monitorowania organizmu przy użyciu innowacyjnych narzędzi stwarza szerokie możliwości dla różnych grup użytkowników. Sportowcy mogą monitorować utratę elektrolitów podczas intensywnych treningów, a także korzystać z tych urządzeń podczas kontroli antydopingowych przed zawodami. Osoby chorujące na cukrzycę mogą z kolei regularnie mierzyć poziom glukozy bez konieczności bolesnego nakłuwania palca.h smsów.

Straty dla systemu i pacjentów

– Każda nieodwołana wizyta to straty dla placówek medycznych. Zasoby, które mogłyby zostać wykorzystane dla innych pacjentów, są marnowanną wizytę i nie informuje o tym wcześniej, zostawia po sobie puste krzesło. Dla niego to „tylko" jeden termin. Dla innych - stracona szansa na szybszą diagnozę, zabieg czy terapię.

Pot w medycynie prewencyjnej

Chociaż pot nie jest jeszcze w pełni wykorzystywany jako materiał diagnostyczny, otwiera nowe ścieżki dla medycyny prewencyjnej. Jak zaznaczyli autorzy publikacji:

Pot to wciąż niedostatecznie wykorzystywany materiał diagnostyczny. Możliwość obserwowania wielu wskaźników jednocześnie otwiera zupełnie nowe perspektywy dla medycyny prewencyjnej.

Zespół badawczy z Sydney aktualnie zajmuje się analizą podstawowych właściwości fizjologicznych potu oraz rozwija narzędzia wykrywające niskie stężenia kluczowych substancji, takich jak glukoza i kortyzol. Te działania mają na celu dalsze rozwijanie potencjału diagnostycznego potu i jego zastosowań w nowoczesnej medycynie.

Źródło: Polska Agencja Prasowa

REKLAMA 0011475688



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA

Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.



Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

„Potrzebne jest leczenie i skuteczna profilaktyka”

Zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej, promowanie profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcanie do dbania o zdrowie i regularnych badań.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Inicjatywa ma na celu wzmocnienie działań prewencyjnych, propagowanie zdrowego trybu życia oraz rozwijanie nawyku wczesnego wykrywania chorób i regularnego korzystania z badań profilaktycznych w całym społeczeństwie.



FOT. FREEPIK

Rok 2026 został ogłoszony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej.

Rok 2026 został ustanowiony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości w życiu człowieka. To od niego zależy nasza codzienna sprawność, energia do działania, możliwość realizowania marzeń i planów oraz jakość relacji z innymi. Współczesny świat stawia przed nami wiele wyzwań. Szybkie tempo życia, niezdrowe nawyki, zanieczyszczenie środowiska czy rosnące znaczenie chorób cywilizacyjnych - które sprawiają, że troska o zdrowie nabiera szczególnego znaczenia.

Nie wystarczy polegać wyłącznie na leczeniu w momencie zachorowania. Coraz wyraźniej widać, że kluczowe jest podejmowanie działań o charakterze prewencyjnym.

„W trosce o przyszłość zdrowotną społeczeństwa oraz w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się wyzwania cywilizacyjne Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanawia rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Rosnąca liczba chorób cywilizacyjnych, przedwczesne zgony z powodu chorób serca, nowotworów, cukrzycy czy depresji - wszystko to uwidocznia, że w systemie ochrony zdrowia potrzebne jest nie tylko leczenie, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka. Troska o zdrowie nie może zaczynać się w szpitalu - musi zaczynać się w codziennym życiu, w domu, w miejscu pracy i w szkole.” - podkreślono w uchwale.

Jakie są cele Roku Profilaktyki Zdrowotnej?

Wśród celów Roku Profilaktyki Zdrowotnej wymienia się:

- wzmocnienie działań prewencyjnych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- budowanie kultury wczesnego reagowania i systematycznych badań profilaktycznych wśród wszystkich grup społecznych - dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Dla kogo?

Inicjatywa ma także zachęcać obywateli, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe i środowiska medyczne do aktywnego udziału w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych. Szczególna uwaga zostanie poświęcona mieszkańcom mniejszych miejscowości i regionów, gdzie dostęp do usług zdrowotnych jest utrudniony, tak aby wyrównywać szanse zdrowotne w całym kraju.

Rok Profilaktyki Zdrowotnej to zaproszenie do świadomej troski o siebie i swoich bliskich, opartej na wiedzy, odpowiedzialności i codziennych wyborach. Niech 2026 rok stanie się impulsem do budowania zdrowszego społeczeństwa.

Źródło: Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 26 września 2025 r. w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

REKLAMA 0011474114

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00





PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**





www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011473516

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany: Nowe zasady zwolnień lekarskich, leki refundowane, centralna e-rejestracja

Dla zatrudnionych regulacje oznaczają większą przejrzystość zasad korzystania ze zwolnienia lekarskiego, ale jednocześnie ostrzejsze kontrole i faktyczne ryzyko utraty prawa do zasiłku.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Początek 2026 roku zapowiada się jako okres wielu istotnych zmian z punktu widzenia pacjentów. Wkraczamy w nowy rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Co ciekawe, L4 nie będzie automatycznie oznaczać zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieni się w ochronie zdrowia?

Centralna e-rejestracja już obowiązuje

Centralny system e-rejestracji funkcjonuje od 1 stycznia 2026 roku. Pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online - korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,
- bezpośrednio w placówce - telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.

System pozwala również na zmianę lub anulowanie wizyty, dzięki czemu zwolniony termin może zostać wykorzystany przez innego pacjenta.

E-rejestracja obejmuje na razie tylko zapisy na:

- pierwszą wizytę u kardiologa (ze skierowaniem),
- mammografię w ramach programu profilaktyki raka piersi - bez skierowania, dla kobiet w wieku 45-74 lat,
- cytologię,
- test HPV w programie profilaktyki raka szyjki macicy - dla kobiet w wieku 25-64 lat.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki realizujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r). Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Jakie zmiany w lekach refundowanych w 2026?

Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie. Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedniki mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu programu „Dobry posiłek". Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki - pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązania wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

REKLAMA 0011473998

DARIMED Centrum Zdrowia

Centrum Zdrowia **Darimed** w Kielcach oferuje specjalistyczną opiekę w zakresie usług medycznych

- ALERGOLOG
- CHIRURG
- DERMATOLOG
- DIABETOLOG
- DIETETYK
- ENDOKRYNOLOG
- FIZJOTERAPEUTA
- NEFROLOG
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- OKULISTA
- ORTOPEDA
- BIOPSJA TARCZYCY
- POŁOŻNA
- GASTROLOG
- GINEKOLOG
- KARDIOCHIRURG
- KARDIOLOG
- LARYNGOLOG
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
- MEDYCYNA SPORTOWA
- RTG PŁUC, UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO I INNE
- USG BRZUCHA, PIERSI, TARCZYCY
- PSYCHIATRA
- PSYCHOLOG
- PULMONOLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG



www.darimed.pl

ul. Prosta 42, 25-371 Kielce
41 30 00 100 664 755 655 602 149 004
centrum@darimed.pl

REKLAMA 0011471693



eprasa.pl 5ceed34eb4

Naturalna terapia bez skutków ubocznych

Jak wynika z danych Vanderbilt University Medical Center 10–15 minut śmiechu spala do 40 kalorii. Sass potwiedza, że śmiech utrzymuje dobry poziom cukru we krwi.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Codzienny śmiech może być twoim najprostszym i najprzyjemniejszym lekarstwem. Już kilka minut dziennie nie tylko poprawia nastrój, ale też obniża poziom stresu, wzmacnia odporność i... może nawet chronić serce. Naukowcy potwierdzają. Śmiech naprawdę działa!



FOT. FREEPIK

Dlaczego warto się śmiać?

Śmiech jako naturalne lekarstwo – od średniowiecza po współczesne badania

Śmiech od wieków uważany jest za naturalny sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Już w XIV wieku wykorzystywano humor do łagodzenia bólu i stresu, jak przypomina dr Jane Riffe, była specjalistka ds. edukacji na Uniwersytecie Zachodniej Wirginii, w rozmowie z Michigan State University. Na początku XX wieku szpitale zaczęły zapraszać klaunów, aby rozweselali chore dzieci. Od tego czasu lekarze stopniowo odkrywają, dlaczego śmiech może działać jak lekarstwo. Od tego czasu lekarze dowiedzieli się więcej o tym, dlaczego i w jaki sposób śmiech może działać jak lekarstwo. Jak twierdzi dr Michael James Sass Jr., lekarz rodzinny w ośrodku Geisinger Lewisburg, zaledwie kilka minut dziennie może zrobić diametralną różnicę .

– Śmiech nie ma żadnych wad ani skutków ubocznych. To lekarstwo działa szybko, jest darmowe i dostępne wszędzie, bez negatywnych efektów ubocznych. Poza tym jest po prostu przyjemne – przyznał ekspert.

Śmiech rozluźnia mięśnie, poprawia nastrój i obniża poziom stresu oraz lęku – stanów, które są czynnikami ryzyka chorób zagrażających życiu i przedwczesnej śmierci. Obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu – pojedyncza sesja może zmniejszyć go nawet o 37 procent, podaje UCLA Health – oraz podnosi poziom „hormonów dobrego samopoczucia", dopaminy i serotoniny, według Harvard Health. Zwiększa również poziom endorfin, hormonów, które pomagają łagodzić ból. Badanie z 2011 roku wykazało, że osoby, które oglądały zabawne filmy po założeniu na ramię rękawa do schładzania wina, były w stanie znosić zimno dłużej.

– Uwalnianie endorfin może wzmocnić naturalne mechanizmy uśmierzania bólu w organizmie, co bywa szczególnie pomocne w radzeniu sobie z przewlekłym dyskomfortem i poprawie ogólnego nastroju. – powiedział Sass.

Śmiech może aktywować komórki układu odpornościowego i przeciwciała we krwi, które pomagają zwalczać infekcje. Po śmiechu bardziej aktywne stają się także wyspecjalizowane białe krwinki odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych.

W badaniu z 2008 roku, w którym uczestnikom puszczano zabawny film, zaobserwowano różnice w aktywności komórek NK (natural killers) u osób, które śmiały się na głos, w porównaniu z tymi, które tylko wyglądały na rozbawione.

Śmiech pomaga nam nabierać więcej tlenu i oddychać głębiej, poprawiając krążenie krwi i funkcjonowanie narządów oraz spowalniając rytm serca.

Źródło: Independent Digital News & Media Ltd

REKLAMA 0011474207

DENT ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE



DENT-ARTIS GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Anna Domańska
higienistka stom. Malwina Siedlecka

Zdrowy uśmiech dla całej rodziny

Wykonujemy:
- leczenie zachowawcze
- leczenie kanałowe (endodoncja)
- protetykę
- leczenie chirurgiczne
- higienizację: skaling, piaskowanie, polerowanie
- instruktaż prawidłowej higieny jamy ustnej
- gabinetowe wybielanie zębów
- leczenie nadwrażliwości
- stomatologię dziecięcą

Radom,
ul. Waryńskiego 9a, lok. 7
+48 334 14 25

Poniedziałek: 11⁰⁰-16⁰⁰
Wtorek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Środa: 12⁰⁰-18⁰⁰
Czwartek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Piątek: 11⁰⁰-16⁰⁰



REKLAMA 0011475365

PlazaMed
Centrum Zdrowia Dzieci i Dorosłych

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO ORTOPEDYCZNA



ORTOPEDIA
FIZJOTERAPIA
REUMATOLOGIA



PSYCHIATRIA
PSYCHOTERAPIA

ul. Zagnańska 94/7, **1 PIĘTRO**, 25-558 Kielce (wjazd od strony ul. Okrzei)
tel. 784 120 302 **www.plazamed.pl**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jaki jest prawdziwy sekret szczęścia?

To nie kwestia stanu konta. Co sprawia, że jesteśmy naprawdę szczęśliwi?

Katarzyna Wąś-Zaniuk

To nie kwestia stanu konta. Ani błyskotliwej kariery czy sławy. 85 lat obserwacji wystarczyło, by jedno z najważniejszych badań nad ludzkim dobrostanem obaliło wiele powszechnych mitów. Okazuje się, że szczęście rodzi się z jakości relacji, a nie z tego, co posiadamy lub pokazujemy.



FOT. MARYMARKEVICH/FREEPIK

Dobre życie to nie życie perfekcyjne, lecz dzielone z innymi

Badanie Harvardu. 85 lat obserwacji

Harvard Study of Adult Development rozpoczęło się w 1938 roku, w świecie zupełnie innym niż nasz. Jesteśmy w samym środku Wielkiego Kryzysu, a grupa badaczy postanawia przez lata śledzić losy 268 studentów Harvardu, by zrozumieć, co sprawi, że staną się zdrowymi i zadowolonymi dorosłymi. W tamtym czasie uważano, że los zapisany jest przede wszystkim w genach lub przynależności klasowej. Wraz z upływem dekad badanie rośnie i się zmienia: włączono do niego także 456 mężczyzn z robotniczych dzielnic Bostonu, co pozwoliło spojrzeć na społeczeństwo amerykańskie w sposób bardziej realistyczny i mniej elitarny. Dziś projekt obejmuje ponad 1300 potomków pierwotnych uczestników, co umożliwia obserwację, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na zdrowie, relacje i starzenie się także w kolejn ch pokoleniach. Wśród uczestników nie brak znanych postaci, jak John F. Kennedy, ale wartość badania nie tkwi w spektakularnych życiorysach. Liczy się to, że przez ponad osiem dekad obserwowano zwyczajne życie – udane i nieudane małżeństwa, okresy samotności, pracę, choroby, przyjaźnie, które przetrwały próbę czasu, i te, które się rozluźniły.

Kiedy uczestników pytano, co – ich zdaniem – mogłoby dać im szczęście, odpowiedź niemal zawsze była podobna: więcej pieniędzy, więcej uznania, więcej sukcesu. Dane zbierane przez lata opowiadają jednak inną historię. Najlepiej i najdłużej żyją ci, którzy mogą liczyć na stabilne, szczere i wspierające relacje. Relacje rodzinne, przyjaźnie, bliskie związki i poczucie przynależności do wspólnoty mają znacznie większe znaczenie niż poziom dochodów czy stan kariery.

Robert Waldinger, psychiatra i obecny dyrektor badania, ujmuje to bez patosu: zadowolenie z relacji jest jednym z najsilniejszych wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie wystarczy „mieć kogoś obok” – liczy się to, czy czujemy się wysłuchani, czy możemy na kogoś liczyć w trudnych momentach, czy wiemy, że istnieje więź, której można zaufać. Szczególnie uderzający jest jeden wynik: osoby, które w wieku 50 lat deklarowały satysfakcję ze swoich relacji, okazywały się zdrowsze w wieku 80 lat, niezależnie od klasy społecznej czy poziomu wykształcenia. Dotyczyło to zarówno dawnych studentów Harvardu, jak i tych, którzy wywodzili się z ekonomicznie trudnych środowisk.

Poczucie osamotnienia, nawet wśród innych ludzi, działa na organizm podobnie jak dobrze znane czynniki ryzyka – takie jak palenie czy nadużywanie alkoholu. Zwiększa ryzyko chorób, pogarsza zdrowie psychiczne i skraca długość życia.

REKLAMA 0011477285

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najbardziej Trująca Roślina 2026. Oto, co musisz wiedzieć o fasolce

Uwielbiamy fasolkę szparagową i zajadamy się nią. Czy wiedzieliście, że niewłaściwie przygotowana może być bardzo niebezpieczna?

Ingrid Hintz-Nowosad

Wiele roślin zachwyca nas nie tylko wyglądem, ale także swoimi właściwościami leczniczymi. Zioła i warzywa od wieków wspierają zdrowie, poprawiają odporność czy łagodzą drobne dolegliwości.
Nie wszystkie jednak rośliny, które możemy spotkać w ogrodach czy domowych doniczkach, są bezpieczne. Niektóre mają silne właściwości toksyczne, a ich kontakt lub spożycie może być niebezpieczne dla człowieka. Aby zwrócić uwagę na rośliny, które w szczególności warto omijać, co roku organizowany jest konkurs na „Najbardziej Trującą Roślinę Roku".

Najbardziej Trująca Roślina 2026 roku

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe), od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy.

Co roku tworzona jest lista roślin o toksycznym działaniu, a następnie poprzez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca. Zgodnie z regulaminem konkursu, nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat, a zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były m.in. orzechy nerkowca, nasiona pietruszki, ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, a także ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

W 2026 roku zwycięzcami konkursu zostały: fasola ogrodowa, która zdobyła tytuł 22. rośliny trującej roku z wynikiem 516 głosów, czyli 30% wszystkich głosów, trąbka anielska - Brugmansia suaveolens - z wynikiem 27,9%, szalej jadowity (Conium maculatum) z 16,4%, ciemiernik (Helleborus niger) z 14,2% oraz wawrzynek pospolity (Daphne mezereum), który otrzymał 11,5% głosów.

Fasola ogrodowa jest trująca?

„Fasola ogrodowa - popularne warzywo - jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się! „ Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do trujący rośliny roku w wyborach.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko-węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Dobra wiadomość jest jednak taka, że podczas gotowania fasolki fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą). W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, napady, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdy fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt.

Nie tylko fasolki ogrodowe posiadają fazynę: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola Pinto, fasola ognista oraz ciecierzyca (Cicer arietinum). Ciecierzyca, podobnie jak pozostałe rośliny strączkowe, zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Źródło: Giftpflanze des Jahres 2026 - hamburg.de

Najbardziej Trująca Roślina 2026 to fasola ogrodowa – bardzo popularne warzywo w Polsce. Ogród Botaniczny w Hamburgu jak co roku ogłosił listę najbardziej trujących roślin.

REKLAMA 0011476216

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.







Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.

PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011474684

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4

0111471657

Jak karnawał, to karnawał!

Sobotnim popołudniem 7 lutego, liczne grono najmłodszych mieszkańców Gminy Pińczów doskonale bawiło się podczas Balu Karnawałowego, który odbył się w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 1 w Pińczowie. Imprezę zorganizowało Stowarzyszenie Ziemia Pińczowska oraz Urząd Miejski w Pińczowie reprezentowany przez zastępcę burmistrza Miasta i Gminy Pińczów Beatę Kitę.

Na ten wyjątkowy czas przygotowano dla dzieci moc atrakcji i słodkie łakocie, a całość poprowadziła niezawodna grupa animacyjna Duda Band.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim za wspólną zabawę.

FOT. STOWARZYSZENIE ZIEMIA PIŃCZOWSKA









Pińczów gościł młodych wędkarzy

To była XI Ogólnopolska Halowa Olimpiada Młodzieży w Sportach Wędkarskich. Wydarzenie od kilku już lat odbywa się w hali widowiskowo-sportowej POKSTiR w Pińczowie, a jednym z fundatorów pucharów jest Burmistrz Miasta i Gminy Pińczów.

Tego roku olimpiada przyciągnęła do naszego miasta 54 młodych zawodników z 10 okręgów Polskiego Związku Wędkarskiego z całej Polski. Młodzież w wieku 12, 14 i 16 lat walczyła o puchary w kilku kategoriach, pod opieką swoich trenerów i fachowych sędziów. Drużynowo najlepiej wypadli zawodnicy z Katowic (dwie drużyny), Kielc (dwie drużyny), Bydgoszczy i Opola. Najlepsi otrzymali cenne nagrody rzeczowe, warto także dodać, że dla niektórych, wyniki z pińczowskiej olimpiady były przepustką do ogólnopolskiej kadry.

Goście przybyli do Pińczowa w piątek wieczorem, by przez całą sobotę, 7 lutego rywalizować o laury zwycięstwa. Niedzielnym porankiem, w stylowych wnętrzach Hotelu Nad Starą Nidą, odbyło się uroczyste zakończenie olimpiady i nagrodzenie najlepszych zawodników. Puchary i medale wręczała m.in. Beata Kita, zastępca burmistrza Miasta i Gminy Pińczów.

„Bardzo się cieszymy, że po raz kolejny zawitaliście do naszego miasta.







Gorąco gratulujemy nie tylko zwycięzcom, ale także wszystkim uczestnikom olimpiady i zapraszamy do nas ponownie" - mówiła Beata Kita. Organizatorzy odwdzięczyli się pamiątkowym upominkiem i grawertonem z podziękowaniami za piękną współpracę, dla byłego burmistrza Miasta i Gminy Pińczów Włodzimierza Baduraka. Tu warto dodać, że uczestnicy olimpiady bardzo dobrze oceniają zarówno organizację wydarzenia, jak i sam pobyt w sercu Ponidzia.

W zamknięciu tej sportowej imprezy udział wziął także poseł na Sejm RP Czesław Siekierski. Parlamentarzysta podkreślił, jak wielkie znaczenie w kształtowaniu młodych pokoleń ma rozwijanie pasji i zainteresowań. Młodych wędkarzy nagradzali także: Łukasz Pater, wiceprezes ds. młodzieży Okręgu PZW Kielce, Jakub Kameduła - członek Rady ds. młodzieży Zarządu Głównego PZW i zarazem sędzia główny i Marek Brzdąk - członek Rady ds. młodzieży Zarządu Głównego PZW.

XI Ogólnopolską Halową Olimpiadę Młodzieży w Sportach Wędkarskich w Pińczowie ukoronowało wspólne, pamiątkowe zdjęcie.





FOT. URZĄD MIEJSKI W PIŃCZOWIE ORAZ PZW OKRĘG KIELCE.

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. MICHAŁ KOLERA

Szpital w Pińczowie. Przez ostatnie półtora roku osób kierujących pińczowską lecznicą było... pięć

KONKURS NOWEGO SZEFA LECZNICY MAMY POZNAĆ DO KOŃCA LUTEGO

Czterech kandydatów na dyrektora szpitala

Michał Kolera
Pińczów

W poniedziałek, 9 lutego 2026 roku, o godzinie 15.30 minął termin składania ofert w konkursie na dyrektora szpitala w Pińczowie. Wpłynęły cztery.

Jeszcze w poniedziałek, o godzinie 14 w pińczowskim starostwie powiatowym leżały trzy koperty zawierające nazwiska kandydatów. Nikt nie spodziewał się, że będzie ich więcej. Jednak w ostatniej chwili, tuż przed zakończeniem pracy urzędu, wpłynęła czwarta oferta. - Z tych ofert, mam nadzieję, do końca lutego komisja konkursowa wyłoni nowego szefa szpitala. Zadanie nie jest proste, bo doświadczonych menadżerów służby zdrowia nie jest wielu na rynku pracy. A ja chciałbym, żeby to był ktoś obeznany z tematyką, żeby nie musiał się uczyć na miejscu wszystkich procedur i sposobu zarządzania placówką. Jestem dobrej myśli - powiedział w poniedziałek starosta Zdzisław Leks.

Przez ostatnie półtora roku osób kierujących pińczowskim szpitalem było... pięć. Po wyborach samorządowych w 2024 roku nowa władza postanowiła uporządkować sytuację w lecznicy i wybrała na pełniącą obowiązki dyrektora Annę Borkowską. Wieloletnia pracownica placówki i specjalistka do spraw pielęgniarstwa od początku jednak zarzekała się, że to stan tylko tymczasowy, i ustąpi, kiedy tylko rozstrzygnie się konkurs.

Takich postępowań konkursowych było potem dwa. Żadne nie wyłoniło dyrektora. Do pierwszego konkursu zgłosiło się za mało kandydatów. W drugim, co prawda, było dwóch, ale żaden nie spełniał wymogów formalnych. Zarząd powiatu mógł zgodnie z przepisami wybrać kierującego szpitalem z wolnej ręki.

Nastąpiło to w grudniu 2024 roku. Annę Borkowską zastąpił Tomasz Szarawara, również wieloletni pracownik placówki. Mówiło się jednak, że to także rozwiązanie tymczasowe.

W marcu 2025 wydawało się, że zarząd powiatu odniósł wielki sukces. Właśnie wtedy z wielką pompą ogłoszono, że pełniącym obowiązki szefa lecznicy będzie Bartosz Stemplewski, wcześniej długoletni szef Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach. Starosta Zdzisław Leks wiązał z jego osobą duże nadzieje na stabilizację w placówce. Na lato 2025 rozpisano kolejny konkurs, w którym Bartosz Stemplewski był murowanym faworytem.

Niestety, pod koniec czerwca 2025 okazało się, że choć Stemplewski złożył ofertę na konkurs, to później ją wycofał. W tej sytuacji komisja konkursowa dokonała wyboru Roberta Rychela, menadżera pochodzącego ze Śląska. Miał on nawet zamieszkać na terenie powiatu pińczowskiego. Wydawało się, że to już koniec wielomiesięcznej historii związanej ze szpitalem.

Nic bardziej mylnego. We wrześniu 2025 Robert Rychel zrezygnował. Wrócił na rodzinny Śląsk. 1 października 2025 Piekarskie Centrum Medyczne w Piekarach Śląskich ogłosiło, że będzie on jego nowym prezesem. Powiat pińczowski wrócił tym samym do punktu wyjścia. Na pełniącego obowiązki dyrektora tym razem wybrano Zbigniewa Bajkowskiego, wcześniej związanego z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Częstochowie. Rozpoczęto także przygotowania do rozpisania kolejnego konkursu.

Zarząd powiatu ma nadzieję, że wielomiesięczna historia z obsadzeniem tego stanowiska nareszcie się zakończy

Starosta Zdzisław Leks wraz całym zarządem powiatu chciałby nareszcie ustabilizować placówkę. - Kiedy będzie wybrany nowy dyrektor, ruszymy do przodu z innymi tematami. Jest masa roboty, przede wszystkim z uporządkowaniem trudnej sytuacji finansowej w lecznicy. Od wielu lat krzywe dochodów i wydatków nam się rozjeżdżają, a karuzela na stanowisku dyrektora wcale nie pomaga temu zaradzić. Chciałbym wreszcie zatrudnić menadżera, z którym będziemy mogli opracować jakiś długofalowy plan - mówi Zdzisław Leks. ©℗

Rusza kolejna edycja akcji „Szycie od Serca"

oprac. Krzysztof Wieczorek
Skalbmierz

W Skalbmierzu rozpoczyna się kolejna edycja wyjątkowej akcji „Szycie od Serca",

Masz w domu niepotrzebne materiały krawieckie, zapomniane kawałki tkanin, nici, guziki, a może nieużywany, ale sprawny sprzęt krawiecki? Zamiast odkładać je na dno szafy – podaruj im drugie życie i pomóż nam pomagać innym.

Rozpoczyna się kolejna edycję wyjątkowej akcji „Szycie od Serca", której celem jest realna pomoc osobom potrzebującym. Każdy przekazany skrawek materiału, każda maszyna czy akcesoria krawieckie mogą zamienić się w coś niezwykle cennego – wsparcie, ulgę i uśmiech drugiego człowieka.

- Jednocześnie serdecznie zapraszamy do udziału w tegorocznej edycji warsztatów szycia, które ruszają już w piątek, 13 lutego, w Klubie Senior+ w Skalbmierzu. Zajęcia będą odbywać się w przyjaznej atmosferze, pod czujnym okiem doświadczonych krawcowych, dzięki czemu udział w nich mogą wziąć zarówno osoby początkujące, jak i te bardziej zaawansowane - zachęcają organizatorzy akcji

Podczas poprzednich edycji warsztatów uczestniczki uszyły łącznie ponad 900 poduszek rehabilitacyjnych oraz specjalnych torebek na dreny, które trafiły między innymi do pacjentek Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach, zmagających się z obrzękiem limfatycznym po mastektomii. Wszystkie szybko znalazły swoje odbiorczynie, realnie wspierając je w codziennym funkcjonowaniu.

W tej edycji uczestnicy akcji ponownie zasiądą do maszyn, by: szyć poduszki rehabilitacyjne i torebki na dreny dla pacjentek ŚCO, wykonywać także inne prace krawieckie, dostosowane do potrzeb i umiejętności uczestniczek warsztatów, uczyć się, integrować i wspólnie działać w szczytnym celu.

To właśnie ogromne zainteresowanie mieszkańców oraz widoczne efekty poprzednich edycji sprawiły, że postanowiliśmy kontynuować akcję „Szycie od Serca". Każda kolejna odsłona to dowód na to, że wspólne działanie ma sens i przynosi realne dobro.

Harmonogram spotkań poszczególnych grup ustalany jest indywidualnie. Osoby zainteresowane udziałem w warsztatach lub wsparciem akcji prosimy o kontakt z organizatorami pod numerem telefonu 513 876 283. - Zachęcamy również jeszcze raz wszystkie osoby, które nie mogą wziąć udziału w zajęciach, a chciałyby wesprzeć inicjatywę, do przekazywania materiałów krawieckich oraz nieużywanego, lecz sprawnego sprzętu krawieckiego. Każda forma pomocy ma ogromne znaczenie piszą organizatorzy. ©℗



FOT. POLICJA

SKALBMIERZ

Pijany zjechał do rowu. Sąd już go rozliczył

Opel zbliżający się do punktu, w którym policja prowadziła kontrole zjechał nagle do rowu w niedzielę po godzinie 18 w Skalbmierzu.

Jak mówią policjanci miał 2,3 promila alkoholu w organizmie i zakaz kierowania. Auto, którym jechał, nie ma ubezpieczenia, ani ważnych badań technicznych.

Mężczyznę rozliczono w trybie przyspieszonym. Wyrok: rok pozbawienia wolności. Został także objęty dożywotnim zakazem kierowania. Ma zapłacić siedem tysięcy złotych grzywny, 10 tysięcy na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej i pokryć koszty sądowe. MINOS

eprasa.pl 5ceed34eb4


FOT. DOROTA PILARSKA

Otwarcia balu dokonali wiceburmistrz Łukasz Maderak i dyrektor Agnieszka Styczeń


FOT. DOROTA PILARSKA

Maluchy miały super zabawę podczas pokazu tysięcy baniek mydlanych

Bal karnawałowy w hali Kazimierskiego Ośrodka Sportowego. Ale była zabawa!

Dorota Pilarska
Kazimierza Wielka

Najmłodsi mieszkańcy gminy Kazimierza Wielka i nie tylko, znakomicie bawili się na kostiumowym balu karnawałowym, zorganizowanym w sobotę, 7 lutego w Kazimierskim Ośrodku Sportowym.

Dzieci oraz ich opiekunów serdecznie powitali i uroczystego otwarcia dwudziestej edycji dziecięcej imprezy dokonali: zastępca burmistrza miasta i gminy Kazimierza Wielka Łukasz Maderak i Agnieszka Styczeń - dyrektor Kazimierskiego Ośrodka Kultury. Jak na karnawał przystało, dzieciaki przybyły na bal w kolorowych strojach, które były odzwierciedleniem ulubionych bajkowych postaci, czy różnorodnych zwierzątek.

Myszka Miki i Kubuś Puchatek na balu

Karnawałową imprezę poprowadziły Edyta i Justyna - profesjonalne animatorki zabawy z Jędrzejowa. Milusińscy ochoczo tańczyli z wodzirejkami w rytm znanych i lubianych dziecięcych przebojów, a w tanecznych pląsach towarzyszyły im żywe postaci z bajek: Myszka Miki i Kubuś Puchatek z ... 28. Buskiej Drużyny Wielopoziomowej Związku Harcerstwa Polskiego „Żywioły", działającej przy Kazimierskim Ośrodku Kultury.

Przed ośrodkiem czekała karuzela

Maluchy miały także super zabawę podczas pokazu tysięcy baniek mydlanych, które próbowały chwytać przy wtórze piosenki „Bańkę łap". Wielkim zainteresowaniem wśród dzieciaków cieszyło się także malowanie tatuaży na rączkach małych balowiczów. Ponadto, maluchy mogły gratis kręcić się na karuzeli figurkowej przed Kazimierskim Ośrodkiem Sportowym czy poszaleć na zamkach dmuchanych ze zjeżdżalnią, a amatorzy słodkości - skosztować pysznej waty cukrowej.

Wybory Królowej i Króla Balu

Zwieńczeniem „Kostiumowego balu karnawałowego dla dzieci" był wybór Królowej i Króla Balu 2026. W konkursie liczył się nie tylko ładny i oryginalny kostium, ale przede wszystkim aktywność w zabawie.

Te prestiżowe tytuły otrzymali: siedmioletnia Julia Mazurek z Dalechowic, przebrana za księżniczkę Kuromi oraz pięcioletni Filip Kmita z Gunowa-Wilkowa, który wcielił się policjanta.

Koronacja i wielkie pluszowe misie

Uroczystej koronacji - przy wystrzale barwnych confetti - dokonała dyrektor Agnieszka Styczeń, która w imieniu organizatorów złożyła zwycięzcom gratulacje i wręczyła ogromne pluszowe misie. Organizatorami Kostiumowego Balu Karnawałowego dla dzieci byli: Burmistrz Miasta i Gminy Kazimierza Wielka, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Kazimierski Ośrodek Kultury oraz Kazimierski Ośrodek Sportowy.

Dzień pełen wspólnej zabawy

- Kolorowy i radosny dzień dla dzieci, pełen uśmiechu, tańca i wspólnej zabawy. Piękne, pomysłowe stroje dodały wydarzeniu wyjątkowego klimatu i sprawiły, że Kazimierski Ośrodek Sportowy na chwilę zamienił się w prawdziwą krainę karnawału. Dziękuję wszystkim pracownikom zaangażowanym w organizację zabawy dla naszych najmłodszych - napisał na swoim profilu facebookowym Łukasz Maderak, wiceburmistrz miasta i gminy Kazimierza Wielka


FOT. DOROTA PILARSKA

Do Kazimierzy Wielkiej zawitał też Kubuś Puchatek. Zabawa w ośrodku sportowym była doskonała


FOT. DOROTA PILARSKA

Amatorzy słodkości mogli podczas niedzielnego balu skosztować pysznej waty cukrowej


FOT. DOROTA PILARSKA

Imprezę poprowadziły Edyta i Justyna - profesjonalne animatorki zabawy z Jędrzejowa


FOT. DOROTA PILARSKA

Królowa i Król Balu 2026: Julia Mazurek z Dalechowic i Filip Kmita z Gunowa–Wilkowa

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

KAZIMIERZA WIELKA

Koncert przeniesiony

Z przyczyn niezależnych od organizatora koncert Carlos Ex Bad Boys Blue w Kazimierskim Ośrodku Kultury zostaje przeniesiony na niedzielę, 15 marca 2026 roku. Godzina tego niezwykłego wydarzenia pozostaje bez zmian – 18. Bilety zakupione na grudniowy termin zachowują ważność – nie trzeba ich wymieniać!

Carlos Ex Bad Boys Blue to artysta, którego hity do dziś rozpalają parkiety i serca fanów na całym świecie! To nie będzie zwykły koncert — to podróż w czasie do złotej ery muzyki. Będzie można poczuć znów klimat swoich najlepszych wspomnień – tak, jak wtedy, gdy wszystko było prostsze, a muzyka łączyła ludzi. Będą największe hity lat 80. na żywo. Rui Carlos Ferreira ex Bad Boys Blue zapewne porwie publiczność swoim wyjątkowym głosem.

- Nie przegap wieczoru pełnego energii, nostalgii i największych przebojów Bad Boys Blue! Dziękujemy za wyrozumiałość i… do zobaczenia w marcu - zapraszają na marcowy koncert organizatorzy. Bilety na to wyjątkowe wydarzenie w Kazimierskim Ośrodku Kultury w cenie od 103 do 133 złotych www.biletomat.pl.MK

BUSKO-ZDRÓJ

Koncert Walentynkowy

Wyjątkowy Koncert Walentynkowy odbędzie się w niedzielę, 15 lutego o godzinie 16 w sali widowiskowej Buskiego Samorządowego Centrum Kultury. Tego popołudnia scenę wypełni muzyka pełna uczuć, ciepła i subtelnych wzruszeń. Wystąpi Paweł Okła Band – zespół artystów, których łączy wrażliwość, pasja i miłość do pięknych melodii. Paweł Okła – wokalista i gitarzysta, znany m.in. z udziału w prestiżowych projektach poświęconych twórczości Zbigniewa Wodeckiego, zaprosi publiczność w muzyczną opowieść o miłości, tęsknocie i bliskości. Jego interpretacje poruszają serca i zostają w pamięci na długo. Wraz z nim wystąpią znakomici muzycy: Piotr Sitkowski – instrumenty klawiszowe; Bartek Adamczyk – perkusja; Michał Sieradzan – gitara basowa; Szymon Tarka – saksofon.

Bilety w cenie 20 zł do nabycia w kasie Buskiego Samorządowego Centrum Centrum Kultury oraz na www.biletyna.pl. R

PIŃCZÓW

Walentynkowe kino

Opowieść o pożądaniu, miłości i szaleństwie. Już w czwartek, 19 lutego w Pińczowie, w kinie objazdowym, „Wichrowe Wzgórza" w reżyserii Emerald Fennell - jedna z najgłośniejszych premier 2026 roku. I nie było lepszego momentu na premierę nowej wersji „Wichrowych Wzgórz" niż okolice Walentynek. Tistoria miłosna osadzona na tle wrzosowisk Yorkshire, ukazująca intensywny i destrukcyjny związek między Heathcliffem a Catherine Earnshaw. Nowa adaptacja „Wichrowych Wzgórz", jednej z największych historii miłosnych wszech czasów z powieści Emily Jane Brontë, w reżyserii Emerald Fennell to odważny, nowoczesny i niezwykle zmysłowy romans gotycki. To połączenie mrocznego romansu, gotyckiej atmosfery i wysokiej estetyki wizualnej. Margot Robbie i Jacob Elordi wcielają się w Cathy i Heathcliffa, których zakazana, romantyczna namiętność z czasem staje się toksyczna. Film jest monumentalną opowieścią o pożądaniu, miłości i szaleństwie. Bilety na portalu idedokina.pl. KW

KAZIMIERZA WIELKA

Brzechwa i sztuczna inteligencja

Spektakl pod tytułem „LIS WIT(AI)LIS – Król Dezinformacji" wystawiony zostanie w sobotę, 21 lutego stycznia o godzinie 16 na scenie Kazimierskiego Ośrodka Kultury. Zaprezentuje go Krakowski Teatr Bajki. Wstęp wolny. Spektakl zakończy się warsztatami i rozmową edukacyjną z dziećmi na temat wpływu mediów, sztucznej inteligencji i ekologii. Spektakl powstał w ramach przedsięwzięcia pod tytułem „Spotkanie Brzechwy ze sztuczną inteligencją, czyli Lis Witalis - Król Dezinformacji". R

PIŃCZÓW

O odchudzaniu i walce z otyłością

Spotkanie w ramach projektu „Kulturalny Gość PSCK" odbędzie w niedzielę, 22 lutego o godzinie 16 w sali kinowej Pińczowskiego Samorządowego Centrum Kultury. Gościem będzie doktor nauk medycznych Jakub Bukowczan międzynarodowy ekspert w dziedzinie walki z otyłością i nadwagą. R

Czerwone Gitary 60-lecie - Diamentowy Koncert w Kazimierskim Ośrodku Kultury

Redakcja Polska Press
Kazimierza Wielka

W sobotę, 28 lutego o godzinie 19 rozpocznie się w Kazimierskim Ośrodku Kultury Diamentowy Koncert na 60-lecie zespołu Czerwone Gitary.



FOT. SANDRA KRAKOWIAK

Diamentowy Koncert na 60-lecie zespołu Czerwone Gitary odbędzie się 28 lutego

Czerwone Gitary należą do grona nielicznych zjawisk muzycznych, które stały się klasyką polskiej kultury popularnej. Diamentowy Koncert będzie przypomnieniem największych przebojów ze wszystkich płyt zespołu. Ta (dwugodzinna) muzyczna wędrówka z niezapomnianymi hitami i nowymi piosenkami zespołu, będzie gwarancją wspomnień, wzruszeń i zapowiedzią fantastycznej integracji widzów z zespołem. Kilkudziesięcioletnia, konsekwentna praca Czerwonych Gitar i umiejętności odmłodzonego składu Czerwonych Gitar zostały docenione na Jubileuszowej trasie 55-lecia, która odniosła olbrzymi sukces. Do zobaczenia na Diamentowej trasie koncertowej, 60-lecia Zespołu, już od 3 stycznia 2025!

Czerwone Gitary powstały w 1965 roku w Gdańsku z inicjatywy Bernarda Dornowskiego, Jerzego Kosseli, Krzysztofa Klenczona, Seweryna Krajewskiego, Jerzego Skrzypczyka i Henryka Zomerskiego. Już w pierwszych latach działalności zdobyli ogromną popularność, a ich przeboje stały się nieodłączną częścią historii polskiej muzyki rozrywkowej.

Do dziś wszyscy znają takie utwory jak „Taka jak ty", „Wróćmy na jeziora", „Nikt na świecie nie wie", „Powiedz stary gdzieś ty był" czy „Jesień idzie przez park". Zespół w swojej karierze wydał 15 albumów studyjnych, zdobywając liczne wyróżnienia, w tym prestiżowe trofeum MIDEM w Cannes, Marmurowy Krążek – za największą sprzedaż płyt w historii polskiej fonografii.

Obecnie Czerwone Gitary tworzą: Jerzy Skrzypczyk - perkusja, śpiew, Mieczysław Wądołowski - gitara akustyczna, śpiew, Arkadiusz Wiśniewski (gitara basowa, śpiew, aranżacje) i Marcin Niewęgłowski - gitara solowa, śpiew.

Bilety w cenie 120-130 złotych w Kazimierskim Ośrodku Kultury i online: www.kupbilecik.pl; www.biletyna.pl; www.eBilet.pl; www.empikbilety.pl.

Nowy program Kabaretu Paranienormalni

Redakcja Polska Press
Kazimierza Wielka

Kabaret Paranienormalni wystąpi w sobotę, 21 marca o godzinie 16 w Kazimierskim Ośrodku Kultury.

Czy jesteście gotowi na prawdziwy spektakl komedii, który rozbroi Wasze troski i zostawi jedynie śmiech?

Będzie Ostre Cięcie

Paranienormalni zapraszają na Ostre Cięcie - program, który odcina wszystko, co nudne, i zszywa Wasze serca radością! To ponad 2 godziny niezapomnianej zabawy, podczas której wyleczycie się z codziennej rutyny, a humor stanie się Waszym najlepszym lekarstwem. Wraca kultowy Doktor Prozak, a wraz z nim Chirurdzy z naszego mini serialu, którzy spróbują znaleźć receptę na każdy problem - choć ich metody bywają… niekonwencjonalne. W naszym najnowszym programie przygotowaliśmy dla Was prawdziwą ucztę skeczów, w których absurd goni absurd! Spotkacie zakonnicę w konopiach, seryjnego mordercę, oraz kultowego aktora „Daniela" od sceny z wiadrem. Na scenie pojawi się również pacynka, która mówi więcej, niż powinna! Nie zabraknie także premierowych parodii i improwizacji, które jak zawsze nawiązują do lokalnych smaczków i tematów „na czasie". Każdy spektakl to unikalna podróż w świat absurdu, podczas której widzowie stają się częścią naszej kabaretowej rodziny. Bez polityki, seksu i religii - tylko czysta, pełna energii zabawa w najlepszym stylu Paranienormalnych. Przyjdźcie, zobaczcie, śmiejcie się z nami - a wychodząc, zapomnicie, co to smutki i szarość dnia codziennego. Ostre Cięcie to kabaretowy hit, który działa jak najlepsza terapia! To eksplozja dobrej energii, humoru i komedii pomyłek - zapraszają Robert Motyka, Jarosław Pająk i Rafał Kadłucki.

Bilety w cenie 130 złotych.

Maciej Stuhr w Kazimierskim Ośrodku Kultury

Redakcja Polska Press
Kazimierza Wielka

Maciej Stuhr wystąpi w piątek, 13 lutego na scenie Kazimierskiego Ośrodka Kultury. Początek o godzinie 19.

Maciej Stuhr powraca na scenę kabaretową w wielkim stylu! Jego najnowszy program, czyli „Maciej Stuhr: Mam to wszystko w standupie!", to humor na najwyższym poziomie, pełen błyskotliwych, inteligentnych spostrzeżeń na temat rzeczywistości.

Czego możemy się spodziewać? Jak to jest mieć wszystko w stand-upie? Na pierwszy plan wysuwa się znakomita rozrywka oraz przyjazna i radosna atmosfera, którą jak nikt inny Maciej Stuhr potrafi wytworzyć na scenie i widowni. 30 lat doświadczenia estradowego nie pozostaje bez znaczenia, a jego powrót do zabawy z publicznością jest pełen energii i świeżości. Maciej Stuhr, czyli człowiek orkiestra, który oprócz aktorstwa filmowego i teatralnego upodobał sobie reżyserowanie, pisanie felietonów, działalność dydaktyczną i wiele innych.

W programie „Mam to wszystko w standupie" w charakterystycznym dla siebie stylu dużo opowiada o relacjach damsko-męskich, akcentując kwestie różnic pomiędzy płciami i skłaniając przy tym do refleksji na temat naszej codzienności. Sporo w tym wszystkim gry słów, bo jak aktor sam przyznaje uwielbia język polski i jego zawiłości.

Bilet w cenie od 120 do 150 złotych na portalu kupbilecik.pl.



FOT. ARCHIWUM

Maciej Stuhr wystąpi w piątek, 13 lutego

eprasa.pl 5ceed34eb4

Małżonkowie, przyjaciele, kochankowie. Gwiazdorska obsada i doskonała zabawa

Redakcja Polska Press
Kazimierza Wielka

Spektakl komediowy „Kłamstwo" zaprezentowany zostanie w niedzielę, 22 lutego 2026 roku o godzinie 16 w Kazimierskim Ośrodku Kultury.

Dwie pary małżeńskie, dwie pary przyjaciół, dwie pary kochanków, a ich nadal tylko czworo, jak to jest możliwe? Wszystkiego dowiecie się podczas spektaklu „Kłamstwo"!



FOT. HTTPS://KABARETTRZECIASTRONAMEDALU.PL

W obsadzie spektaklu są między innymi Katarzyna Skrzynecka i Piotr Szwedes

Również racjonalny, ale i filozoficzny podtekst

Metaforycznie udało się w spektaklu połączyć Bergmanowskie „Sceny z życia małżeńskiego" z kilkoma komediami Woody'ego Allena. Oczywiście sztuka nie jest jedynie słowną ekwilibrystyką, zawiera również racjonalny, ale i filozoficzny podtekst.

Reżyser spektaklu, Wojciech Malajkat, niedawno powiedział: „Długo pracowaliśmy nad obsadą, ta sztuka wymaga nieprzypadkowych i wyśmienitych aktorów, którzy potrafią wydobyć niuanse zawarte w tekście, z wdziękiem rozbawić publiczność i sprawić, że, paradoksalnie, kłamstwo ich czegoś nauczy".

Widzowie spadają z krzeseł z rozbawienia,

Francuski autor Florian Zeller spróbował kłamstwo zweryfikować w warunkach scenicznych. Udało mu się to na tyle, że w całej Europie widzowie podczas przedstawień spadają z krzeseł z rozbawienia, za chwilę wracają na miejsca dyskretnie zerkając wokół i szukając wsparcia i zrozumienia u innych kobiet i mężczyzn. Niech to uświadomi siłę rażenia tego tekstu.

Reżyser przedstawienia, Wojciech Malajkat, zdradza: Przeraża nas to, jak można wygodnie żyć w związku, jednocześnie nie wiedząc nic o sobie nawzajem".

Obsada wymienna: Katarzyna Skrzynecka/Anna Korcz/Adrianna Biedrzyńska; Adriana Kalska/ Milena Suszyńska/Izabela Gwizdak/Karolina Bacia/Michalina Robakiewicz; Wojciech Malajkat/Piotr Szwedes; Sambor Czarnota/Mikołaj Roznerski/Paweł Wolsztyński. Reżyseria: Wojciech Malajkat. Bilety: Idea Art Agencja Artystyczna. Rezerwacje grupowe: telefon 517167757.

Skolim rozpali do czerwoności serca fanek

Redakcja Polska Press
Kazimierza Wielka

W niedziele, 29 marca o godzinie 18 w Kazimierskim Ośrodku Kultury rozpocznie się koncert Skolima.

Konrad Skolimowski to obecnie jeden z najpopularniejszych artystów w Polsce. Określanym jako Król Latino. Jego produkcje już w dniu premiery otrzymują od odbiorców miano prawdziwych hitów, a teledyski na YouTube gromadzą milionowe odsłony. Przykładem są jego trzy nowości, które powstały w ostatnich miesiącach.

Na koncertach energia i taneczne rytmy

Skolim zdobył ogromną popularność dzięki hitowi „Wyglądasz idealnie", który w zaledwie miesiąc przekroczył 26 milionów odsłon na YouTubie. Artysta zyskał miano króla parkietu, a jego koncerty słyną z energii, tanecznych rytmów i wyjątkowego kontaktu z publicznością.

Artysta potrafi jednym spojrzeniem, jedną piosenką i jednym tanecznym ruchem rozpalić do czerwoności serca swoich fanek. Atmosfera na koncercie w Kazimierskim Ośrodku Kultury na pewno będzie gorąca i niezapomniana.

Nie tylko wokalista, ale również aktor

Skolim to nie tylko wokalista disco polo, ale również aktor. Publiczność może go kojarzyć z serialu „Barwy szczęścia", a także z ról w produkcjach takich jak „Na sygnale", „Dziewczyny ze Lwowa", „Korona królów" czy „Druga szansa".

Dzieci poniżej 15 roku życia mogą wziąć udział w marcowym koncercie w Kazimierskim Ośrodku Kultury tylko pod opieką osoby dorosłej, natomiast młodzież między 16, a 18 rokiem życia z pisemną zgodą rodzica.

Bilety

Bilety w cenie 100 złotych na portalu kupbilecik.pl.

REKLAMA 0011476724

INFORMACJA
Burmistrz Miasta i Gminy Skalbmierz

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1465 ze zm.) informuje, że w dniu 13 lutego 2026 r. w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Skalbmierzu oraz na stronach internetowych urzędu został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonych na terenie miasta i gminy Skalbmierz stanowiących własność Gminy Skalbmierz przeznaczonych do sprzedaży.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy w Skalbmierzu, pok. Nr 3 lub telefonicznie pod nr. tel. (041) 3529 085 wew. 213.

REKLAMA 0011476684

BURMISTRZ
Miasta i Gminy w Kazimierzy Wielkiej

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami informuje, że w dniu 2 lutego 2026 roku został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Kazimierza Wielka – przeznaczonej do oddania w dzierżawę grunt o pow. 0,7140 z działki o nr ewid. 463/7 położonej w Kazimierzy Wielkiej.
Wykaz umieszczony jest na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem www.kazimierzawielka.pl. Szczegółowych informacji udziela Wydział Nieruchomości i Rolnictwa Urzędu Miasta i Gminy, pokój nr 206, tel. (41) 35-21-937 wew. 136.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011434363

Zarząd Wspólnoty Gruntowej
w Kazimierzy Wielkiej, ul. Partyzantów 4/11,
informuje,
że do dnia 30 kwietnia 2026 r.
(termin ostateczny)
będą przyjmowane wnioski dotyczące udziałów we wspólnocie gruntowej.

KRÓTKO

PIŃCZÓW

Wokaliści urodzeni w Rzymie

Urząd Miejski w Pińczowie serdecznie zaprasza na gminny Dzień Kobiet, który odbędzie się w niedzielę, 8 marca w sali kinowej Pińczowskiego Samorządowego Centrum Kultury. Specjalnie dla Pińczowianek wystąpi dwóch wokalistów urodzonych w Rzymie - Roberto i Matteo. Ich muzyka niesie ze sobą ciepło włoskiej tradycji oraz świeże spojrzenie na współczesność – w koncercie stworzonym, by uczcić siłę, wdzięk i inspirację, jakie kobiety niosą ze sobą każdego dnia.
Wstęp wolny. R

PIŃCZÓW

W sobotę Filmowe Love

Świat kina bez ekranu, ale z muzyką, która przywołuje najpiękniejsze filmowe motywy i obrazy! Pianista Maksym Rzemiński zagra w sobotę, 14 lutego o godzinie 18 w Pińczowskim Samorządowym Centrum Kultury od serca dla serc wielu. Z filmowymi, pełnymi miłości akcentami - jak to w Walentynki. Gdy obraz spotyka dźwięk, rodzi się prawdziwa emocja. - Zapraszamy na wyjątkowy koncert, który przeniesie Was do świata niezapomnianych filmowych dźwięków. Po raz kolejny w Pińczowie, w kameralnej przestrzeni, spotkamy się z wybitnym pianistą Maksymem Rzemiński, którego koncerty na długo zostają w naszej pamięci i sercach. Program koncertu obejmie kompozycje z albumów „Maximus" i „She Remembers" - zapraszają organizatorzy. R

PACANÓW

Kaczka Dziwaczka w Centrum Bajki

W sobotę, 21 lutego o godzinie 15 w Europejskim Centrum Bajki odbędzie się premiera pełnego humoru spektaklu „Kaczka Dziwaczka", inspirowanego znanym i lubianym wierszem Jana Brzechwy. Na scenie pojawią się barwne lalki, które przeniosą widzów do zabawnego i pełnego niespodzianek świata bohaterki, ukazanego w urokliwej, teatralnej odsłonie.

Wstęp na premierę jest bezpłatny, ale przed spektaklem należy ze strony internetowej centrumbajki.pl pobrać bezpłatną wejściówkę. R

PIŃCZÓW

Urodziny Fryderyka Chopina

Pińczowskie Centrum Kultury będzie świętować w sobotę 28 lutego o godzinie 18 urodziny Fryderyka Chopina! - Nie wchodzimy w spór o dokładną datę, ale dajemy porwać się muzyce - informują organizatorzy.

Specjalnie dla Pińczowian wystąpi Paweł Kubica - dwukrotny uczestnik Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego imienia Fryderyka Chopina, uczeń wybitnego mistrza Janusza Olejniczaka, laureat wielu prestiżowych nagród w konkursach krajowych i zagranicznych.

Wygrał Konkurs Pianistyczny Fundacji Muzycznej Stendal w Detmold (Niemcy, 1992), otrzymał nagrodę specjalną na I Międzynarodowym Konkursie Indywidualności Muzycznych im. Aleksandra Tansmana w Łodzi (1996). W roku 1998 otrzymał dwie nagrody na II Międzynarodowym Konkursie Współczesnej Muzyki Kameralnej im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie: pierwszą w kategorii solistów oraz specjalną za najlepszą interpretację utworu kompozytora polskiego. Dwukrotnie brał udział w Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym imienia Fryderyka Chopina w Warszawie (1995, 2000). Bilety w cenie 30 złotych do nabycia w sekretariacie Pińczowskiego Samorządowego Centrum Kultury. R

PIŃCZÓW

Piosenki Krzysztofa Klenczona

Nieśmiertelne piosenki Krzysztofa Klenczona na scenie Pińczowskiego Samorządowego Centrum Kultury zabrzmią w sobotę, 28 marca o godzinie 19. Mistrz. Legenda. Człowiek, którego twórczość do dziś inspiruje i wywiera ogromny wpływ na kolejne pokolenia. W tym koncercie zabrzmią wszystkie najbardziej znane utwory Krzysztofa Klenczona, zarówno z okresu Czerwonych Gitar jak też zespołu Trzy Korony. Wszystko w wirtuozerskim wykonaniu zespołu Piramidy. Będą takie przeboje, jak: „Kwiaty we włosach", „Nikt na świecie nie wie", „Jesień idzie przez park", „Wróćmy na jeziora", „Biały krzyż", „10 w skali Beauforta", „Nathalie", „Gdy kiedyś znów zawołam Cię", „Port", „Raz na tysiąc nocy" i wiele innych.
R

eprasa.pl 5ceed34eb4

Poznaliśmy naszych najpopularniejszych



FOT. DAWID ŁUKASIK

Od lewej posłanka Anna Krupka; Damian Musiał z Akademii Strzelca Chroberz, która nagrodzona była podwójnie, Stanisław Wróbel, redaktor naczelny Echa Dnia

Damian Wiśniewski
Nasz region

Za nami 74. Plebiscyt Sportowy. Piątego lutego w hotelu Binkowski w Kielcach poznaliśmy najpopularniejszych sportowców, trenerów i drużyny w naszych powiatach. Oto, kogo nagrodzono.

Nagrodziliśmy laureatów Plebiscytu Sportowego 2025 Echa Dnia w klasyfikacji powiatowej i wojewódzkiej. Wybrani zostali najpopularniejsi sportowcy - kobiety i mężczyźni, trenerzy, talenty i drużyny w poszczególnych powiatach. Obowiązywało głosowanie przez SMS-y.

Powiat buski

Sportowiec Roku - kobieta: Olena Lipiec (kolarstwo szosowe, Regesta Team). Laureatka to osoba pełna pasji i energii, dla której sport jest nieodłączną częścią życia. Jej największą miłością jest kolarstwo szosowe – dyscyplina łącząca ruch, kontakt z naturą i ducha rywalizacji.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Miłosz Wolański (kick boxing, Hunters Fight Club). Mistrz Świata XFC 2025 w wadze 67 kg i zwycięzca gali WLC Blood and Glory.

Drużyna Roku - Futsal Team Busko Zdrój. Futsal Team Busko-Zdrój to dynamicznie rozwijający się klub futsalowy.

Trener Roku - Maciej Domagała. Szkoleniowiec AKS 1947 Busko Zdrój. W minionych rozgrywkach prowadził drużynę z rocznika 2012.

Powiat kazimierski

Sportowiec Roku - mężczyzna. Mateusz Sender (piłka nożna, Jawornik Gorzków). Mateusz Sender to zawodnik piłki nożnej reprezentujący klub Jawornik Gorzków. Wyróżnia się zaangażowaniem.

Trener Roku - Norbert Wrona (piłka nożna, Sparta Kazimierza Wielka). Jego praca szkoleniowca cieszy się dużym uznaniem wśród zawodników.

Drużyna Roku - Ludowy Zespół Sportowy Jawornik Gorzków. Jawornik Gorzków konsekwentnie buduje swoją pozycję w rozgrywkach. Obecnie klub występuje w A-klasie. Jesienią piłkarze 5-krotnie schodzili z boiska jako zwycięzcy, a ponadto dotarli do 4. Rundy Okręgowego Pucharu Polski.

Powiat pińczowski

Sportowiec Roku - kobieta. Weronika Błach (taniec, Perfekta Dance). Od dziesięciu lat jest związana ze szkołą tańca Perfekta Dance, gdzie rozwija umiejętności taneczne oraz instruktorskie. Każdy trening to dla niej okazja, by dać z siebie wszystko i zrobić kolejny krok w stronę wyznaczonych celów.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Szczepan Jaguszewski (BJJ, Akademia BJJ). W Akademii BJJ zawodnicy zostawiają mnóstwo zdrowia na macie, aby rozwijać umiejętności grapplerskie.

Drużyna Roku - Akademia Piłkarska Strzelec Chroberz (piłka nożna). Akademia już kolejny rok została zakwalifikowana do grona certyfikowanych szkółek PZPN. Młodzież z okolic może pod okiem doświadczonych trenerów rozwijać swoje piłkarskie umiejętności. Zajęli też drugie miejsce w kategorii drużyna roku w województwie.

Trener Roku - Tomasz Radomski (piłka nożna, Brain&Body Kije). Tomasz Radomski jest trenerem w drużynie Brain&Body Kije. To świetne miejsce do rozwoju. Młodzi piłkarze pod okiem trenera mają szansę na zdobywanie nowych umiejętności i sprawdzanie się na tle rywali z całego regionu podczas licznych zawodów. ©℗

KRÓTKO

PIŃCZÓW

Nida ma dwóch nowych piłkarzy

Nida Pińczów poinformowała o dwóch kolejnych transferach.

Kolejne wzmocnienia stają się faktem. Z wielką przyjemnością informujemy, że do naszej drużyny dołącza dwóch nowych zawodników. Prosto z czwartoligowej Pogoni Staszów przenoszą się do nas: Wojciech Wyrazik i Dominik Bochniak. To nie koniec naszych działań na rynku transferowym. Konsekwentnie budujemy silny zespół, który w nadchodzących meczach powalczy o najwyższe cele. Wojtek, Dominik witamy w zespole i życzymy samych zwycięstw w naszych barwach - napisał na facebooku klub z Pińczowa.

Wojciech Wyrazik urodził się 19 września 2002 roku i oprócz gry dla Pogoni występował dla Baszty Rytwiany i Klimontowianki Klimontów. W tym sezonie dla Pogoni Staszów zagrał 15 meczów.

Dominik Bochniak urodził się ósmego maja 2006 roku. Oprócz Pogoni Staszów grał w Kolorado Wola Chorzelowska, Stali Mielec, czy Czarnych Trześń. W tym sezonie dla Pogoni wystąpił w 17 spotkaniach.

Wcześniej informowaliśmy o tym, że do Nidy z Granatu Skarżysko-Kamienna trafił Bohdan Fedkiw. ©℗ **DW**

BUSKO-ZDRÓJ

Ograli trzecioligowca

Na sztucznym boisku w Busku spotkał się lider Keeza 4. ligi świętokrzyskiej z występującym w Betclic 3. lidze zespołem Czarnych Połaniec. Mecz od początku był bardzo otwarty, a obie ekipy grały dość ofensywnie. AKS wygrał 3:2.

Jako pierwsi na prowadzenie wyszli goście po trafieniu Sebastiana Dzikowskiego. Jeszcze przed przerwą wyrównał Maciej Pokora.

W drugiej części gry skuteczniejsi byli gospodarze. Dla ekipy z Buska strzelali jeszcze Michał Pokora z karnego oraz Marcel Łukawski. Gola dla Czarnych zdobył Damian Bawor, który świetnie zachował się w polu karnym.

W środę AKS zagrał sparing z rezerwami pierwszoligowej Puszczy Niepołomice, ale mecz zakończył się po zamknięciu tego wydania gazety. ©℗ **DW**



FOT. FOT. DAWID ŁUKASIK

Wiktor Skiba, piąty najlepszy świętokrzyski sportowiec za 2025 rok

NASI SPORTOWCY NAGRODZENI ZA UBIEGŁY ROK

Skiba był piąty, a Jaszczak dziesiąty

Damian Wiśniewski
Busko-Zdrój

Wiktor Skiba i Norbert Jaszczak są jednymi z najlepszych sportowców w całym województwie świętokrzyskim. Nasi sportowcy mają za sobą bardzo udany 2025 rok.

W czwartek, 5 lutego, na wielkiej Gali Sportu w hotelu Binkowski Resort uroczyście ogłosiliśmy wyniki 74. Plebiscytu Sportowego – Świętokrzyskie Gwiazdy Sportu 2025. W tym niezwykle ważnym wydarzeniu sportowym wzięło udział ponad 300 osób. Główne trofea przypadły Koronie Kielce - najlepszym sportowcem został Dawid Błanik, a najlepszym trenerem Jacek Zieliński. Koronie przypadł też tytuł Drużyny Roku.

W uroczystej gali, oprócz laureatów plebiscytu, wzięli udział zaproszeni goście - wybitni sportowcy - olimpijczycy, medaliści mistrzostw świata i Europy, trenerzy, działacze, parlamentarzyści, władze samorządowe. To było wielkie święto ludzi sportu.

W czołówce nie zabrakło jednak również zawdoników z Ponidzia.

Dziesiąte miejsce zajął Norbert Jaszczak (KKF Motus Kazimierza Wielka, socca). Lider reprezentacji Polski w piłce nożnej sześcioosobowej. W 2025 roku 25 – latek sięgnął z kadrą po mistrzostwo świata w socca, będąc jedną z kluczowych postaci turnieju w meksykańskim Cancun. Laureat licznych nagród indywidualnych, symbol sukcesów Biało – Czerwonych w tej dyscyplinie. Na co dzień zawodnik KKF Motus Kazimierza Wielka, występującego w I lidze futsalu.

Piątą lokatę zajął natomiast Wiktor Skiba (Ring Busko-Zdrój, boks). W 2025 roku odniósł życiowy sukces. Zdobył złoty medal mistrzostw Polski w kategorii 85 kg, które odbyły się w Gdańsku. Dla pięściarskiego klubu z Buska – Zdroju to pierwszy tytuł mistrza Polski w historii. 20 – latek świetnie radził sobie również w Polskiej Lidze Boksu, w której reprezentował Golden Team Nowy Sącz. Z dwunastu pierwszych walk wygrał jedenaście.

W 2025 roku odniósł życiowy sukces. Zdobył złoty medal mistrzostw Polski w kategorii 85 kg, które odbyły się w Gdańsku

Kto znalazł się natomiast na podium oprócz Dawida Błanika? Drugie miejsce zajął Deni Kožul (KS Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów, tenis stołowy). Walnie przyczynił się do wywalczenia przez suchedniowski klub historycznego, trzeciego miejsca w Lidze Mistrzów, a także piątego w Lotto Superlidze. Jako reprezentant Słowenii wywalczył wspólnie z kadrą brązowy medal mistrzostw Europy.

Trzeci był Artiom Karaliok (Industria Kielce, piłka ręczna). Obrotowy z krwi i kości. Jak jest w formie, a z reguły jest, to absolutny światowy top. Potrafi odwrócić się z dwoma obrońcami i oddać celny rzut z koła. Nad Silnicą gra od 2018 roku. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. I

Jędrzejów | Włoszczowa | Końskie

Studniówki w naszym regionie strona 9

Echo regionu

www.echodnia.eu

Nr 7/2026

Z SĄDU

8 miesięcy za kratami, duża grzywna

Pijany kierowca i z zakazem wylądował w rowie. Rozliczony został w trybie przyspieszonym

Sroga kara spotkała spotkała pijanego kierowcę Audi, który w powiecie jędrzejowskim zjechał z trasy do rowu. Mężczyzna trafił przed oblicze sądu i został rozliczony w trybie przyspieszonym.

Opisywaliśmy to zajście. We wtorek, 3 lutego, około godziny 20, zastępca dyżurnego jędrzejowskiej policji mający akurat wolne zauważył osobówkę, która zjechała do rowu i zatrzymała się między drzewami. Ruszył pomóc kierowcy. Okazało się, że 58-latkowi nic się nie stało, ale ma ponad 2 promile alkoholu w organizmie, a do tego jechał ignorując sądowy zakaz kierowania. Kierowca został zatrzymany i rozliczony w trybie przyspieszonym.

W piątek , 6 lutego, starszy sierżant Sylwia Faryna z Komendy Powiatowej Policji w Jędrzejowie informowała: - 58-latek usłyszał wyrok 8 miesięcy bezwzględnego pozbawienia wolności. Ma wpłacić 20 tysięcy złotych grzywny. Został także objęty dożywotnim zakazem kierowania.

MINOS

Z POLICJI

Oszustwa i aresztowania. Duże pieniądze straciły mieszkanki. Zzybkie akcje policjantów **strona 3**

OCHRONA ZDROWIA

Nowy oddział powstanie w szpitalu we Włoszczowie za blisko 10 milionów **strona 6**

SPORT

Najpopularniejsi w roku 2025. Znamy wyniki Plebiscytu Sportowego **strona 12**

ZATRZYMANIE, ZARZUTY I ARESZT W KOŃSKICH



FOT. OSP RUDA MALENIECKA

Zniszczenia klatki schodowej w podpalonym bloku w Końskich. Strażacy podczas akcji ratowniczej.

26-latek podejrzany o podpalenie w bloku

Michał Nosal
Końskie

26-latek z Końskich jest podejrzany o podłożenie ognia w bloku przy ulicy Warszawskiej w tym mieście.

W środowe przedpołudnie mężczyzna, któremu może grozić nawet 10 lat więzienia, został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące.

Kilka minut po północy z soboty na niedzielę (7/8 lutego) strażacy dostali sygnał, że pali się czteropiętrowym bloku socjalnym przy ulicy Warszawskiej w Końskich.

- Źródło ognia znajdowało się na korytarzu pierwszego piętra, gdzie paliły się nagromadzone meble. Były to trzy tapczany oraz elementy z płyt pilśniowych - relacjonował młodszy brygadier Mariusz Czapelski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Końskich.

Akcja w silnie zadymionym bloku, w którą zaangażowanych było ponad 60 strażaków, trwała przez blisko 3,5 godziny. Z bloku ewakuowane zostały 52 osoby. Strażacy musieli sforsować drzwi kilkunastu mieszkań, by upewnić się, że nikogo w nich nie ma.

Ratownicy wstępnie przypuszczali, że doszło do podpalenia. Sprawą zajęli się koneccy policjanci z pomocą biegłego do spraw pożarnictwa. Ruszyło śledztwo prowadzone przez Prokuraturę Rejonową w Końskich.

Jej szef, prokurator Sebastian Mróz w środowe przedpołudnie, 11 lutego informował: - Efektem prowadzonych czynności było zatrzymanie w poniedziałek 26-letniego mieszkańca Końskich. Mężczyzna usłyszał zarzut sprowadzenia zdarzenia w postaci pożaru zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób oraz mieniu w wielkich rozmiarach. 26-latek nie przyznał się do zarzucanego mu czynu i złożył wyjaśniania, które zostały już w części zweryfikowane.

26-latek nie mieszka w bloku, w którym się paliło. Miał już kłopoty z prawem. Był kilkakrotnie karany. Za to, o co jest podejrzany tym razem, kodeks przewiduje karę nawet 10 lat więzienia. Prokuratura zwróciła się do sądu z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie.

- Sąd przychylił się do wniosku. 26-latek został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące - mówił w środę, 11 lutego, po godzinie 11 prokurator Sebastian Mróz.

Więcej o sprawie piszemy na stronie 3. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

GMINA MOSKORZEW

Samochód uderzył w drzewo

Do groźnie wyglądającego wypadku doszło w środę, 11 lutego w miejscowości Tarnawa-Góra w powiecie włoszczowskim. Do szpitala trafiły dwie osoby. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że osobowy Peugeot, za którego kierownicą siedziała 47-latka wpadł w poślizg i uderzył w przydrożne drzewo. W aucie prócz kierującej była 17-letnia pasażerka. Po sygnale o wypadku na miejsce ruszyły cztery zastępy straży pożarnej. Ratownicy z Włoszczowy, posterunku zawierciańskiej straży w Szczekocinach oraz druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Damianach i Moskorzewie. Matka i córka same wydostały się z samochodu. Strażacy udzielili im wparcia psychicznego, zaś pogotowie zabrało je do szpitala na badania. MINOS



FOT. OSP MOSKORZEW

GMINA KOŃSKIE

Szef koneckiej policji pomógł w potrzebie

Komendant powiatowy koneckiej policji pomógł w Pomykowie mężczyźnie, który z rozbitym nosem siedział przy ruchliwej drodze. Rzecz wydarzyła się w środowy wieczór. Szef koneckiej policji młodszy inspektor Krzysztof Panaszewski miał wolne i jechał krajową trasą numer 42. - W Pomykowie zauważył starszego mężczyznę siedzącego na krawężniku przy ruchliwej trasie. Gdy zatrzymał się, by zobaczyć, czy senior nie potrzebuje pomocy, okazało się, że siedzący ma uraz nosa. Komendant udzielił mu pierwszej pomocy i zadzwonił na numer alarmowy, wezwał też pogotowie i radiowóz – relacjonowała młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich. Na miejsce podjechały karetka i radiowóz. Mężczyzna został przewieziony do szpitala na badania. MINOS

WŁOSZCZOWA

Przejęli znaczną ilość narkotyków

Nawet na 10 lat może trafić za kraty 30-latek, którego zatrzymali w sobotę włoszczowscy policjanci. Zaczęło się od zgłoszenia o pijanym człowieku siedzącym na klatce schodowej. - Na miejscu policjanci zastali 30-latka. Mężczyzna, mający jak się okazało 1,7 promila alkoholu w organizmie, był agresywny i nie wypełniał poleceń funkcjonariuszy. Został obezwładniony – opowiadała sierżant Weronika Grot, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie. Przy kontrolowanym policjanci znaleźli 40 gramów środka wstępnie zidentyfikowanego jako mefedron. Mężczyzna usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków. MINOS

Marzena Kądziela będzie bohaterką niedzielnego programu w Radiu Kielce

Marek Piórecki
Końskie

Nasza redakcyjna koleżanka, Marzena Kądziela, będzie bohaterką niedzielnego programu „Dzień dobry, to Ja. Rozmowy inne niż wszystkie w Radiu Kielce".



FOT. JAROSŁAW KUBALSKI RADIO KIELCE

Marzena Kądziela z prowadzącymi rozmowę w Radiu Kielce Magdaleną Galas – Klusek i Pawłem Solarzem.

Opowie o swych pasjach i zwyczajnej - niezwyczajnej codzienności.

Marzena Kądziela związana jest z Echem Dnia od ponad 30 lat. Mieszka w Końskich. Pisze o ziemi koneckiej, robi zdjęcia, relacjonuje najważniejsze wydarzenia.

Nie wszyscy wiedzą, że przez wiele lat w kolorowym, piątkowym dodatku do Echa Dnia, Marzena opisywała w stworzonej przez redaktora naczelnego Stanisława Wróbla rubryce „Bliżej świata" swoje podróże po całym świecie.

O podróżach po ponad stu krajach opowiadała także na licznych spotkaniach, którym towarzyszyły wystawy jej fotografii i pamiątek przywiezionych z daleka. Gościła w rozgłośniach radiowych i telewizyjnych.

Czy wojaże po świecie będą tematem niedzielnego spotkania w Radiu Kielce w programie „Dzień dobry, to Ja. Rozmowy inne niż wszystkie w Radiu Kielce"?

- Spodziewałam się, że tak właśnie będzie, wszak w moich spotkaniach z mediami temat podróży był wiodący - odpowiada Marzena Kądziela. - Tymczasem okazało się, że prowadzący program Magdalena Galas - Klusek i Paweł Solarz tak pokierowali rozmową, że opowiadałam głównie o... sobie, o moich wielu pasjach, o rodzinie, muzyce, sztuce. Oczywiście podróże były punktem wyjścia, bo te pierwsze wyjazdy w świat całkowicie zmieniły moje życie. Ponieważ emisja programu nastąpi w niedzielę, 15 lutego, dzień po walentynkach, w rozmowie pojawi się także miłość. Podtytuł programu „Rozmowy inne niż wszystkie" jest jak najbardziej uzasadniony, bo te moje rozmowy faktycznie były inne, nie ograniczały się do pytań typu „który kraj najbardziej się pani podobał" czy „jaką podróż pani teraz planuje".

- Muszę przyznać, że miło zaskoczyło mnie zaproszenie do programu, w którym wcześniej brali udział między innymi pisarz Maciej Siembieda, wokalista Andrzej Piaseczny, siostra Małgorzata Chmielewska, kompozytor Krzesimir Dębski czy pianista Kamil Pacholec - kontynuuje Marzena Kądziela. - Mam nadzieję, że słuchacze Radia Kielce zechcą posłuchać naszej rozmowy.

Premiera programu „Dzień dobry, to Ja. Rozmowy inne niż wszystkie w Radiu Kielce" z naszą koleżanką redakcyjną w roli głównej, będzie miała miejsce w niedzielę, 15 lutego, o godzinie 10. Relację wideo ze spotkania obejrzymy na You Tubie Radia Kielce. Posłuchamy też w radiowym podkaście. ©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT. DAWID ŁUKASIK

Hetman Włoszczowa zdominował 74. Plebiscyt Sportowy zdobywając w powiecie włoszczowskim dwie nagrody. W środku Jakub Porzeżyński, bramkarz tego zespołu, i sportowiec roku. Obok niego jego trener i trener roku, Przemysław Kornacki. Po lewej na zdjęciu Stanisław Wróbel, redaktor naczelny Echa Dnia. Po prawej posłanka, Anna Krupka. Więcej na temat 74. Plebiscytu Sportowego przeczytasz na stronie 12.
Damian Wiśniewski

Echo regionu

REDAKTOR NACZELNY: **Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53.** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **JĘDRZEJÓW: Aleksandra Boruch, tel. 697-770-548, aleksandra.boruch@polskapress.pl, KOŃSKIE: Miłosz Skiba, tel. 697-770-602, milosz.skiba@polskapress.pl, WŁOSZCZOWA: Marek Piórecki, tel. 510-026-017,marek.piorecki@polskapress.pl** BIURO REKLAMY: **JĘDRZEJÓW: Agnieszka Pańtak, tel. 500-330-130, agnieszka.pantak@polskapress.pl , KOŃSKIE: Katarzyna Dunajska, tel. 500-330-093, katarzyna.dunajska@polskapress.pl, WŁOSZCZOWA: Angelika Polewana, tel. 500-330-122, angelika.polewana@polskapress.pl** PRENUMERATA: **Infolinia 41-375-72-30.** DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.** WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Dariusz Kołacz .** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. POLICJA

Obaj podejrzani o o oszukanie 63-letniej kobiety z gminy Sędziszów (na zdjęciu jeden z nich) zostali zatrzymani.

DUŻE PIENIĄDZE STRACIŁY MIESZKANKI. TROP WIÓDŁ DO MAŁOPOLSKI

Oszustwa i aresztowania. Szybkie akcje policjantów

Michał Nosal
Gmina Sędziszów/Końskie

O udział w oszustwie i działanie zorganizowanej grupie przestępczej podejrzani są dwaj mieszkańcy Małopolski zatrzymani w powiecie jędrzejowskim.

Chodzi o sytuację, w której kobieta z gminy Sędziszów straciła 36 tysięcy złotych.

Oszuści z Małopolski

Do 63-latki z gminy Sędziszów w powiecie jędrzejowskim zadzwonili w piątek, 6 lutego, ludzie podający się za pracowników banku. Straszyli, że oszczędności kobiety są zagrożone i twierdzili, że wiedzą jak zabezpieczyć je przed przestępcami.

Polecili, by kobieta przelała pieniądze na „konto techniczne". Używając kodów blik 63-latka przesłała na obcy rachunek 36 tysięcy złotych. Oszuści na tym nie poprzestali. Kontaktowali się z kobietą ponownie. Tym razem nakłonili ją do zaciągnięcia 100 tysięcy złotych kredytu.

- Gdy kobieta rozpoczęła procedurę związaną z uzyskaniem zobowiązania, pracownicy banku nabrali podejrzeń, że mogą mieć do czynienia z oszustwem i zaalarmowali nas - mówił komisarz Damian Janus z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

Było podejrzenie, że oszuści mogą znajdować się w powiecie jędrzejowskim i próbować odebrać gotówkę. W akcję zaangażowali się policjanci z Jędrzejowa oraz funkcjonariusze z komend wojewódzkich w Kielcach i Krakowie.

- Skoordynowane działania przyniosły efekt jeszcze tego samego dnia. Funkcjonariusze zatrzymali 20- i 31-latka, mieszkańców Małopolski. Podczas przeszukań zabezpieczyli między innymi 5 tysięcy euro, 3,5 tysiąca złotych, 1700 amerykańskich dolarów, złote kosztowności - wyliczał komisarz Damian Janus.

Obaj zatrzymani podejrzani są o udział w oszustwie, ale i działanie w ramach zorganizowanej grupy przestępczej. Grozi im do ośmiu lat więzienia.

We wtorek, 10 lutego, zostali tymczasowo aresztowani na trzy miesiące. Policjanci nie wykluczają kolejnych zatrzymań w tej sprawie.

„Odbierak" złapany pod Krakowem

Z kolei koneccy kryminalni zatrzymali podejrzanego o związek z oszustwem. Pojechali po niego pod Kraków.

Nawet osiem lat więzienia może grozić 35-latkowi, którego w piątek zatrzymali pod Krakowem koneccy kryminalni. Mężczyzna jest podejrzany o to, że odebrał pieniądze od oszukanej kobiety.

To sytuacja z początków października zeszłego roku. Do 85-latki z Końskich zadzwoniła wtedy kobieta podająca się za jej chrześnicę. Mówiła, że spowodowała wypadek i pilnie potrzebuje pieniędzy, żeby nie trafić do więzienia.

Do 63-latki z gminy Sędziszów w powiecie jędrzejowskim zadzwonili w piątek, 6 lutego ludzie podający się za pracowników banku

- Zdezorientowana seniorka, chcąc pomóc członkowi swojej rodziny, wyniosła przed dom reklamówkę do której włożyła wcześniej 50 tysięcy złotych. Pieniądze odebrał mężczyzna, który miał być przedstawicielem adwokata - opisywała młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich.

Szybko okazało się, że historia o wypadku była zmyślona, a pieniądze trafiły w ręce oszustów. Sprawą zajęli się koneccy kryminalni. Trafili na trop, który zaprowadził ich pod Kraków. W piątek wspomagani przez małopolskich stróżów prawa zatrzymali tam 35-latka. Podejrzewają, że to on jesienią odebrał pieniądze od oszukanej mieszkanki Końskich.

Mężczyzna usłyszał zarzut oszustwa, za co może grozić nawet osiem lat więzienia. W sobotę, 7 lutego, Sąd Rejonowy w Końskich przychylił się do wniosku prokuratury i 35-latek został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. ©℗

Pożar w koneckim bloku. Nocna ewakuacja

Michał Nosal
Końskie

Ponad 50 osób trzeba było ewakuować w weekendową noc z bloku socjalnego przy ulicy Warszawskiej w Końskich.

Paliły się tu, najprawdopodobniej podpalone, meble składowane na klatce. W niedzielny ranek strażacy informowali, że budynek został wyłączony z użytkowania.

Kilka minut po północy z soboty na niedzielę strażacy dostali sygnał, że pali się czteropiętrowym bloku socjalnym przy ulicy Warszawskiej w Końskich. Do akcji ruszyło 13 wozów gaśniczych. Ratowników z Końskich wsparli druhowie między innymi z Dziebałtowa, Kazanowa, Miedzierzy, Modliszewic, Rudy Malnieckiej i Stąporkowa. Łącznie ponad 60 strażaków.

- Źródło ognia znajdowało się na korytarzu pierwszego piętra, gdzie paliły się nagromadzone meble. Były to trzy tapczany oraz elementy z płyt pilśniowych - relacjonował młodszy brygadier Mariusz Czapelski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Końskich.

Na wszystkich kondygnacjach panowało silne zadymienie. Nie było żartów. Strażacy ewakuowali łącznie 52 osoby. Posłużyli się kapturami ewakuacyjnymi chroniącymi przed działaniem szkodliwych gazów. Żeby mieć pewność, że w bloku nikt nie został, ratownicy sforsowali zamknięte drzwi 15 mieszkań.

- Do szpitala zabrane zostały dwie kobiety. 80-latka, która w trakcie działań źle się poczuła oraz 48-latka, która została ugryziona w nogę przez własnego psa, gdy weszła do mieszkania po najpotrzebniejsze rzeczy - przekazywał młodszy brygadier Mariusz Czapelski.

Nocą na dworze był zaledwie jeden stopień powyżej zera więc strażacy rozstawili namiot pneumatyczny, w którym ewakuowani mogli się schronić. Akcja strażaków dobiegła końca o godzinie 4.30.

- Na miejscu byli przedstawiciele Urzędu Miasta i Gminy oraz Zarządzania Kryzysowego. Władze samorządowe zorganizowały tymczasowe miejsce pobytu w Szkole Podstawowej numer 1 w Końskich, gdzie schronienie znalazło 39 osób. Pozostali mieszkańcy przenieśli się do rodzin - podsumowywał w niedzielny poranek młodszy brygadier Mariusz Czapelski.

Jak dodawał, blok socjalny został wyłączony z użytku do czasu naprawy instalacji elektrycznej i przeprowadzenia przeglądów technicznych.

Wstępne ustalenia wykazują, że było to podpalenie. W tej sprawie został zatrzymany 26-latek z Końskich. Piszemy o tym na stronie 1. ©℗



FOT. OSP RUDA MALENIECKA

GMINA RUDA MALENIECKA

Nocne poszukiwania zaginionego

Bliscy 69-latka ze Szkucina w powiecie koneckim w poniedziałkowy wieczór, 9 lutego, zaalarmowali policjantów, że mężczyzna zaginął. Nie mieli z nim kontaktu od popołudnia. W teren ruszyli policjanci wyposażeni między innymi w kamerę termowizyjną oraz przewodnik z psem tropiącym z Włoszczowy. Funkcjonariuszy wsparli druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Lipie i Rudzie Malenieckiej dysponujący quadami. Przewodnik psa, wracając po wykonanym tropieniu, zauważył zaginionego 69-latka, idącego drogą w rejonie miejscowości Pijanów. Mężczyzna został przekazany pod opiekę rodziny. MINOS

eprasa.pl 5ceed34eb4

Biskup odwiedził szpital w Jędrzejowie



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Jędrzejowskich pacjentów w szpitalu odwiedził w środę, 11 lutego, biskup kielecki Jan Piotrowski.

Julia Warych
Jędrzejów

Światowy Dzień Chorego w Szpitalu Specjalistycznym Artmedik w Jędrzejowie. Pacjentów odwiedził biskup kielecki Jan Piotrowski.

W środę 11 lutego przypada 34. Światowy Dzień Chorego. W kościołach odprawiane są msze święte w intencji chorych, podczas których chorzy mogą przyjąć sakrament namaszczenia świętymi olejami. Biskup kielecki Jan Piotrowski Szpital Specjalistyczny Artmedik w Jędrzejowie. Odprawił tam Mszę Świętą w intencji pacjentów oraz personelu medycznego, a następnie spotkał się z chorymi na oddziałach ortopedii, chirurgii oraz hospicjum.

W środę, 11 lutego, kościół obchodził 34. Światowy Dzień Chorego. W kościołach sprawowane były msze święte w intencji chorych, podczas których wierni mogli przyjąć sakrament namaszczenia świętymi olejami – znak duchowego umocnienia i nadziei.

Tego dnia biskup kielecki Jan Piotrowski odwiedził Szpital Specjalistyczny Artmedik w Jędrzejowie. Odprawił tam Mszę Świętą w intencji pacjentów oraz personelu medycznego, a następnie spotkał się z chorymi na oddziałach ortopedii, chirurgii oraz hospicjum. Wizyta była nie tylko gestem duszpasterskiej troski, ale także wyrazem bliskości wobec tych, którzy zmagają się z bólem i niepewnością o jutro.

Ksiądz biskup podkreślił, że choroba jest doświadczeniem powszechnym, niezależnym od szerokości geograficznej czy poziomu życia.

- Niezależnie od tego, w jakiej kulturze żyjemy – w cywilizacji bogatej i komfortowej czy biednej – chorzy są wszędzie. Przypomina nam o tym Jezus w Ewangelii - mówił biskup Jan Piotrowski.

Zwrócił uwagę, że Światowy Dzień Chorego, budzi szczególną potrzebę wrażliwości. Jak zaznaczył, chorzy „nas humanizują", ponieważ uczą obecności, cierpliwości i uważności.

- Zapraszają nas, abyśmy byli dla nich, z nimi, pośród nich – abyśmy mieli czas na rozmowę - podkreślił biskup Jan Piotrowski.

Wskazał przy tym, że oprócz wymiaru czysto ludzkiego istnieje również wymiar duchowy: umiejętność dostrzeżenia w chorym nie tylko pacjenta, lecz przede wszystkim bliźniego obdarzonego niezbywalną godnością.

Biskup kielecki Jan Piotrowski przypomniał, że miał już okazję odwiedzić wszystkie szpitale w diecezji kieleckiej. - Dziś Szpital Specjalistyczny w Jędrzejowie pozwala mi odkrywać tę przestrzeń ludzkiego cierpienia, ale także nadziei. Bo tam, gdzie człowieka się leczy, gdzie poddawany jest terapii, gdzie umacniany jest łaską sakramentów świętych, powraca do zdrowia. Takie jest nasze życie - mówił.

W swojej refleksji odwołał się także do nauczania Ojca Świętego, który przypomina, że ubodzy, cierpiący i chorzy nie stanowią odrębnej kategorii ludzi – są naszymi bliźnimi. To spojrzenie, zdaniem biskupa, powinno kształtować zarówno postawę wierzących, jak i wszystkich zaangażowanych w służbę zdrowia.

Światowy Dzień Chorego to święto ustanowione przez papieża Jana Pawła II w 1992 roku.

Obchodzone jest corocznie 11 lutego, w dzień liturgicznych wspomnień Matki Bożej z Lourdes we Francji. ©℗

KRÓTKO

GMINA SĘDZISZÓW

Obywatelskie ujęcie pijanego

Do obywatelskiego ujęcia pijanego kierowcy doszło w czwartek około godziny 22 na trasie między Krzcięcicami a Desznem w powiecie jędrzejowskim.

- Kierowca z gminy Sędziszów zwrócił uwagę na jadące przed nim Audi poruszające się całą szerokością trasy. Świadek zajechał mu drogę. Gdy Audi się zatrzymało odebrał kierowcy kluczyki i zaalarmował nas - opowiadała starszy sierżant Sylwia Faryna z Komendy Powiatowej Policji w Jędrzejowie.

Jak się okazało 36-latek prowadzący Audi miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie, a do tego dożywotni sądowy zakaz kierowania. Za jego złamanie mężczyźnie może grozić nawet pięć lat więzienia.
MINOS

GMINA SŁUPIA

Wydmuchał 2 promile

2 promile alkoholu miał organizmie kierowca Forda, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek, 9 lutego, około godziny 18.30 w miejscowości Sprowa w gminie Słupia w powiecie jędrzejowskim. MINOS

GMINA WODZISŁAW

Kolizja na trasie ekspresowej S7

Na krajowej trasie S7 w Klemencicach w gminie Wodzisław w powiecie jędrzejowskim doszło we wtorek, 10 lutego, po godzinie 9 do kolizji. Samochód uderzył w bariery energochłonne. Policjanci przekazywali, że nikt nie ucierpiał. MINOS

GMINA WODZISŁAW

Kobieta i dziecko podtrute czadem

Jędrzejowscy strażacy nocą z czwartku na piątek dostali wezwanie do Niegosławic. Pogotowie alarmowało, że w jednym z domów najprawdopodobniej ulatniał się tlenek węgla. Gdy ratownicy dotarli na miejsce budynek był już wywietrzony i urządzenia nie wykazały obecności zabójczego gazu, jednak kobieta i dziecko z objawami podtrucia zostali zabrani do szpitala. MINOS



FOT. MIASTO JĘDRZEJÓW

Pod koniec marca zostaną zakończone prace nad nową halą sportową w Jasionnie.

INWESTYCJA W SZKOLE PODSTAWOWEJ W JASIONNIE

Hala sportowa na ukończeniu

Julia Warych
Gmina Jędrzejów

Nowoczesna hala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej w Jasionnie jest coraz bliżej ukończenia.

Inwestycja, która znacząco poprawi warunki do prowadzenia zajęć sportowych oraz aktywności rekreacyjnej, ma zostać oddana do użytku pod koniec marca bieżącego roku.

Prace przy budowie nowej hali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Jasionnie, w gminie Jędrzejów dobiegają końca. Inwestycja, która znacząco poprawi warunki do prowadzenia zajęć sportowych i rekreacyjnych, zgodnie z planem ma zostać zakończona pod koniec marca bieżącego roku.

Przypomnijmy, że w październiku 2024 roku odbyło się uroczyste podpisanie umowy na realizację tej długo wyczekiwanej inwestycji.

W jej ramach powstaje nowoczesna hala gimnastyczna o wymiarach 12 na 24 metry, połączona z istniejącym budynkiem szkoły funkcjonalnym łącznikiem.

Projekt obejmuje również budowę rozbudowanego zaplecza szatniowo-socjalnego. Znajdą się w nim szatnie dla dziewcząt i chłopców z umywalniami, sanitariaty - w tym przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami - a także pomieszczenia porządkowe, pokój dla nauczycieli wychowania fizycznego, zaplecze techniczne oraz magazyn sprzętu sportowego.

W ramach inwestycji przewidziano także modernizację infrastruktury wokół szkoły. Przebudowany zostanie istniejący parking, który zostanie rozbudowany o drogę pożarową, plac manewrowy oraz stanowisko do czerpania wody. Powstaną również nowe ciągi piesze poprawiające bezpieczeństwo i komfort użytkowników obiektu.

Całkowity koszt budowy hali gimnastycznej w Jasionnie wynosi 5.220.000 złotych. Ma zostać oddana do użytku pod koniec marca

Nowa hala zostanie wyposażona w nowoczesne instalacje wewnętrzne, w tym instalację wodociągową i hydrantową, kanalizację sanitarną, system centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej oparty na pompie ciepła, wentylację mechaniczną z odzyskiem ciepła, instalacje elektryczne i niskoprądowe, monitoring wewnętrzny i zewnętrzny oraz instalację fotowoltaiczną. Dodatkowo wykonane zostaną przyłącza wodociągowe, kanalizacyjne i energetyczne oraz zewnętrzna instalacja pompy ciepła wraz z wymiennikami gruntowymi.

Całkowity koszt budowy hali gimnastycznej wynosi 5 220 000 złotych. Wykonawcą inwestycji jest firma Inwestycje Budowlane Kowalski i Pacanowski z siedzibą w Kielcach. Zadanie zostało dofinansowane z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach programu „Sportowa Polska - Program Rozwoju Lokalnej Infrastruktury Sportowej", edycja 2023. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Koneccy policjanci podsumowali rok



FOT. POLICJA

Istotnym elementem uroczystości było poświęcenie nowego radiowozu koneckich policjantów.

Miłosz Skiba
Końskie

W poniedziałek, 9 lutego w Sali Narad Komendy Powiatowej Policji w Końskich odbyła się odprawa roczna poświęcona podsumowaniu działań policji za 2025 rok.

W odprawie, z udziałem Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach inspektora Jacka Cholewy, uczestniczyli między innymi funkcjonariusze oraz pracownicy cywilni z tutejszej jednostki, przedstawiciele władz samorządowych, sądu, prokuratury oraz inne służby mundurowe.

Spotkanie rozpoczęło się od przekazania kluczyków do oznakowanego radiowozu, który zasili flotę Komisariatu Policji w Stąporkowie. Jest to oznakowany, hybrydowy pojazd marki Toyota Corolla napędzany benzynowym silnikiem o pojemności 1,8 litra, który jest wspomagany silnikiem elektrycznym. Warto nadmienić, że radiowóz zakupiony został w ramach dofinansowania w wysokości 50% przez Miasto i Gminę Stąporków. Drugie 50% kwoty stanowi wkład finansowy z budżetu Policji.

Następnie udano się do Sali Narad koneckiej jednostki, gdzie rozpoczęła się odprawa roczna od złożenia meldunku Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach insp. Jackowi Cholewie przez Naczelnik Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Końskich nadkom. Sylwię Sobczyńską.

Na wstępie Komendant Powiatowy Policji w Końskich mł.insp. Krzysztof Panaszewski przywitał wszystkich uczestników odprawy, a następnie przedstawił efekty pracy koneckich funkcjonariuszy w obszarze służby kryminalnej, ruchu drogowego oraz prewencji za rok 2025, które w wielu aspektach klasyfikują się lepiej niż w roku poprzedzającym. Podczas odprawy słowa podziękowania Komendant Powiatowy Policji w Końskich skierował do przedstawicieli wszystkich instytucji współpracujących z konecką jednostką. Podkreślił, że owocem dobrej współpracy między Policją, a samorządami jest poprawa bezpieczeństwa w naszym rejonie. Podkreślił również, że bezpieczeństwo w regionie jest dla niego priorytetem i będzie dokładał wszelkich starań, aby poczucie bezpieczeństwa mieszkańców powiatu stale klasyfikowało się na bardzo wysokim poziomie.

Następnie głos zabrał zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach inspektor Jacek Cholewa, który podziękował za właściwe kierowanie konecką jednostką, które przekłada się na bezpieczeństwo mieszkańców powiatu. Słowa uznania za wzorową współpracę skierował również do przedstawicieli władz samorządowych, sądu oraz prokuratury.

Starosta konecki, Grzegorz Piec zwrócił uwagę na to, że powiat konecki jest miejscem bezpiecznym, a to duża zasługa funkcjonariuszy z Komendy Powiatowej Policji w Końskich i podległych jej komisariatów.

Z kolei burmistrz Końskich, Krzysztof Obratański podziękował za rzetelną pracę koneckich funkcjonariuszy oraz zapewnił o dalszej współpracy między Komenda Powiatową Policji w Końskich a Urzędem Miasta i Gminy w Końskich.

Burmistrz Stąporkowa, Jarosław Młodawski, wyróżnił służbę funkcjonariuszy z Komisariatu Policji w Stąporkowie oraz podkreślił ich wpływ na poczucie bezpieczeństwa mieszkańców Miasta i Gminy Stąporków. Zaznaczył, że gmina Stąporków zawsze będzie wspierała miejscową jednostkę policji w kwestiach związanych z budowa lokalnego poczucia bezpieczeństwa. ©℗

KRÓTKO

GMINA KOŃSKIE

Samochód w rowie przy krajówce

Przed godziną 16 we wtorek, 10 lutego, koneccy policjanci dostali sygnał, że w rowie przy krajowej trasie numer 42 w miejscowości Piła znajduje się Opel.

- W samochodzie nie było nikogo, jednak w pobliżu policjanci skontrolowali 35-latkę. W chwili badania miała ona blisko promil alkoholu w organizmie – informowała młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich.

Policjanci będą teraz ustalać, czy to 35-latka prowadziła auto, gdy doszło do kolizji.
MINOS

GMINA RUDA MALENIECKA

Nie ustąpiła pierwszeństwa

Jedna osoba trafiła do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się w poniedziałek, 9 lutego, po godzinie 14 w miejscowości Lipa w gminie Ruda Maleniecka w powiecie koneckim.

- Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że 50-latka kierująca Citroenem nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu 46-latkowi prawidłowo jadącemu Renault – mówiła młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich. Kierowca Renault został zabrany do szpitala na badania.
MINOS

KOŃSKIE

Kobieta straciła kilkaset złotych

Mieszkanka Końskich znalazła w internecie ofertę transportu z Niemiec do Polski za 750 złotych. Po tym, jak przelała pieniądze, kontakt z oferentem się urwał.
MINOS

KOŃSKIE

Policjanci przejęli automaty do gier

Koneccy kryminalni skontrolowali w środę lokal na terenie miasta, w którym – jak podejrzewali – organizowane są nielegalne gry hazardowe. Przejęli pięć automatów. Właścicielowi urządzeń grozi wysoka grzywna.
MINOS



FOT. KONECKIE MORSY

Koneckie Morsy w Starej Kuźnicy zorganizowały akcję dla chorego Cypriana.

AKCJA DLA CHOREGO CYPRIANA Z KOŃSKICH

Koneckie Morsy pomagają chłopcu

Marzena Kądziela
Gmina Końskie

Morsowali i częstowali słodkimi przysmakami. Koneckie Morsy pomagają choremu na raka Cyprianowi.

Najpierw odkuwali lód i kąpali się w przerębli. Potem zapraszali wszystkich zebranych na wykonane przez siebie wypieki. Cel tej słodkiej uczty był jeden – zebrać jak najwięcej funduszy na leczenie piętnastoletniego Cypriana z Końskich.

Koneckie Morsy, ich przyjaciele i znajomi oraz inni mieszkańcy Końskich i okolicy zebrali się w niedzielne południe nad zalewem w Starej Kuźnicy. Dla morsów to nic dziwnego – wszak co tydzień kąpią się tu w lodowatej wodzie. Dla pozostałych – okazja do przebywania na świeżym powietrzu i pomocy dla chorego na raka piętnastolatka.

- Przygotowaliśmy przeróżne słodkości, pod kątem zbliżającego się tłustego czwartku – powiedzieli Ewa i Andrzej Szczepanikowie. - Były gorące kawa i herbata. Kto delektował się przysmakami, mógł wrzucić dowolną kwotę do puszki. Tę puszkę przekazaliśmy rodzinie Cypriana.

Na niedzielnym spotkaniu obecni byli członkowie rodziny chłopca, którzy nie kryli wzruszenia z akcji Koneckich Morsów. Babcia Cypriana wylicytowała tort upieczony specjalnie dla koneckiego ósmoklasisty. - Wiemy, że babcia osobiście dostarczyła tort wnuczkowi z życzeniami szybkiego powrotu do zdrowia od wszystkich uczestników spotkania – podsumowała Ewa Szczepanik.

Koneckie Morsy pisały: „Dziś nasze serce znów gorące. Ponowne odkucie wielkiego serca, to nie tylko miejsce do morsowania, to przykład, że wszystko da się zrobić, jeśli się chce i wierzy, że się uda”.

Odkucie wielkiego serca, to nie tylko miejsce do morsowania, to przykład, że wszystko da się zrobić, jeśli się chce i wierzy

Na portalu Pomagam.pl czytamy opis rodziców chłopca: „Cyprian, uczeń Szkoły Podstawowej nr 2 w Końskich, w kwietniu skończy 15 lat. Do listopada zeszłego roku był zdrowym, uśmiechniętym i życzliwym nastolatkiem. Dziś walczy o życie z nowotworem kości. Po wielu badaniach i biopsji lekarze IMID potwierdzili diagnozę… mięsak ewinga w miednicy. Czeka go bardzo długie i wyczerpujące leczenie, chemioterapia, operacje, radioterapia. Cyprian to wrażliwy, dobry i bardzo pomocny chłopak. Pomimo ogromnego bólu, ciągłych męczących badań, zabiegów i przyjmowania mnóstwa leków… to on daje najwięcej siły, jest strasznie dzielny. Chce wyzdrowieć. My, jako rodzice, robimy wszystko, aby w tym czasie otoczony był wsparciem, pomocą i miłością.

Zbieramy środki na leczenie, rehabilitacje,dojazdy, pobyty w Warszawie oraz koszty, które pojawią się każdego dnia walki o zdrowie dziecka. Każda wpłata daje większe możliwości leczenia”.

Można pomóc na portalu pomagam.pl. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Drugi Integracyjny Bal Karnawałowy



FOT. PCK-R WŁOSZCZOWA

Znakomita zabawa podczas drugiego Integracyjnego Balu Karnawałowego we Włoszczowie.

Oprac. Marek Piórecki
Włoszczowa

Drugi Integracyjny Bal Karnawałowy odbył się w Powiatowym Centrum Kulturalno-Rekreacyjnym we Włoszczowie. Była świetna zabawa!

II Integracyjny Bal Karnawałowy zgromadził licznych uczestników z terenu powiatu włoszczowskiego.

W wydarzeniu udział wzięli podopieczni: Domu Pomocy Społecznej we Włoszczowie, Środowiskowego Domu Samopomocy we Włoszczowie, Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ostrowie oraz placówki terenowej w Kossowie, Środowiskowego Domu Samopomocy w Mniowie.

Uczestników wydarzenia powitali: Teresa Chudy - dyrektor Powiatowego Centrum Kulturalno-Rekreacyjnego we Włoszczowie, Tomasz Bugajny - kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ostrowie, Beata Bąk - przewodnicząca Powiatowej Rady Kół Gospodyń Wiejskich oraz Jolanta Pękala - główna księgowa Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie we Włoszczowie.

W Integracyjny Bal Karnawałowy uczestniczyły również pielęgniarki Podstawowej Opieki Zdrowotnej we Włoszczowie, które prowadziły bezpłatne pomiary poziomu glukozy we krwi oraz ciśnienia tętniczego, a także udzielały informacji z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz szczepień ochronnych.

Po części oficjalnej odbyła się część artystyczno-rozrywkowa, podczas której uczestnicy bawili się przy muzyce karnawałowej. Przeprowadzono wybór Króla i Królowej Balu, a także zorganizowano pokaz mody, w którym wyróżnienie za najlepszy strój otrzymały dwie osoby.

Dla uczestników przygotowano ciepły posiłek, który - jak co roku - zapewnił Dom Pomocy Społecznej we Włoszczowie, za co organizatorzy składają serdeczne podziękowania. O słodki poczęstunek zadbały Koła Gospodyń Wiejskich oraz stowarzyszenia z terenu powiatu włoszczowskiego, w tym: Koło Gospodyń Wiejskich Łachów, KGW Komparzów, KGW „Przepióreczka", KGW Czostków, Włoszczowskie Stowarzyszenie Amazonek, Stowarzyszenie OdNowa Włoszczowa, Stowarzyszenie Gospodyń „Z Własnej Woli" z Woli Świdzińskiej.

W organizację wydarzenia zaangażowali się również wolontariusze z Zespołu Szkół numer 2 we Włoszczowie, działający pod opieką Edyty Ziobroń.

Organizatorzy składają serdeczne podziękowania wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w przygotowanie wydarzenia oraz uczestnikom za udział w II Integracyjnym Balu Karnawałowym.

Przypomnimy, że niedawno Powiatowe Centrum Kulturalno-Rekreacyjne we Włoszczowie wspólnie ze Starostwem Powiatowym we Włoszczowie i Powiatową Radę Kół Gospodyń Wiejskich zorganizowało wyjątkowe wydarzenie „Tradycje karnawałowe i ostatkowe w Powiecie Włoszczowskim - zabawa choinkowa" dla Kół Gospodyń Wiejskich, Stowarzyszeń i Klubów Seniora z terenu powiatu włoszczowskiego. Uczestniczyło w nim niemal 200 osób. Organizatorzy dziękują wszystkim Kołom Gospodyń Wiejskich oraz Stowarzyszeniom i Klubom Seniora za udział w wydarzeniu; zespołowi MEJ nie tylko za muzykę, ale też za pomoc w przeprowadzeniu konkursów dla uczestników, a całej załodze Hotelu Lilia za przygotowanie lokalu, profesjonalną obsługę i smaczne jedzenie. ©℗

KRÓTKO

MOSKORZEW

Zderzenie na drodze krajowej

Dwa Nissany zderzyły się w sobotę, 7 lutego, kilkanaście minut przed godziną 19 na krajowej trasie numer 78 w Moskorzewie w powiecie włoszczowskim.

- Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że samochód, którym od strony Szczekocin podróżował 19-latek zjechało na przeciwległy pas i bokiem zderzyło się z jadącym z przeciwka Nissanem prowadzonym przez 37-latka – opowiadała w sobotni wieczór sierżant Weronika Grot, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie.

37-latek został zabrany na badania, nie musiał jednak zostawać w szpitalu.

Druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Moskorzewie, działający na miejscu stłuczki, ostrzegali kierowców, że jest gęsta mgła i trudne warunki do jazdy.
MINOS

GMINA WŁOSZCZOWA

Jechali za szybko, stracili prawa jazdy

118 kilometrów na godzinę pędziło Maserati, którego prędkość policjanci zmierzyli w niedzielę, 8 lutego, po godzinie 15 w Przygradowie w powiecie włoszczowskim. Wolno tu jechać maksymalnie 50-tką.

- Pół godziny później w tej samej miejscowości policjanci zatrzymali 46-latka, który jechał Kią 105 kilometrów na godzinę. Kierowca maserati przyjął mandat i punkty, prowadzący z Kii zdecydował, że woli powierzyć sprawę decyzji sądu – informowała sierżant Weronika Grot, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie.

Obu mężczyznom policjanci zatrzymali prawa jazdy na najbliższe trzy miesiące.
MINOS

GMINA WŁOSZCZOWA

Chciał sprzedać stolik, stracił tysiące

Stolik oferował na sprzedaż w internecie mieszkaniec gminy Włoszczowa. Skontaktował się z nim człowiek, który twierdził, że kupi mebel. Wysłał mu link, właściciel stolika w niego kliknął. W rezultacie stracił osiem tysięcy złotych.
SABA



FOT. STAROSTWO POWIATOWE WE WŁOSZCZOWIE

W środku starosta włoszczowski Dariusz Czechowski i dyrektor szpitala Rafał Krupa.

W SZPITALU WE WŁOSZCZOWIE BĘDZIE NOWY ODDZIAŁ

Geriatria za blisko 10 milionów

Marek Piórecki
Włoszczowa

Rusza kolejna ważna inwestycja we włoszczowskim szpitalu. Pacjenci 60+ będą leczeni w komfortowych warunkach przy użyciu nowoczesnego sprzętu.

Zaledwie kilkanaście dni temu otwarto uroczyście Szpitalny Oddział Ratunkowy, który został zmodernizowany i zyskał nowe wyposażenie, a już włoszczowski Zespół Opieki Zdrowotnej szykuje się do realizacji kolejnej inwestycji pod nazwą „Utworzenie Oddziału Geriatrycznego w Zespole Opieki Zdrowotnej we Włoszczowie - Szpitalu Powiatowym imienia Jana Pawła II".

Szacowana wartość projektu wynosi 9.717.945,05 złotych. Na realizację tej inwestycji Zespół Opieki Zdrowotnej we Włoszczowie otrzymał dofinansowanie z Ministerstwa Zdrowia pochodzące ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności (KPO) w ramach naboru na inwestycję pod nazwą „Rozwój opieki długoterminowej poprzez modernizację infrastruktury podmiotów leczniczych na poziomie powiatowym" w wysokości 8.349.874,29 złotych. Wkład własny zabezpieczył Powiat Włoszczowski, który po raz kolejny udzielił szpitalowi wsparcia. Wysokość udzielonej dotacji wynosi 1.356.851,36 złotych.

Najważniejszym elementem projektu jest utworzenie nowego Oddziału Geriatrycznego z dwudziestoma łóżkami, co pozwoli na zniwelowanie nierówności w dostępie do stacjonarnej opieki geriatrycznej i likwidację obszaru tak zwanych „białych plam" w dostępie do opieki długoterminowej na terenie powiatu włoszczowskiego.

Przedsięwzięcie obejmuje przebudowę, modernizację części budynku włoszczowskiego Zespołu Opieki Zdrowotnej z przeznaczeniem na Oddział Geriatryczny, a wykonane roboty budowlane i instalacyjne pozwolą stworzyć warunki lokalowe o podwyższonym standardzie. Na potrzeby Oddziału Geriatrycznego zostanie zakupiony nowoczesny sprzęt medyczny i pozostałe wyposażenie.

Włoszczowski szpital szykuje się do utworzenie Oddziału Geriatrycznego. Planuje się, że projekt zostanie zakończony do końca czerwca

Realizacja przedsięwzięcia znacząco przyczyni się do zwiększenia jakości i dostępności opieki zdrowotnej dla mieszkańców powiatu włoszczowskiego w wieku 60 lat i więcej, co wpłynie nie tylko na poprawę jakości życia oraz stanu zdrowia pacjentów, ale również na poprawę jakości życia ich rodzin i opiekunów.

Planuje się, że projekt zostanie zakończony do końca czerwca bieżącego roku.

- Rozwój włoszczowskiego szpitala, dążenie do jak najlepszej opieki zdrowotnej i warunków leczenia dla pacjentów jest dla Zarządu Powiatu jednym z najważniejszych założeń - powiedział starosta włoszczowski Dariusz Czechowski. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA

0011470442

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA 0011476380



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:
BAĆKOWICE 82B
– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:
692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

Rozporządzenie przewiduje utworzenie pokoi narodzin

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozporządzenie ws. porodów ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - powiedział wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski. Nowy standard opieki okołoporodowej zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych w szpitalach bez porodówek.



FOT. HANNA KOMOROWSKA-EDNAREK

W styczniu wszedł nowy standard opieki okołoporodowej.

Rozporządzenie w sprawie porodów zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin)

Wiceminister zdrowia, Tomasz Maciejewski, poinformował na briefingu prasowym, że w styczniu wchodzi nowy standard opieki okołoporodowej, precyzyjnie określający zakres kompetencji personelu oraz ujednolicający zasady dostępu do opieki położniczej.

Zakłada on utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin) w szpitalach bez porodówek. Mają one działać w miejscach, gdy do najbliższego oddziału położniczego jest więcej niż 25 km.

Jeśli do szpitala trafi kobieta w zaawansowanej fazie porodu i nie zdąży dotrzeć do placówki z oddziałem położniczym, poród będzie mógł odbyć się w pokoju narodzin. Podkreślono, że pomieszczenie to ma być wyposażone na równi z salą porodową, a poród ma odbierać wykwalifikowana położna.

Wątpliwości wyraziło Rządowe Centrum Legislacji

Do projektu rozporządzenia w tej sprawie wątpliwości zgłosiło Rządowe Centrum Legislacji. Jak poinformował „Dziennik Gazeta Prawna", podczas uzgodnień RCL zwrócił uwagę resortowi zdrowia, że zgodnie z konstytucją władze publiczne powinny zapewnić równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. A kryterium miejsca zamieszkania, które zdecyduje o jakości usługi, może być niezgodne z ustawą zasadniczą.

Polska Agencja Prasowa skierowała zapytanie do wiceministra zdrowia o uwagi Rządowego Centrum Legislacji.

- Rozwiązanie proponowane przez nas ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - skomentował Tomasz Maciejewski.

Dodał, że Ministerstwo Zdrowia prowadzi rozmowy z RCL, by rozwiać wątpliwości co do niekonstytucyjności.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011476172

Centrum Medyczne ONKO-DERM
Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro
Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088
e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
➔ USG narządów
➔ USG Doppler
➔ USG ortopedyczne
➔ USG u dzieci
➔ Biopsja pod kontrolą USG
➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
➔ Spirometria EKG
➔ Testy alergologiczne skórne
➔ Żywienie
➔ Gabinet zabiegowy

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011473154



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Są ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" – to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty – panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością – fakty, emocje, doświadczenia" – miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

– Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo – poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia – odzyskałam sprawczość i jakość życia. – mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko – w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem – boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów – fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

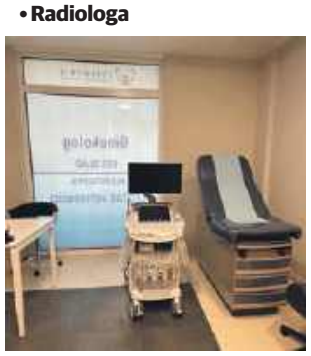
REKLAMA 0011474353

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38

Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.

– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

eprasa.pl 5ceed34eb4

0011475502







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

Co warto wiedzieć o cytrulinie?

Jest składnikiem suplementów dla sportowców, ale poleca się ją także tym, którzy nie uprawiają sportu – cytrulina wykazuje szereg właściwości korzystnych dla zdrowia. Na co działa i kto powinien rozważyć suplementację cytruliny?

oprac. Patrycja Seklecka

Cenny aminokwas z arbuza. Czym jest cytrulina?

Cytrulina to związek chemiczny z grupy alfa-aminokwasów. Po raz pierwszy została wyizolowana przez japońskich naukowców w 1914 roku z arbuza - właśnie dlatego niekiedy określa się ją mianem „arbuzowego aminokwasu". Sama nazwa cytruliny nawiązuje także do łacińskiej nazwy arbuza (Citrullus).

Jak wykazały badania, cytrulina, choć jest aminokwasem niebiałkowym i nie przyczynia się do budowy białek, pełni niezwykle ważną funkcję w ludzkim organizmie - bierze udział w cyklu mocznikowym. W dużym uproszczeniu, wspomaga przekształcanie toksycznego amoniaku w mocznik, który jest jest wydalany z ciała z moczem albo potem.



FOT. LOVELYPEACE / GETTY IMAGES

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy

Właściwości zdrowotne cytruliny – jaką rolę pełni w organizmie człowieka?

Cytrulina bierze udział w ważnych procesach biochemicznych zachodzących w organizmie i realnie wpływa na stan zdrowia. Jakie są jej najważniejsze funkcje i właściwości?

Przekształca nadmiar amoniaku w mocznik - zapobiega gromadzeniu się toksyn i wspomaga detoksykację organizmu. Jest prekursorem argininy - wspomaga przepływ krwi i reguluje ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Wpływa na produkcję tlenku azotu - wspiera układ sercowo-naczyniowy. Pomaga w procesie regeneracji mięśni - wspomaga usuwanie nadmiaru amoniaku i mleczanu, które gromadzą się w mięśniach podczas wysiłku fizycznego. Zmniejsza poziom wolnych rodników - chroni organizm przed stresem oksydacyjnym.

Cytrulina – kto powinien ją suplementować?

Korzystnymi dla zdrowia właściwościami cytruliny powinni zainteresować się nie tylko sportowcy. Ze względu na jej rolę w procesie regulacji ciśnienia krwi, suplementację cytruliny poleca się szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym (przeciwskazania: patrz niżej) - oczywiście po uprzedniej konsultacji z lekarzem, który dobierze odpowiednią dawkę.

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy - poleca się go cierpiącym na cukrzycę typu 2. Po cytrulinę chętnie sięgają też osoby aktywne fizycznie, chcące przyspieszyć regenerację mięśni.

Z czym nie łączyć cytruliny? Przeciwwskazania

Ważne! Cytruliny nie powinny suplementować osoby, które przyjmują już leki na:

- nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia (może prowadzić m.in. do nadmiernego spadku ciśnienia),
- zaburzenia erekcji.

Z suplementacji powinny zrezygnować osoby z:

- chorobami wątroby i nerek,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Jaką cytrulinę wybrać? Rodzaje cytruliny

Jako suplement, cytrulina występuje w dwóch wariantach - w postaci L-cytruliny oraz jabłczanu cytruliny.

Owoce i warzywa, które zawierają cytrulinę

Cytrulinę znajdziesz też w owocach i warzywach, jednak warto wspomnieć, że są to raczej śladowe ilości. Najwięcej cytruliny zawiera oczywiście arbuz. Mniej cytruliny zawierają m.in. ogórek, kabaczek, melon, dynia.

Źródło: swiatleku.pl, doz.pl

REKLAMA 0011470423

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Razem Najlepiej

Oto wielka galeria szczęśliwych par z naszego regionu! Wy wybierzecie te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy. Czekają m.in. wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale nagroda główna - SAMOCHÓD! - piękny Citroen C3 Aircross Plus.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agata Ludkowska i Marcin Grajewski KIM.1

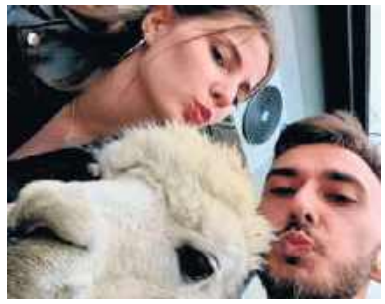

Agnieszka Dąbek i Karol Gil KIM.2


Agnieszka i Piotr Sobolewscy KIM.3

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej


Aleksandra i Szymon Kumek KIM.6


Aleksandra Wierzbowska i Piotr Konieczny KIM.7

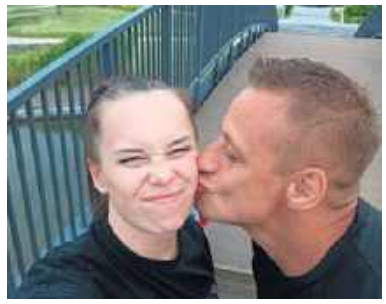

Anita i Adrian Wojciechowscy KIM.8


Anita Stachura i Łukasz Znojek KIM.9


Anna i Tomasz Leśniewscy KIM.10


Beata Repich i Rafał Grosicki KIM.12


Danuta i Jacek Malimon KIM.13


Dominika i Marcin Jagiełło KIM.14


Dominika Madej i Tomasz Różański KIM.15


Emilia Dyk i Edwin Nartowski KIM.16

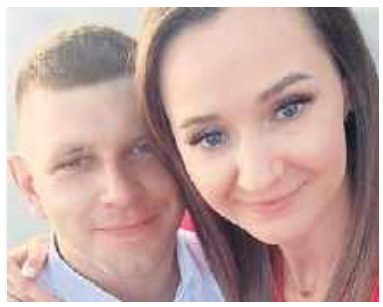

Ewa i Dariusz Tyszer KIM.17


Ewa Świercz i Hubert Piwowarczyk KIM.18


Gabriela Szymoniak i Jakub Jabłoński KIM.19


Iga i Michał Goreczni KIM.185


Joanna i Grzegorz Kozak KIM.20


Judyta Ciosek i Marcin Rajek KIM.21


Julia Lutwin i Maksym Petelicki KIM.22


Justyna i Filip Dudzik KIM.23


Justyna i Mariusz Staszewscy KIM.24


Karolina i Łukasz Piwowarczyk KIM.25


Katarzyna Mazur i Jacek Gądzik KIM.26


Kinga i Paweł Cielęba KIM.27


Kinga Sobaś-Wojsa i Kacper Wojsa KIM.28


Klaudia Gamrat i Sebastian Wierzbowski KIM.29


Ludmiła i Tomasz Bielscy KIM.30

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Magdalena Snoch i Denis Ksinsik **KIM.31**


Małgorzata Gaj i Mirosław Kowalik **KIM.32**


Małgorzata i Cezary Makuch **KIM.33**


Małgorzata i Robert Pedrycz **KIM.34**


Małgorzata Kaczyńska i Robert Kwiecień **KIM.35**


Małgorzata Marzec i Mariusz Cedro **KIM.36**


Małgosia Maciejewska i Jakub Czajkowski **KIM.37**



Mariola i Serhii Mytysiuk **KIM.38**


Martyna i Piotr Bazak **KIM.39**


Martyna Sotkiewicz i Marcin Ignacak **KIM.40**


Martyna Zagdan i Maksim Shliakhto **KIM.41**


Marzena Otwinowska i Jacek Ziętarski **KIM.184**


Milena i Mirosław Banasik **KIM.42**


Monika Grzyb i Mateusz Adach **KIM.43**


Monika Leżańska i Karol Skopowski **KIM.44**


Monika Ślusarczyk i Kamil Góźdź **KIM.45**


Monika Tyburcy i Stanisław Siekański **KIM.46**


Monika Wielgus i Kamil Ślefarski **KIM.47**


Natalia i Michał Pedrycz **KIM.48**


Patrycja i Kamil Skrzyniarz **KIM.49**


Patrycja Jasik i Wiktor Zielonka **KIM.50**


Paulina i Kamil Podedworni **KIM.51**


Paulina Kaczmarczyk i Wojtek Kwiecień **KIM.52**


Renata Betlejewska i Łukasz Rejman **KIM.53**


Sylwia i Maciej Ciszek **KIM.54**


Wiktor Ponikowski i Dawid Saja **KIM.55**



Wiktoria Piwowarczyk i Adam Stradomski **KIM.56**


Agata i Krzysztof Główczyńscy **KIS.1**


Agnieszka i Krzysztof Maciejewscy **KIS.2**


Agnieszka i Mateusz Sala **KIS.3**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Alina i Adam Łyszkiewicz **KIS.4**


Aneta i Marcin Łatasiewicz **KIS.5**


Ania i Artur Kotwica **KIS.6**


Ania i Janusz Zdanowscy **KIS.7**


Anita i Emil Sadowscy **KIS.8**


Anita i Rafał Wilczyńscy **KIS.9**


Anna i Jacek Kowalik **KIS.10**


Anna i Krzysztof Saternus **KIS.11**


Anna i Łukasz Jaworscy **KIS.12**


Anna i Mirosław Cudzik **KIS.13**


Anna i Norbert Siwiec **KIS.14**


Anna i Tadeusz Kuszewscy **KIS.15**


Anna Polak-Tondo i Andrea Tondo **KIS.16**


Barbara i Sylwester Wojcikowscy **KIS.17**


Bogusia i Grześ Guzy **KIS.18**


Bożena i Jan Zapart **KIS.19**


Bożena i Wojciech Bednarscy **KIS.20**


Danuta i Maciej Pawlowski **KIS.21**


Elżbieta i Piotr Majeccy **KIS.22**


Ewelina i Łukasz Kwasniewscy **KIS.23**

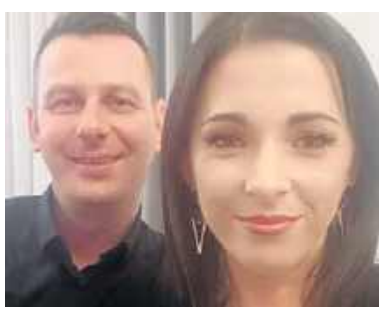

Ewelina i Łukasz Madej **KIS.24**


Inga i Artur Banasik **KIS.25**


Iwona i Dawid Kuklińscy **KIS.26**


Jadwiga i Zbigniew Fiuk **KIS.27**


Karina i Piotr Gajek **KIS.28**


Karolina i Tomasz Maciejscy **KIS.29**


Katarzyna i Adrian Góreccy **KIS.30**


Katarzyna i Dominik Krzepkowscy **KIS.31**


Katarzyna i Mariusz Haba **KIS.32**


Katarzyna i Paweł Michalscy **KIS.33**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Katarzyna i Piotr Iwan **KIS.34**


Katarzyna i Przemysław Zając **KIS.35**


Kinga i Paweł Iwan **KIS.36**


Klaudia Jaworska i Marek Jaworski **KIS.37**


Magdalena i Edward Janus **KIS.38**


Małgorzata i Marek Mularczyk **KIS.39**


Małgorzata Załomska i Paweł Załomski **KIS.40**

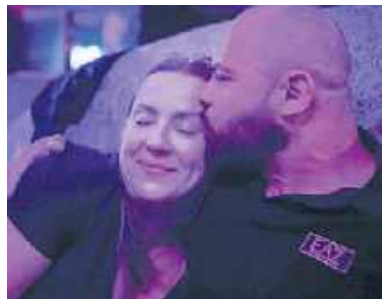

Maria i Wiesław Kulczykowscy **KIS.41**


Marzena i Mariusz Kwiecień **KIS.42**


Marzena i Robert Piętowscy **KIS.43**


Mirka i Marian Gajda **KIS.44**


Oksana i Serhii Shchytovy **KIS.45**


Paulina i Daniel Rozwadowscy **KIS.46**


Paulina i Grzegorz Wojtyś **KIS.47**


Paulina i Michał Anioł **KIS.48**


Paulina i Przemysław Młynarczyk **KIS.49**


Paulina Pietras i Dariusz Hajdenrajch **KIS.50**


Renata i Paweł Łukasik **KIS.51**


Sara Chmura i Łukasz Szypiłko **KIS.52**

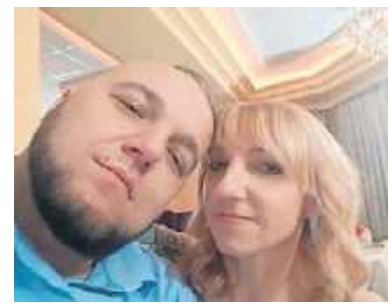

Teresa i Kazimierz Kwiatkowscy **KIS.53**


Urszula i Piotr Kwiecień **KIS.54**


Wiesława i Ryszard Stępień **KIS.55**


Wioletta i Maciej Osman **KIS.56**


Agnieszka Kruk i Karol Dytkowski **KIM.57**


Anna Rzepa i Daniel Wywiał **KIM.181**


Dżesika i Konrad Drozdowscy **KIM.58**


Gabriela i Patryk Strzeleccy **KIM.59**

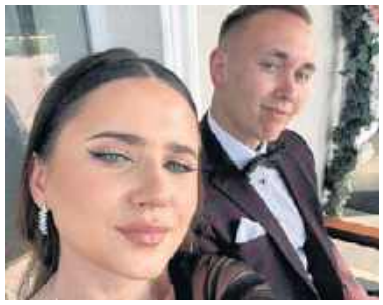

Izabela Cepil i Dominik Łuszcz **KIM.60**


Natalia Błaszczak i Paweł Wątroba **KIM.61**


Roksana i Adrian Nowak **KIM.62**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Weronika Gruchała i Bartosz Adamczyk **KIM.63**


Agnieszka i Marcin Czub **KIS.57**


Anna i Łukasz Kowalscy **KIS.58**


Beata i Daniel Olejarz **KIS.59**


Ewelina i Adam Kasperek **KIS.60**


Grażyna i Andrzej Smulczyńscy **KIS.61**


Monika i Krystian Szach **KIS.62**


Anna i Daniel Wypych **KIM.64**


Anna Pacioch i Dariusz Służalec **KIM.65**


Dorota i Janusz Mazur **KIM.66**


Emilia Latta i Mateusz Sędek **KIM.67**


Ewelina i Rafał Wiśniewscy **KIM.68**


Grażyna Trzcińska i Arkadiusz Drobnik **KIM.69**


Karolina Konieczna i Daniel Persona **KIM.70**


Katarzyna Trela i Artur Twardowski **KIM.71**

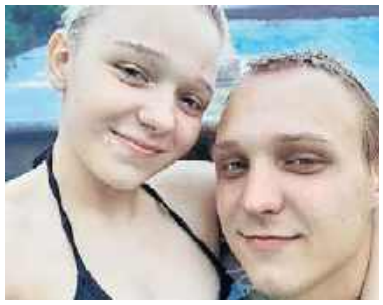

Magdalena Dudek i Paweł Chrzanowski **KIM.72**


Marta i Cezary Znojek **KIM.73**


Monika Drozd i Paweł Jaszczyk **KIM.74**


Nikola Jawór i Dawid Wieczorek **KIM.75**


Wioletta Wieczorek i Piotr Szczurkowski **KIM.76**


Zuzanna Ziemska i Jakub Grybczyński **KIM.77**


Anita i Marcin Gredka **KIS.63**


Barbara i Mirosław Gabryś **KIS.64**


Beata i Piotr Miśkiewicz **KIS.65**


Bożena i Przemysław Zielińscy **KIS.66**


Bożena i Robert Michno **KIS.67**


Dominika i Sebastian Ślusarek **KIS.68**


Ewa i Łukasz Domagała **KIS.69**


Ewa Koterwa-Mularczyk i Jan Mularczyk **KIS.70**


Ewelina i Michał Czapnik **KIS.71**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Iwona i Kamil Lechowicz **KIS.72**


Jolanta i Henryk Grabowscy **KIS.73**


Justyna i Rafał Chojnaccy **KIS.74**


Karolina i Sebastian Klamka **KIS.75**


Katarzyna i Łukasz Jakubik **KIS.76**


Mariola i Artur Kowalscy **KIS.77**


Marta i Grzegorz Frej **KIS.78**


Aleksandra Świetlik i Karol Kasza **KIM.78**


Amelia Michalec i Dominik Ćwik **KIM.79**


Angelika i Piotr Atamańczuk **KIM.80**


Klaudia Opoka i Marcin Świtek **KIM.81**


Martyna Białczyk i Krystian Gołąb **KIM.82**


Patrycja i Damian Żwirek **KIM.83**


Roksana Zawada i Patryk Pajączkowski **KIM.84**


Anna i Mariusz Kawka **KIS.79**


Beata i Dominik Szostak **KIS.80**


Beata i Michał Michno **KIS.81**


Izabela i Maciej Borek **KIS.82**


Marlena i Dominik Bartoś **KIS.83**


Monika i Andrzej Wyrostek **KIS.84**


Monika i Marcin Bałaga **KIS.85**


Paula i Tomasz Ciszewscy **KIS.86**


Adrianna Sabat i Adrian Zapała **KIM.85**


Aleksandra Krzemińska i Mateusz Gadowski **KIM.86**


Alina Mach i Kamil Łakomiec **KIM.87**


Aneta Kapusta i Piotr Wróbel **KIM.88**


Aneta Łyżwa i Malkhaz Kvachakidze **KIM.89**


Anna i Tomasz Knap **KIM.90**


Diana i Mateusz Kwiatkowscy **KIM.91**



Edyta Kołodziejczyk i Konrad Gębski **KIM.92**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Judyta i Rafał Kołbuc **KIM.93**


Justyna Matuszewska i Jerzy Jamrożek **KIM.94**


Karolina i Valentyn Fetsenets **KIM.95**


Kinga i Grzegorz Chlewicy **KIM.96**


Lidia i Rafał Kubiś **KIM.97**


Małgorzata Pietrzyk i Mariusz Kwiatek **KIM.98**


Marta i Sylwester Rożniatowscy **KIM.99**


Marzena Król i Damian Kargul **KIM.180**


Monika Zięba i Artur Duda **KIM.100**


Patrycja Buczak i Patryk Szczygielski **KIM.101**


Samanta Zarychta i Adam Wilk **KIM.102**


Sara i Dominik Satro **KIM.103**


Sylwia Kumańska i Krystian Caban **KIM.104**


Weronika i Krzysztof Walaszczyk **KIM.105**


Yana Zagurskaya i Łukasz Chejdysz **KIM.106**


Zuzanna Konarska i Kacper Kuc **KIM.107**


Agnieszka i Grzegorz Grudzień **KIS.87**


Agnieszka Wolna i Artur Zawadzki **KIS.88**


Aleksandra i Marcin Molenda **KIS.89**


Aleksandra i Patryk Szymankiewicz **KIS.90**


Aneta i Rafał Przepióra **KIS.91**


Anna i Łukasz Walczak **KIS.92**


Diana i Michał Moroz **KIS.93**


Ewelina i Dominik Czaja **KIS.94**


Jadwiga i Marek Olesiak **KIS.95**


Justyna Pakosińska-Gidel i Rafał Gidel **KIS.96**


Kamila i Arkadiusz Mazur **KIS.97**


Karolina i Mateusz Bugajscy **KIS.98**


Karolina i Michał Nowak **KIS.99**


Karolina i Wiktor Sowa **KIS.100**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**

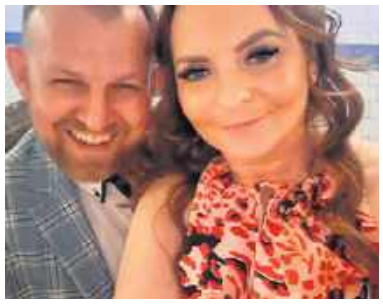

Kasia i Przemek Syska **KIS.101**


Kasia Stachura i Michał Pańczyk **KIS.102**


Katarzyna i Jarosław Kowalczyk **KIS.103**


Katarzyna i Marcin Maneccy **KIS.104**


Klaudia i Karol Pawlusek **KIS.105**


Magdalena i Kamil Oniszczuk **KIS.106**


Magdalena i Michał Barwinek **KIS.107**


Magdalena i Paweł Szyk **KIS.108**


Małgorzata i Tomasz Siwińscy **KIS.109**


Mirosława i Karol Saramak **KIS.110**


Paulina i Radosław Połanieccy **KIS.111**


Wioletta i Marek Goraj **KIS.112**


Ada Sierpień i Daniel Zych **KIM.108**


Agnieszka Grabias i Wojciech Owczarek **KIM.109**


Emilia i Tomasz Samson **KIM.110**


Kamila i Piotr Miller **KIM.111**


Magda i Łukasz Piątek **KIM.112**


Marlena Szkurłat i Eryk Rinaldi **KIM.113**


Monika Kozłowska i Marcin Preyer **KIM.114**


Nikola i Dawid Polewczyk **KIM.115**


Patrycja i Krystian Wydra **KIM.116**


Paulina i Mateusz Łukasik **KIM.117**


Paulina Michalska i Mateusz Kurek **KIM.118**


Wiktoria Kądziela i Tomasz Pacak **KIM.119**


Agata Wieczorek i Paweł Kwaśniewski **KIS.113**


Ania i Jacek Wrzecionowscy **KIS.114**


Barbara i Andrzej Bany **KIS.115**


Beata i Jacek Kiełbus **KIS.116**


Dorota i Piotr Fitas **KIS.117**


Edyta i Mirosław Białek **KIS.118**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Ewelina i Marcin Mamla **KIS.119**


Joanna Szewczyk-Kędzior i Roman Kędzior **KIS.120**


Justyna i Damian Słowikowie **KIS.121**


Justyna i Grzegorz Lasota **KIS.122**


Magdalena i Sebastian Szewczyk **KIS.123**


Monika Ciura i Arkadiusz Borkowski **KIS.124**


Monika i Robert Schabek **KIS.125**


Renata i Paweł Świercz **KIS.126**


Teresa i Mirosław Rurarz **KIS.127**


Aneta i Piotr Ochałek **KIM.120**


Anna Pater i Damian Mazur **KIM.121**


Daria Nowakowska i Davyd Mykytchuk **KIM.122**


Dominika Gawlik i Norbert Lasota **KIM.123**


Gabriela Kwietniewska i Jakub Stelmaszczyk **KIM.124**


Ilona i Mateusz Cudziło **KIM.125**


Jolanta Bidas i Piotr Morzeński **KIM.126**


Julita Pękala i Albert Stajniak **KIM.127**


Katarzyna Rogosz i Sebastian Rogosz **KIM.128**


Kinga Bulira i Bartek Dankiewicz **KIM.129**


Agnieszka i Andrzej Kot **KIS.128**


Agnieszka i Grzegorz Wiatrowscy **KIS.129**


Agnieszka i Rafał Tutak **KIS.130**


Agnieszka i Zbigniew Bujakiewicz **KIS.131**


Ewa i Piotr Skórscy **KIS.132**


Halina i Zdzisław Grabowscy **KIS.133**


Justyna i Sebastian Krajewscy **KIS.134**


Monika i Krzysztof Marzec **KIS.135**

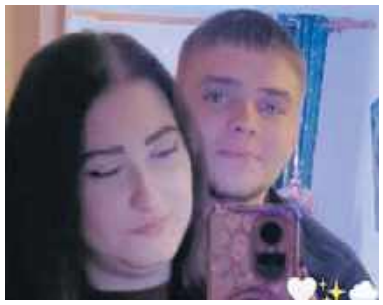

Monika Kusik i Mateusz Radkowski **KIS.136**


Renata i Grzegorz Woźniakowie **KIS.137**


Sandra i Dawid Serwan **KIS.138**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agnieszka Białkowska i Adam Polowski **KIM.130**


Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa **KIM.131**


Aleksandra i Tomasz Roleccy **KIM.132**


Anna i Michał Wójcik **KIM.133**


Dominika Jakubowska-Juszczak i Grzegorz Juszczak **KIM.134**


Julia Miernikiewicz i Konrad Kaczmarski **KIM.135**


Kasia i Kamil Masternak **KIM.183**

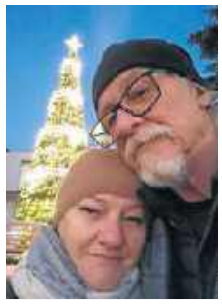

Kinga Nowakowska i Sebastian Kolasa **KIM.136**


Klaudia Słowińska i Michał Bądźwol **KIM.137**


Marlena i Damian Gajzler **KIM.138**


Marta Haba-Kenski i Przemysław Kenski **KIM.139**


Natalia i Mateusz Klepacz **KIM.140**


Zdzisława Kwiecień i Krzysztof Derlatka **KIM.141**


Aldona i Krzysztof Wojtas **KIS.139**


Aneta i Karol Kłonica **KIS.140**


Anna i Grzegorz Strzębscy **KIS.141**


Anna i Marcin Mikołajczyk **KIS.142**


Beata i Krzysztof Wawrzak **KIS.143**


Ewa i Kamil Granat **KIS.144**


Grażyna Spała i Maciej Prokop **KIS.145**


Justyna i Marcin Kasiccy **KIS.146**


Katarzyna i Piotr Zdyb **KIS.147**


Klaudia i Kamil Kunat **KIS.148**


Klaudia i Mateusz Uba **KIS.149**


Lena i Adam Wójcik **KIS.150**


Małgorzata i Paweł Koneccy **KIS.194**


Monika i Tomasz Młynarczyk **KIS.151**


Sylwia i Michał Ziółkowscy **KIS.152**


Sylwia i Sebastian Krysztaszek **KIS.153**


Agnieszka Ślusarczyk i Marcin Snopek **KIM.142**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Aleksandra Bąk i Oskar Bartnicki **KIM.143**


Angelika i Krzysztof Fiedorowicz **KIM.144**


Anna Augustyniak i Adrian Rutkowski **KIM.145**


Anna Gajewska i Cezary Ożóg **KIM.186**


Barbara Kłys i Marcin Bujnowski **KIM.146**


Gabrysia Konieczna i Błażej Kowacz **KIM.182**


Joanna i Sławomir Stawiccy **KIM.147**


Justyna Krupińska i Krzysztof Jarosz **KIM.148**


Kasia Stopinska i Albert Mamla **KIM.149**


Małgorzata i Piotr Lisowscy **KIM.150**


Natalia Rozwadowska i Mateusz Bugajski **KIM.151**


Agnieszka i Krzysztof Godzina **KIS.154**


Agnieszka i Piotr Ziarkowscy **KIS.155**


Dominika i Maciej Krajewscy **KIS.156**


Edyta i Rafał Bzinkowscy **KIS.157**


Ewa i Patryk Ostrowscy **KIS.158**


Ilona i Kamil Dabrowa **KIS.159**


Iwona i Przemysław Czarneccy **KIS.160**


Katarzyna i Arkadiusz Kosowscy **KIS.161**


Lucyna i Mateusz Furmańczyk **KIS.162**


Monika i Andrzej Czarnota **KIS.163**


Sabina i Mariusz Wierzbiccy **KIS.164**


Agnieszka Dymińska i Dariusz Motyka **KIM.152**


Anna i Karol Woźniakowie **KIM.153**


Dasha Karasovska i Dmytro Droval **KIM.154**


Jola Górecka-Hofman i Nikodem Mielewczyk **KIM.155**


Katarzyna Krawczyk i Piotr Pastuszka **KIM.156**


Katarzyna Lech i Bartłomiej Kaczmarek **KIM.157**


Katarzyna Luba-Dutka i Krzysztof Dutka **KIM.158**


Kinga Roguska-Olszewska i Sebastian Wójcik **KIM.159**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Klaudia Jankowska i Jakub Ledwoń **KIM.160**


Leokadia Dudek i Adam Kozik **KIM.161**


Magdalena Dobosz i Marcin Bielas **KIM.162**


Małgorzata Heda i Robert Dąbrowski **KIM.163**


Małgorzata i Marcin Grudzień **KIM.164**


Małgorzata i Roman Żuchnik **KIM.165**


Monika i Kacper Spadło **KIM.166**


Oksana Chubenko i Denys Chubenko **KIM.167**


Olga Andriichuk i Igor Untila **KIM.168**


Oliwia Połeć i Maciej Włodarczyk **KIM.169**


Paulina i Rafał Gładyś **KIM.170**


Sylwia i Łukasz Mazur **KIM.171**


Agnieszka i Dariusz Olender **KIS.165**


Agnieszka i Sławek Skibowie **KIS.166**


Diana i Kamil Arczewscy **KIS.167**


Elena i Karol Piwko **KIS.168**


Ewa i Dariusz Orczyk **KIS.169**


Ewa i Mirosław Kowalczyk **KIS.170**


Joanna i Daniel Jabłońscy **KIS.171**


Justyna Magnowska-Janicka i Szymon Janicki **KIS.172**


Katarzyna i Grzegorz Mazur **KIS.173**


Małgorzata i Łukasz Sarna **KIS.174**


Monika i Grzegorz Małek **KIS.175**


Aneta i Krzysztof Wiatrowscy **KIM.172**


Anna Molochko i Dariusz Bąk **KIM.173**


Barbara i Dariusz Kosowicz **KIM.174**


Ewa Wiśniewska i Andrzej Kolek **KIM.175**


Alina i Andrzej Kosowicz **KIS.176**


Danuta i Rafał Równiak **KIS.177**


Dominika i Roman Błasiak **KIS.178**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Halina i Wojciech Grzybowscy **KIS.179**


Justyna i Piotr Maćkowscy **KIS.180**


Małgorzata i Tomasz Tarka **KIS.181**


Milena i Tomasz Wieczorek **KIS.182**


Monika i Tomasz Myl **KIS.183**


Wanda i Leszek Nowak **KIS.184**


Justyna i Sebastian Malinowscy **KIM.176**


Kornelia i Piotr Frączek **KIM.177**


Marta Pośpiech-Plebanek i Tomasz Plebanek **KIM.178**


Yelizaveta Yevtifeieva i Volodymyr Makiienko **KIM.179**


Agnieszka i Marcin Terka **KIS.185**


Anna i Mariusz Walczak **KIS.186**


Anna i Mateusz Tokarz **KIS.187**


Anna Łysak-Stolarczyk i Grzegorz Stolarczyk **KIS.188**


Dorota i Sebastian Majchrowicz **KIS.189**


Ewa Wójcik i Grzegorz Wójcik **KIS.190**


Katarzyna i Przemysław Rajca **KIS.191**


Monika i Jarosław Łapot **KIS.193**


Sylwia i Marcin Kopeć **KIS.192**


Agnieszka i Tomasz Dobrowolscy **KIM.193**


Anna Oleś i Sylwester Parzonko **KIM.198**


Anna i Piotr Borowiec **KIS.203**


Honorata i Arkadiusz Ratajczyk **KIS.195**


Małgorzata i Maciej Musiał **KIS.206**


Anna Seremak i Jan Łukasik **KIM.187**


Jolanta i Mariusz Ogórek **KIS.196**


Justyna i Damian Synowiec **KIM.188**


Paulina i Grzegorz Nadybał **KIM.195**


Ewa i Adam Kalinowscy **KIS.202**


Paulina i Grzegorz Nawrot **KIS.197**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**



Amelia Fronczkowska i Jakub Traskowski KIM.189



Ewa i Zbigniew Wrzesień KIS.205



Katarzyna i Adam Dudrowscy KIM.203



Małgorzata i Zbigniew Woźniak KIM.190



Marta i Piotr Olczyk KIS.201



Bartosz i Sylwia Kulik KIM.194



Katarzyna Pargieła i Kamil Szulakowski KIM.199



Daria i Patryk Frączek KIM.196



Grażyna Łapa i Jan Waseńczuk KIM.191



Edyta Rabsztyn i Grzegorz Pobiega KIS.204



Ewelina i Paweł Kostępscy KIS.207



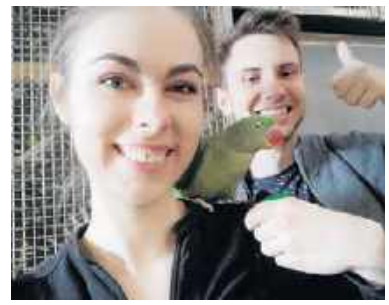
Iwona Kozłowska i Jerzy Swat KIS.200



Małgorzata Młynarczyk i Krzysztof Świetlik KIS.198



Beata Biernat i Łukasz Król KIM.200



Weronika Kwapisz i Adrian Kopyciński KIM.197



Katarzyna i Karol Nowak KIS.199



Dominika i Hubert Stawiarz KIM.202

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze

(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

AUTOREKLAMA

Q604867412B

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



eprasa.pl 5ceed34eb4

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH I DLA KOBIET

stronakobiet.pl



sK strona KOBIET

eprasa.pl 5ceed34eb4

Pot może ujawnić problemy zdrowotne

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne zanim pojawiają się pierwsze objawy chorobowe. Skórne sensory współpracujące z algorytmami sztucznej inteligencji potrafią odczytywać poziomy różnorodnych biomarkerów z potu.

Eliza Ciepielewska,PAP

Badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Sydney pracują nad połączeniem mikroczujników naklejanych na skórę z nowoczesnymi systemami analizy potu. Tego rodzaju technologia może stanowić fundamentalne rozwiązanie w nieinwazyjnym monitorowaniu stanu zdrowia człowieka. Analiza danych zbieranych z potu poprzez algorytmy sztucznej inteligencji pozwala na wczesne wykrywanie zmian związanych z rozwijającymi się chorobami metabolicznymi, neurologicznymi i nowotworowymi. Jak zauważyła dr Dayanne Bordin, współautorka publikacji:

- Pobieranie próbek potu jest bezbolesne i proste. To atrakcyjna alternatywa dla badań krwi i moczu, szczególnie w monitorowaniu, które trzeba wykonywać stale.



FOT. DOOKDUI/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne, zanim pojawią się objawy

Rozwój technologii i przyszłości diagnostyki

Obecnie na rynku dostępne są podstawowe rozwiązania, w tym jednorazowe plastry mierzące intensywność pocenia się i utratę sodu. Wkrótce jednak pojawią się urządzenia nowej generacji, które będą mogły jednocześnie mierzyć wiele parametrów i przekazywać dane bezprzewodowo. Takie urządzenia, współpracujące z oprogramowaniem sztucznej inteligencji, będą również w stanie identyfikować konkretne metabolity oraz interpretować złożone wzorce chemiczne. Użytkownicy otrzymają bardziej spersonalizowane informacje o swoim zdrowiu oraz wcześniejsze ostrzeżenia dotyczące potencjalnych schorzeń.

Możliwość ciągłego monitorowania organizmu przy użyciu innowacyjnych narzędzi stwarza szerokie możliwości dla różnych grup użytkowników. Sportowcy mogą monitorować utratę elektrolitów podczas intensywnych treningów, a także korzystać z tych urządzeń podczas kontroli antydopingowych przed zawodami. Osoby chorujące na cukrzycę mogą z kolei regularnie mierzyć poziom glukozy bez konieczności bolesnego nakłuwania palca.h smsów.

Straty dla systemu i pacjentów

– Każda nieodwołana wizyta to straty dla placówek medycznych. Zasoby, które mogłyby zostać wykorzystane dla innych pacjentów, są marnowanną wizytę i nie informuje o tym wcześniej, zostawia po sobie puste krzesło. Dla niego to „tylko" jeden termin. Dla innych - stracona szansa na szybszą diagnozę, zabieg czy terapię.

Pot w medycynie prewencyjnej

Chociaż pot nie jest jeszcze w pełni wykorzystywany jako materiał diagnostyczny, otwiera nowe ścieżki dla medycyny prewencyjnej. Jak zaznaczyli autorzy publikacji:

Pot to wciąż niedostatecznie wykorzystywany materiał diagnostyczny. Możliwość obserwowania wielu wskaźników jednocześnie otwiera zupełnie nowe perspektywy dla medycyny prewencyjnej.

Zespół badawczy z Sydney aktualnie zajmuje się analizą podstawowych właściwości fizjologicznych potu oraz rozwija narzędzia wykrywające niskie stężenia kluczowych substancji, takich jak glukoza i kortyzol. Te działania mają na celu dalsze rozwijanie potencjału diagnostycznego potu i jego zastosowań w nowoczesnej medycynie.

Źródło: Polska Agencja Prasowa

REKLAMA 0011475688



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA

Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.



Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

„Potrzebne jest leczenie i skuteczna profilaktyka”

Zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej, promowanie profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcanie do dbania o zdrowie i regularnych badań.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Inicjatywa ma na celu wzmocnienie działań prewencyjnych, propagowanie zdrowego trybu życia oraz rozwijanie nawyku wczesnego wykrywania chorób i regularnego korzystania z badań profilaktycznych w całym społeczeństwie.



FOT. FREEPIK

Rok 2026 został ogłoszony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej.

Rok 2026 został ustanowiony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości w życiu człowieka. To od niego zależy nasza codzienna sprawność, energia do działania, możliwość realizowania marzeń i planów oraz jakość relacji z innymi. Współczesny świat stawia przed nami wiele wyzwań. Szybkie tempo życia, niezdrowe nawyki, zanieczyszczenie środowiska czy rosnące znaczenie chorób cywilizacyjnych - które sprawiają, że troska o zdrowie nabiera szczególnego znaczenia.

Nie wystarczy polegać wyłącznie na leczeniu w momencie zachorowania. Coraz wyraźniej widać, że kluczowe jest podejmowanie działań o charakterze prewencyjnym.

„W trosce o przyszłość zdrowotną społeczeństwa oraz w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się wyzwania cywilizacyjne Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanawia rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Rosnąca liczba chorób cywilizacyjnych, przedwczesne zgony z powodu chorób serca, nowotworów, cukrzycy czy depresji - wszystko to uwidocznia, że w systemie ochrony zdrowia potrzebne jest nie tylko leczenie, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka. Troska o zdrowie nie może zaczynać się w szpitalu - musi zaczynać się w codziennym życiu, w domu, w miejscu pracy i w szkole.” - podkreślono w uchwale.

Jakie są cele Roku Profilaktyki Zdrowotnej?

Wśród celów Roku Profilaktyki Zdrowotnej wymienia się:

- wzmocnienie działań prewencyjnych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- budowanie kultury wczesnego reagowania i systematycznych badań profilaktycznych wśród wszystkich grup społecznych - dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Dla kogo?

Inicjatywa ma także zachęcać obywateli, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe i środowiska medyczne do aktywnego udziału w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych. Szczególna uwaga zostanie poświęcona mieszkańcom mniejszych miejscowości i regionów, gdzie dostęp do usług zdrowotnych jest utrudniony, tak aby wyrównywać szanse zdrowotne w całym kraju.

Rok Profilaktyki Zdrowotnej to zaproszenie do świadomej troski o siebie i swoich bliskich, opartej na wiedzy, odpowiedzialności i codziennych wyborach. Niech 2026 rok stanie się impulsem do budowania zdrowszego społeczeństwa.

Źródło: Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 26 września 2025 r. w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

REKLAMA 0011474114

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00





PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**





www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011473516

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany: Nowe zasady zwolnień lekarskich, leki refundowane, centralna e-rejestracja

Dla zatrudnionych regulacje oznaczają większą przejrzystość zasad korzystania ze zwolnienia lekarskiego, ale jednocześnie ostrzejsze kontrole i faktyczne ryzyko utraty prawa do zasiłku.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Początek 2026 roku zapowiada się jako okres wielu istotnych zmian z punktu widzenia pacjentów. Wkraczamy w nowy rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Co ciekawe, L4 nie będzie automatycznie oznaczać zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieni się w ochronie zdrowia?

Centralna e-rejestracja już obowiązuje

Centralny system e-rejestracji funkcjonuje od 1 stycznia 2026 roku. Pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online - korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,
- bezpośrednio w placówce - telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.

System pozwala również na zmianę lub anulowanie wizyty, dzięki czemu zwolniony termin może zostać wykorzystany przez innego pacjenta.

E-rejestracja obejmuje na razie tylko zapisy na:

- pierwszą wizytę u kardiologa (ze skierowaniem),
- mammografię w ramach programu profilaktyki raka piersi - bez skierowania, dla kobiet w wieku 45-74 lat,
- cytologię,
- test HPV w programie profilaktyki raka szyjki macicy - dla kobiet w wieku 25-64 lat.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki realizujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r). Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Jakie zmiany w lekach refundowanych w 2026?

Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie. Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedniki mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu programu „Dobry posiłek". Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki - pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązania wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

REKLAMA 0011473998

DARIMED Centrum Zdrowia

Centrum Zdrowia **Darimed** w Kielcach oferuje specjalistyczną opiekę w zakresie usług medycznych

- ALERGOLOG
- CHIRURG
- DERMATOLOG
- DIABETOLOG
- DIETETYK
- ENDOKRYNOLOG
- FIZJOTERAPEUTA
- NEFROLOG
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- OKULISTA
- ORTOPEDA
- BIOPSJA TARCZYCY
- POŁOŻNA
- GASTROLOG
- GINEKOLOG
- KARDIOCHIRURG
- KARDIOLOG
- LARYNGOLOG
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
- MEDYCYNA SPORTOWA
- RTG PŁUC, UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO I INNE
- USG BRZUCHA, PIERSI, TARCZYCY
- PSYCHIATRA
- PSYCHOLOG
- PULMONOLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG



www.darimed.pl

ul. Prosta 42, 25-371 Kielce
41 30 00 100 664 755 655 602 149 004
centrum@darimed.pl

REKLAMA 0011471693



eprasa.pl 5ceed34eb4

Naturalna terapia bez skutków ubocznych

Jak wynika z danych Vanderbilt University Medical Center 10–15 minut śmiechu spala do 40 kalorii. Sass potwiedza, że śmiech utrzymuje dobry poziom cukru we krwi.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Codzienny śmiech może być twoim najprostszym i najprzyjemniejszym lekarstwem. Już kilka minut dziennie nie tylko poprawia nastrój, ale też obniża poziom stresu, wzmacnia odporność i... może nawet chronić serce. Naukowcy potwierdzają. Śmiech naprawdę działa!



FOT. FREEPIK

Dlaczego warto się śmiać?

Śmiech jako naturalne lekarstwo – od średniowiecza po współczesne badania

Śmiech od wieków uważany jest za naturalny sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Już w XIV wieku wykorzystywano humor do łagodzenia bólu i stresu, jak przypomina dr Jane Riffe, była specjalistka ds. edukacji na Uniwersytecie Zachodniej Wirginii, w rozmowie z Michigan State University. Na początku XX wieku szpitale zaczęły zapraszać klaunów, aby rozweselali chore dzieci. Od tego czasu lekarze stopniowo odkrywają, dlaczego śmiech może działać jak lekarstwo. Od tego czasu lekarze dowiedzieli się więcej o tym, dlaczego i w jaki sposób śmiech może działać jak lekarstwo. Jak twierdzi dr Michael James Sass Jr., lekarz rodzinny w ośrodku Geisinger Lewisburg, zaledwie kilka minut dziennie może zrobić diametralną różnicę .

– Śmiech nie ma żadnych wad ani skutków ubocznych. To lekarstwo działa szybko, jest darmowe i dostępne wszędzie, bez negatywnych efektów ubocznych. Poza tym jest po prostu przyjemne – przyznał ekspert.

Śmiech rozluźnia mięśnie, poprawia nastrój i obniża poziom stresu oraz lęku – stanów, które są czynnikami ryzyka chorób zagrażających życiu i przedwczesnej śmierci. Obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu – pojedyncza sesja może zmniejszyć go nawet o 37 procent, podaje UCLA Health – oraz podnosi poziom „hormonów dobrego samopoczucia", dopaminy i serotoniny, według Harvard Health. Zwiększa również poziom endorfin, hormonów, które pomagają łagodzić ból. Badanie z 2011 roku wykazało, że osoby, które oglądały zabawne filmy po założeniu na ramię rękawa do schładzania wina, były w stanie znosić zimno dłużej.

– Uwalnianie endorfin może wzmocnić naturalne mechanizmy uśmierzania bólu w organizmie, co bywa szczególnie pomocne w radzeniu sobie z przewlekłym dyskomfortem i poprawie ogólnego nastroju. – powiedział Sass.

Śmiech może aktywować komórki układu odpornościowego i przeciwciała we krwi, które pomagają zwalczać infekcje. Po śmiechu bardziej aktywne stają się także wyspecjalizowane białe krwinki odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych.

W badaniu z 2008 roku, w którym uczestnikom puszczano zabawny film, zaobserwowano różnice w aktywności komórek NK (natural killers) u osób, które śmiały się na głos, w porównaniu z tymi, które tylko wyglądały na rozbawione.

Śmiech pomaga nam nabierać więcej tlenu i oddychać głębiej, poprawiając krążenie krwi i funkcjonowanie narządów oraz spowalniając rytm serca.

Źródło: Independent Digital News & Media Ltd

REKLAMA 0011474207

DENT ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE



DENT-ARTIS GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Anna Domańska
higienistka stom. Malwina Siedlecka

Zdrowy uśmiech dla całej rodziny

Wykonujemy:
- leczenie zachowawcze
- leczenie kanałowe (endodoncja)
- protetykę
- leczenie chirurgiczne
- higienizację: skaling, piaskowanie, polerowanie
- instruktaż prawidłowej higieny jamy ustnej
- gabinetowe wybielanie zębów
- leczenie nadwrażliwości
- stomatologię dziecięcą

Radom,
ul. Waryńskiego 9a, lok. 7
+48 334 14 25

Poniedziałek: 11⁰⁰-16⁰⁰
Wtorek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Środa: 12⁰⁰-18⁰⁰
Czwartek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Piątek: 11⁰⁰-16⁰⁰



REKLAMA 0011475365

PlazaMed
Centrum Zdrowia Dzieci i Dorosłych

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO ORTOPEDYCZNA



ORTOPEDIA
FIZJOTERAPIA
REUMATOLOGIA



PSYCHIATRIA
PSYCHOTERAPIA

ul. Zagnańska 94/7, **1 PIĘTRO**, 25-558 Kielce (wjazd od strony ul. Okrzei)
tel. 784 120 302 **www.plazamed.pl**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jaki jest prawdziwy sekret szczęścia?

To nie kwestia stanu konta. Co sprawia, że jesteśmy naprawdę szczęśliwi?

Katarzyna Wąś-Zaniuk

To nie kwestia stanu konta. Ani błyskotliwej kariery czy sławy. 85 lat obserwacji wystarczyło, by jedno z najważniejszych badań nad ludzkim dobrostanem obaliło wiele powszechnych mitów. Okazuje się, że szczęście rodzi się z jakości relacji, a nie z tego, co posiadamy lub pokazujemy.



FOT. MARYMARKEVICH/FREEPIK

Dobre życie to nie życie perfekcyjne, lecz dzielone z innymi

Badanie Harvardu. 85 lat obserwacji

Harvard Study of Adult Development rozpoczęło się w 1938 roku, w świecie zupełnie innym niż nasz. Jesteśmy w samym środku Wielkiego Kryzysu, a grupa badaczy postanawia przez lata śledzić losy 268 studentów Harvardu, by zrozumieć, co sprawi, że staną się zdrowymi i zadowolonymi dorosłymi. W tamtym czasie uważano, że los zapisany jest przede wszystkim w genach lub przynależności klasowej. Wraz z upływem dekad badanie rośnie i się zmienia: włączono do niego także 456 mężczyzn z robotniczych dzielnic Bostonu, co pozwoliło spojrzeć na społeczeństwo amerykańskie w sposób bardziej realistyczny i mniej elitarny. Dziś projekt obejmuje ponad 1300 potomków pierwotnych uczestników, co umożliwia obserwację, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na zdrowie, relacje i starzenie się także w kolejn ch pokoleniach. Wśród uczestników nie brak znanych postaci, jak John F. Kennedy, ale wartość badania nie tkwi w spektakularnych życiorysach. Liczy się to, że przez ponad osiem dekad obserwowano zwyczajne życie – udane i nieudane małżeństwa, okresy samotności, pracę, choroby, przyjaźnie, które przetrwały próbę czasu, i te, które się rozluźniły.

Kiedy uczestników pytano, co – ich zdaniem – mogłoby dać im szczęście, odpowiedź niemal zawsze była podobna: więcej pieniędzy, więcej uznania, więcej sukcesu. Dane zbierane przez lata opowiadają jednak inną historię. Najlepiej i najdłużej żyją ci, którzy mogą liczyć na stabilne, szczere i wspierające relacje. Relacje rodzinne, przyjaźnie, bliskie związki i poczucie przynależności do wspólnoty mają znacznie większe znaczenie niż poziom dochodów czy stan kariery.

Robert Waldinger, psychiatra i obecny dyrektor badania, ujmuje to bez patosu: zadowolenie z relacji jest jednym z najsilniejszych wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie wystarczy „mieć kogoś obok” – liczy się to, czy czujemy się wysłuchani, czy możemy na kogoś liczyć w trudnych momentach, czy wiemy, że istnieje więź, której można zaufać. Szczególnie uderzający jest jeden wynik: osoby, które w wieku 50 lat deklarowały satysfakcję ze swoich relacji, okazywały się zdrowsze w wieku 80 lat, niezależnie od klasy społecznej czy poziomu wykształcenia. Dotyczyło to zarówno dawnych studentów Harvardu, jak i tych, którzy wywodzili się z ekonomicznie trudnych środowisk.

Poczucie osamotnienia, nawet wśród innych ludzi, działa na organizm podobnie jak dobrze znane czynniki ryzyka – takie jak palenie czy nadużywanie alkoholu. Zwiększa ryzyko chorób, pogarsza zdrowie psychiczne i skraca długość życia.

REKLAMA 0011477285

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najbardziej Trująca Roślina 2026. Oto, co musisz wiedzieć o fasolce

Uwielbiamy fasolkę szparagową i zajadamy się nią. Czy wiedzieliście, że niewłaściwie przygotowana może być bardzo niebezpieczna?

Ingrid Hintz-Nowosad

Wiele roślin zachwyca nas nie tylko wyglądem, ale także swoimi właściwościami leczniczymi. Zioła i warzywa od wieków wspierają zdrowie, poprawiają odporność czy łagodzą drobne dolegliwości.
Nie wszystkie jednak rośliny, które możemy spotkać w ogrodach czy domowych doniczkach, są bezpieczne. Niektóre mają silne właściwości toksyczne, a ich kontakt lub spożycie może być niebezpieczne dla człowieka. Aby zwrócić uwagę na rośliny, które w szczególności warto omijać, co roku organizowany jest konkurs na „Najbardziej Trującą Roślinę Roku".

Najbardziej Trująca Roślina 2026 roku

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe), od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy.

Co roku tworzona jest lista roślin o toksycznym działaniu, a następnie poprzez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca. Zgodnie z regulaminem konkursu, nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat, a zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były m.in. orzechy nerkowca, nasiona pietruszki, ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, a także ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

W 2026 roku zwycięzcami konkursu zostały: fasola ogrodowa, która zdobyła tytuł 22. rośliny trującej roku z wynikiem 516 głosów, czyli 30% wszystkich głosów, trąbka anielska - Brugmansia suaveolens - z wynikiem 27,9%, szalej jadowity (Conium maculatum) z 16,4%, ciemiernik (Helleborus niger) z 14,2% oraz wawrzynek pospolity (Daphne mezereum), który otrzymał 11,5% głosów.

Fasola ogrodowa jest trująca?

„Fasola ogrodowa - popularne warzywo - jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się! „ Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do trujący rośliny roku w wyborach.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko-węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Dobra wiadomość jest jednak taka, że podczas gotowania fasolki fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą). W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, napady, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdy fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt.

Nie tylko fasolki ogrodowe posiadają fazynę: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola Pinto, fasola ognista oraz ciecierzyca (Cicer arietinum). Ciecierzyca, podobnie jak pozostałe rośliny strączkowe, zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Źródło: Giftpflanze des Jahres 2026 - hamburg.de

Najbardziej Trująca Roślina 2026 to fasola ogrodowa – bardzo popularne warzywo w Polsce. Ogród Botaniczny w Hamburgu jak co roku ogłosił listę najbardziej trujących roślin.

REKLAMA 0011476216

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.







Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.

PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011474684

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Przedstawiciele wszystkich ośmiu gmin otrzymali od władz powiatowych dyplomy.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Gospodarze spotkania: starosta Grzegorz Piec i szef Rady Powiatu Grzegorz Jóźwik.

Noworoczne spotkanie samorządowe w koneckim „mechaniku". Wielu gości

Marzena Kądziela
Końskie/Powiat konecki

Posłowie, burmistrzowie, wójtowie, radni, szefowie powiatowych jednostek samorządowych to między innymi goście samorządowego spotkania noworocznego.

W koneckim „mechaniku" panowała serdeczna atmosfera, którą muzycznie jeszcze uświetniła „Izynd" czyli Izabela Majewska.

Samorządowcy powiatu koneckiego, niezależnie od tego, jaką opcję polityczną reprezentują, co roku organizują noworoczne spotkania, na które zapraszają przede wszystkim przedstawicieli miejsko - gminnych samorządów z każdej z ośmiu koneckich gmin i innych związanych z powiatowymi jednostkami, między innymi szkołami ponadpodstawowymi, ośrodkami opiekuńczymi.

Zaproszenia kierowane są także do naszych służb mundurowych - policji czy straży pożarnej, ale także szpitala, powiatowych stowarzyszeń i innych. Zawsze mile widziani są goście z zewnątrz, którzy chętnie przyjmują zaproszenia konecczan. Tak było i w piątek, 6 lutego, na imprezie zorganizowanej przez powiat w Zespole Szkół Ponadpodstawowych numer 1 w Końskich.

Na spotkaniu serdecznie witano między innymi panią minister Marzenę Okłę-Drewnowicz, posłów: Agatę Wojtyszek, Krzysztofa Lipca, Rafała Kasprzyka, przedstawiciela europosła Arkadiusza Mularczyka Marka Mazura, członka zarządu województwa Andrzeja Prusia, przewodniczącego Sejmiku Wojewódzkiego Andrzeja Bętkowskiego, radnego wojewódzkiego Marcina Piętaka, dyrektora generalnego Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego Michała Cichockiego, a także członków miejskich i gminnych samorządów. Wydaje się, że już rozpoczęła się kampania wyborcza, choć wybory parlamentarne dopiero jesienią przyszłego roku.

Starosta konecki Grzegorz Piec wraz z przewodniczącym Rady Powiatu Grzegorzem Jóźwikiem witając zebranych podkreślali, że miniony rok był dla powiatu bardzo dobry. Udało się zrealizować czy rozpocząć wiele drogowych inwestycji i usunąć, z pomocą rządowych pieniędzy, toksyczne odpady ze Stąporkowa.

Ważną częścią spotkania było wręczenie statuetek „Serce na Dłoni". Wicestarosta Jarosław Staciwa oraz członkowie zarządu powiatu: Danuta Leśniewicz, Wojciech Owczarek i Dariusz Banasik wręczyli je: przedstawicielom Klubu Motocyklowego Czarna Flota Free Group Końskie, Rejonowego Koła Pszczelarskiego w Fałkowie i Gminnego Koła Pszczelarskiego w Radoszycach, honorowym dawcom krwi: Krzysztofowi Milczarkowi, Damianowi Krawczykowi i Dariuszowi Nowakowi, Hospicjum w Rudzie Białaczowskiej.

Na koniec starosta Grzegorz Piec i przewodniczący Rady Powiatu Grzegorz Jóźwik wręczyli specjalne podziękowania dla szefów samorządów.

Odebrali je: wiceburmistrz Końskich Marcin Zieliński, burmistrz Stąporkowa Jarosław Młodawski, burmistrz Gowarczowa Joanna Dołowska, wiceburmistrz Radoszyc Robert Lisowski, wójt Rudy Malenieckiej Jolanta Orman, wójt Słupi Koneckiej Robert Wielgopolan, wójt Smykowa Beata Janiszewska i wicewójt Fałkowa Krzysztof Bajor.

Uroczystość pięknie prowadzili pracownicy Starostwa Powiatowego Klaudia Wojciechowska i Adam Piekarski, a muzycznie uświetniła spotkanie utalentowana Izabela Majewska „Izynd" obdarzona wspaniałym głosem.

Wisienką na torcie noworocznego spotkania samorządowego był bankiet, podczas którego panowała serdeczna, wręcz rodzinna atmosfera, daleka od politycznych sporów.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Radna powiatu koneckiego Beata Zbróg z Andrzejem Bętkowskim i Michałem Cichockim.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Muzycznie spotkanie samorządowe w koneckim „mechaniku" uświetniła wokalistka Izabela Majewska.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Krzysztof Milczarek, Damian Krawczyk i Dariusz Nowak oraz Dariusz Banasik.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Na spotkanie przybyli goście z całego powiatu koneckiego.

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. PAWEŁ FARYNA FB

Z kwiatami nowy komendant powiatowy jędrzejowskiej policji młodszy inspektor Grzegorz Lotko.

UROCZYSTOŚĆ POWITANIA MŁODSZEGO INSPEKTORA GRZEGORZA LOTKO

Jest nowy komendant jędrzejowskiej policji

Michał Nosal
Jędrzejów/Powiat jędrzejowski

Zmiana na stanowisku komendanta powiatowego policji w Jędrzejowie. Nowym komendantem został młodszy inspektor Grzegorz Lotko.

W Komendzie Powiatowej Policji w Jędrzejowie odbyła się we wtorek, 10 lutego, uroczystość pożegnania dotychczasowego i powitania nowego szefa jednostki. Dowodzenie objął młodszy inspektor Grzegorz Lotko.

Inspektor Piotr Piłatowski, który służbę zaczął w 1991 roku, zdecydował się przejść na emeryturę. Na stanowisku komendanta powiatowego zastąpił go we wtorek dotychczasowy zastępca komendanta miejskiego kieleckiej policji, młodszy inspektor Grzegorz Lotko.

Młodszy inspektor Grzegorz Lotko służbę rozpoczął w 1998 roku, w Komendzie Miejskiej Policji w Kielcach, z którą był związany przez 17 lat. W roku 2011 objął pierwsze stanowisko kierownicze. Został zastępcą naczelnika w wydziale zwalczającym przestępczość gospodarczą. Dwa lata później został zastępcą komendanta w komisariacie Na Stoku, a kilka miesięcy później trafił na dwa lata do Biura Służby Kryminalnej Komendy Głównej Policji. W roku 2017 został zastępcą szefa kieleckich kryminalnych, zaś trzy lata później zastępcą komendanta powiatowego jędrzejowskiej policji. W początkach zeszłego objął stanowisko zastępcy komendanta miejskiego w Kielcach. Teraz wraca do Jędrzejowa, tym razem jako szef.

Przypomnijmy, że w styczniu nastąpiły zmiany na stanowiskach komendantów powiatowych policji w Końskich i Włoszczowie.

Szefem koneckich policjantów został inspektor Mariusz Przyborowski. Wcześniej był szefem policji we Włoszczowie. Służy w policji od 1996 roku. Był naczelnikiem pionu kryminalnego włoszczowskiej policji i zastępcą komendanta powiatowego w Staszowie, a potem Jędrzejowie. Od grudnia 2016 roku kierował włoszczowską policją.

Komendą Powiatową Policji we Włoszczowiekieruje nadkomisarz Zbigniew Popczyk. Służbę rozpoczął w 1997 roku w komendzie w Mysłowicach. Był zastępcą naczelnika wydziału kryminalnego jędrzejowskiej policji, komendantem komisariatu w Sędziszowie, zastępcą komendanta powiatowego w Końskich. Od lutego 2022 kierował pińczowską policją.

Na zdjęciu: Podczas wtorkowej uroczystości w Jędrzejowie. Z kwiatami nowy komendant powiatowy jędrzejowskiej policji młodszy inspektor Grzegorz Lotko. ©℗

Drugi Przegląd Kół Gospodyń Wiejskich

Miłosz Skiba
Gowarczów

W sobotę 7 lutego 2026 roku w Dworku Cykada w Komaszycach odbył się II Przegląd Kół Gospodyń Wiejskich z terenu Gminy Gowarczów.

W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele władz gminy, w tym burmistrz Gowarczowa, Joanna Dołowska, jej zastępca, Barbara Panek, sekretarz gminy, Sergiusz Gałwiaczek, przewodniczący Rady Miejskiej, Sławomir Konieczny, zastępca przewodniczącego Rady Miejskiej, Edyta Wiatrowska, skarbnik Gminy, Justyna Płuciennik oraz dyrektor Gminnego Centrum Kultury i Biblioteki w Gowarczowie, Elwira Sibiga-Gärtner.

Podczas przeglądu podziękowano wszystkim Kołom Gospodyń Wiejskich za ich serce, zaangażowanie w pielęgnowanie lokalnych tradycji i budowanie wspólnoty oraz wszelkie działania dzięki którym Gmina Gowarczów staje się lepszym miejscem do życia.

Szczególne wyróżnienia za inicjowanie pozytywnych zmian, otrzymały Koło Gospodyń Wiejskich Czarownice z Miłakowa oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Giełzowie.

Podziękowania powędrowały również do wszystkich pozostałych Kół Gospodyń Wiejskich z terenu gminy: Koło Gospodyń Wiejskich w Bębnowie, Koło Gospodyń Wiejskich w Korytkowie, Koło Gospodyń Wiejskich w Rudzie Białaczowskiej, Koło Gospodyń Wiejskich w Komaszycach, Koło Gospodyń Wiejskich w Kurzaczach „Kurzaczanie", Koło Gospodyń Wiejskich „Bierniawy" w Bernowie, Koło Gospodyń Wiejskich „Morzywolanie" w Morzywole.

Przegląd był okazją do docenienia pracy i wkładu Kół Gospodyń Wiejskich w rozwój lokalnej społeczności i zachowanie dziedzictwa kulturowego. Był też okazją do integracji, współdzielenia się swoimi sukcesami, odkrywaniem nowych smaków w przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich na tę okazję stołów z przekąskami, ciastami.

Przegląd nie miał formy konkursowej. Skupił się na integracji i wymianie doświadczeń pomiędzy kołami a w szczególności na prezentacji i wspólnym częstowaniu się przygotowanymi potrawami. Z racji zbliżających się ostatków nie mogło zabraknąć domowych wypieków takich jak faworki czy pączki ale też swojskich wyrobów i wytrawnych przekąsek. Przegląd Kół Gospodyń Wiejskich okazał się nie tylko świętem lokalnej kultury, ale także doskonałą okazją do wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych znajomości. Wydarzenie miało na celu promocję działalności Kół Gospodyń Wiejskich oraz ich integrację.

W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele wszystkich dziewięciu kół funkcjonujących na terenie gminy Gowarczów, czyli: Koło Gospodyń Wiejskich w Bębnowie, Korytkowie, Rudzie Białaczowskiej, Giełzowie, Komaszycach, Kurzaczach „Kurzaczanie", „Bierniawy" w Bernowie, „Morzywolanie" w Morzywole, „Czarownice z Miłakowa". ©℗



FOT. UG GOWARCZÓW

Podczas przeglądu podziękowano wszystkim Kołom Gospodyń Wiejskich za ich serce i zaangażowanie.

REKLAMA 0011476714

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) Burmistrz Miasta i Gminy Wodzisław informuje, o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Wodzisławiu, ul. Krakowska 6, w dniach od 13.02.2026 r. do 6.03.2026 r. wykazu nieruchomości przeznaczonej:
• do użyczenia:
- część działki nr 446/1 obręb 0001 Wodzisław zgodnie z Zarządzeniem Burmistrza Miasta i Gminy Wodzisław nr 23/2026 z dnia 9 lutego 2026 r.;
• do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego
- działka zabudowana nr 177 obręb 0013 Krężoły zgodnie z zarządzeniem Burmistrza Miasta i Gminy Wodzisław nr 24/2026 z dnia 9 lutego 2026 r.

REKLAMA 0011476541

Burmistrz Gminy Włoszczowa

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

informuje

o wywieszeniu w dniach od 2.02.2026 r. do 23.02.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Włoszczowa wykazu nieruchomości stanowiącej własność Gminy Włoszczowa, przeznaczonej do wydzierżawienia na okres do 3 lat rzecz Pani Joanny Lech.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4


FOT. JULIA WARYCH

Maturzyści Liceum „Sikorskiego” we Włoszczowie i efektowny taniec walca.


FOT. JULIA WARYCH

Polonez w wykonaniu uczniów I Liceum Ogólnokształcącego we Włoszczowie.

Szalone studniówki 2026. Bawili się maturzyści z Końskich i Włoszczowy

Marzena Kądziela, Julia Warych
Region

Kolejne bale studniówkowe maturzystów szkół z naszego regionu odbyły się w sobotę, 7 lutego.

Uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego imienia generała Władysława Sikorskiego we Włoszczowie na studniówce bawili się w lokalu Camelia w miejscowości Lubachowy. Wieczór pełen emocji, tańca i radości rozpoczął się od tradycyjnego poloneza, do którego maturzyści zaprosili na parkiet dyrektor, Bożenę Kaczor, która zatańczyła ze swoim wnukiem Piotrem, wicedyrektor Monikę Kaczkowską-Pilarską, wychowawców - Mariusza Marczewskiego (4a), Olgę Kultys (4b), Magdalenę Kowalczyk (4c), Annę Zając (4d), Wiolettę Deję (4e), Grzegorza Pękalę (4f) oraz zaproszonych gości - Dariusza Czechowskiego, starostę włoszczowskiego, Rafała Pacanowskiego, członka Rady Powiatu oraz Sylwestra Kowalskiego, dyrektora Domu Kultury we Włoszczowie. Po polonezie uczniowie zatańczyli efektownego walca. Na parkiecie zaprezentowało się 30 par, od których nie można było oderwać wzroku. Ich występ stał się niezwykłą częścią inauguracji balu. Autorem choreografii był Sylwester Kowalski, dyrektor Domu Kultury we Włoszczowie. Uczniowie w ramach „podziękowania” podrzucili swojego trenera.

O godzinie 19 w sali bankietowej „Astoria” rozpoczęła się studniówka młodzieży z Zespołu Szkół Ponadpodstawowych numer 1 w Końskich. Wzięło w niej udział 75 uczniów piątych klas o profilu: technik pojazdów samochodowych, technik architektury krajobrazu, technik elektryk, technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej, technik informatyk. Towarzyszyły im 72 osoby oraz 40 pozostałych gości, w tym nauczyciele. Zabawa rozpoczęła się bardzo uroczyście od odtańczenia przez młodzież pod kierunkiem Agaty Świercz walc Dymitra Szostakowicza. Dopiero po wzruszającym i mocno oklaskiwanym tańcu przyszedł czas na poloneza, który z maturzystami przygotowywali nauczyciele: Agata Świercz, Edyta Janiszewska, Rafał Sobczyk, Arkadiusz Bąk. Poloneza poprowadziła pani dyrektor Beata Jakubowska ze swym zastępcą Michałem Myszkowskim. Po życzeniach dla uczniów przez dyrektor Beatę Jakubowską przyszedł czas na podziękowania dla dyrekcji i nauczycieli. W imieniu maturzystów głos zabrali Oliwia Dziurdź i Piotr Milczarek. Uczniowie podziękowali kwiatami dyrekcji oraz wychowawcom klas: Magdalenie Pawłowskiej, Elżbiecie Sobczyk, Monice Ogłozie i Donacie Banasik. Gościem specjalnym był członek zarządu powiatu Wojciech Owczarek.

Uroczysty polonez reprezentacyjny przygotowany z młodzieżą przez nauczyciela Piotra Kowalskiego rozpoczął studniówkę Zespołu Szkół Ponadpodstawowych numer 3 w Końskich w sali bankietowej „Markiz”. Tańczyli go: Gabriela Opatowicz, Julia Florczyk, Lena Musielewicz, Aleksandra Owczarek, Weronika Bańburska, Piotr Pasek, Piotr Latański, Sara Banaszkiewicz, Magdalena Żak, Oliwia Pękala, Julia Zdulska, Kacper Bryk, Kacper Szmul, Piotr Momot, Kasper Bielaszewski, Iga Michalska, Grzegorz Grandys, Michał Kolus, Radek Deka, Jakub Prasał. Poloneza tradycyjnego poprowadzili dyrektor Beata Fidor z Piotrem Kowalskim - nauczycielem przygotowującym z młodzieżą ten taniec. Podziękowania dla całego grona pedagogicznego, a szczególnie wychowawców klas maturalnych: Anidy Prochowskiej, Iwony Szczepanik i Agaty Kubały, złożyli uczniowie: Julia Strojewska, Julia Dymińska i Michał Kolus. Gośćmi specjalnymi byli starosta konecki Grzegorz Piec i jego żona Wioletta. ©℗



FOT. MARZENA KĄDZIELA

Piękne stroje na studniówce Zespołu Szkół Ponadpodstawowych numer 1 w Końskich.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Dostojny polonez w pięknych strojach na studniówce Zespołu Szkół Ponadpodstawowych numer 3 w Końskich.



FOT. MARZENA KĄDZIELA

Studniówka Zespołu Szkół Ponadpodstawowych numer 1 w Końskich.


FOT. MARZENA KĄDZIELA

Studniówka Zespołu Szkół Ponadpodstawowych numer 3 w Końskich.

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

WŁOSZCZOWA

Spektakl „Seks dla opornych"

Spektakl „Seks dla opornych" w wykonaniu Ave Teatr zostanie pokazany 19 lutego o godzinie 19 w Domu Kultury we Włoszczowie. Występują Beata Zarembianka i Dariusz Niebudek. „Seks dla opornych" to wyśmienita komedia, pełna trafnych spostrzeżeń o kobiecych i męskich pragnieniach, wyobrażeniach i punktach widzenia, które rozmijają się pokazując dobitnie, że kobiety są z wenus, a mężczyźni z marsa. Alice i Henry, małżeństwo z 25 letnim stażem, spędzają weekend w najmodniejszym hotelu w mieście, aby tam przy pomocy poradnika „Seks dla opornych" ożywić swoje życie intymne i odnaleźć dawną namiętność. Czy ta terapia przyniesie oczekiwane rezultaty i pokona rutynę w ich małżeństwie, czy raczej spowoduje jeszcze większy żal i rozczarowanie, a może pozwoli docenić to co w związku dwojga ludzi najważniejsze, czyli bliskość, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa? Warto zobaczyć tę mądrą, obfitującą w błyskotliwe dialogi sztukę o życiu, przemijaniu i miłości, która bawi i wzrusza do łez. Czas trwania spektaklu 100 minut bez przerwy. Bilety na kupbilecik.pl. M

KOŃSKIE

Dorota Lanton na Walentynki

Koneckie Centrum Kultury zaprasza w niedzielę, 15 lutego, o godzinie 17 na koncert „Miłość w Paryżu". W sali widowiskowej wystąpi jedna z najlepszych interpretatorek piosenki francuskiej, aktorka Dorota Lanton. Artystka wraca do Końskich po siedmiu latach. Jak informuje dyrektor Koneckiego Centrum Kultury, Piotr Salata, „Miłość w Paryżu" to koncert organizowany specjalnie na Walentynki, bo piosenki francuskie najlepiej oddają uroki miłości. Aktorka i piosenkarka w swoim autorskim programie wykonuje w oryginale największe przeboje Edith Piaf, Jacquesa Brela, Juliette Greco, Charlesa Aznavoura, Josephine Baker, Carli Bruni i własne piosenki, nawiązując do klimatu kabaretów paryskich lat 30. i 50. Artystce towarzyszą Marek Stefankiewicz oraz Bogusław Nowicki. Artystka występowała już w Końskich lutym 2019 roku. Bilety w kasie Kina „Pegaz" i na portalu biletyna.pl. MIK

JĘDRZEJÓW

Gala 755-lecia praw miejskich

Jędrzejów ponownie stanie się miejscem wspólnego świętowania historii i ludzi, którzy ją tworzą. Z okazji 755. rocznicy nadania praw miejskich miastu, w niedzielę, 15 lutego w Centrum Kultury odbędą się uroczyste obchody Święta Miasta, połączone z galą Jędrzejowianin Roku 2025 oraz jubileuszowym koncertem Elżbiety Adamiak. Początek o godzinie 17. Wstęp wolny. Do wspólnego świętowania zapraszają burmistrz Jędrzejowa Marcin Piszczek, przewodniczący Rady Miejskiej w Jędrzejowie Wacław Kędra oraz dyrekcja Centrum Kultury w Jędrzejowie. Jak co roku będzie to okazja nie tylko do podkreślenia bogatej historii miasta, ale również do uhonorowania tych, którzy współtworzą jego współczesny wizerunek. W programie uroczystości zaplanowano Galę wręczenia statuetek Jędrzejowianin Roku 2025. W jej trakcie poznamy wyjątkowych mieszkańców Jędrzejowa i gminy, wyróżnionych za działalność społeczną, artystyczną, gospodarczą, rolniczą, a także za całokształt zaangażowania oraz w kategorii „Młody talent". Część artystyczną wydarzenia wypełni recital Elżbiety Adamiak z zespołem w specjalnym, jubileuszowym wydaniu. Artystka obchodzi w tym roku 50-lecie swojej działalności artystycznej. Wstęp na uroczystości jest bezpłatny. Organizatorzy serdecznie zapraszają wszystkich mieszkańców do wspólnego świętowania tej wyjątkowej rocznicy. JW

KOŃSKIE

„Dwie połówki pomarańczy"

Spektakl „Dwie połówki pomarańczy" będzie można obejrzeć 8 marca w Koneckim Centrum Kultury. Początek o godzinie 16. Bilety naupbilecik.pl. „Dwie połówki pomarańczy" to komedia, która rozbawi Was do łez! Miłość, tajemnice i humor na najwyższym poziomie! Co się dzieje, gdy w jednym hotelowym pokoju spotykają się cztery kobiety - wdowa, psycholog, zbuntowana młoda dziewczyna i... babcia, której nie da się zatrzymać? „Dwie połówki pomarańczy" to komedia, która rozbawia, wzrusza i zaskakuje od pierwszej do ostatniej sceny. Łączy inteligentny humor z uniwersalnymi emocjami. M

Wybitny aktor Zbigniew Zamachowski gościem kina Muza we Włoszczowie

Marek Piórecki
Włoszczowa

Zbigniew Zamachowski, znakomity aktor, będzie gościem włoszczowskiego kina Muza we wtorek, 24 lutego, o godzinie 17.30.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Ze Zbigniewem Zamachowskim będzie można spotkać się w Domu Kultury.

Dom Kultury we Włoszczowie zaprasza na wyjątkowe spotkanie z jednym z najwybitniejszych polskich aktorów - Zbigniewem Zamachowskim w Kinie „Muza" we Włoszczowie

Zbigniew Zamachowski to ceniony aktor teatralny i filmowy oraz kompozytor. Urodził się 17 lipca 1961 roku w Brzezinach koło Łodzi. Jest absolwentem Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi (PWSFTviT), którą ukończył w 1985 roku.

Zadebiutował filmowo w „Wielkiej majówce" (1981), a jego kariera obejmuje wiele ważnych polskich produkcji. Znany jest z ról w filmach. Popularność przyniosła mu również rola Karola Karola w polsko-francusko-szwajcarskiej trylogii Krzysztofa Kieślowskiego: Trzy kolory. Niebieski (1993), Trzy kolory. Biały (1994) i Trzy kolory. Czerwony (1994). Wcielił się w postać Michała Wołodyjowskiego w filmie historycznym Jerzego Hoffmanna Ogniem i mieczem (1999) na podstawie powieści Henryka Sienkiewicza pod tym samym tytułem.

Jest laureatem wielu prestiżowych nagród. Między innymi w 2001 roku, za występ w roli dozorcy Edzia w filmie psychologicznym Roberta Glińskiego Cześć Tereska (2001), otrzymał Polską Nagrodę Filmową za najlepszą główną rolę męską na 4. gali wręczenia Orłów.

Spotkanie poprowadzi Leszek Bonar.

- Po rozmowie z gościem zapraszamy na projekcję filmu „Wielka majówka" w reżyserii Krzysztofa Rogulskiego - mówi Grzegorz Krzywonos, kierownik kina Muza we Włoszczowie.

Spotkanie ze Zbigniewem Zamachowskim w Domu Kultury we Włoszczowie odbędzie się we wtorek, 24 lutego. Początek o godzinie 17.30. Cena biletu: 20 złotych. Bilety dostępne są w kasie kina Muza we Włoszczowie oraz w internecie na biletyna.pl. ©℗

Marek Werens na walentynki w Stąporkowie

Marzena Kądziela
Stąporków

Marek Werens zaśpiewa w walentynki w Stąporkowie. Usłyszymy piękne piosenki o miłości.

To będzie koncert pełen miłości, która wybrzmi w piosenkach Marka Werensa. Podczas Koncertu Walentynkowego usłyszymy utwory autorskie artysty oraz inne opowiadające o najpiękniejszym uczuciu świata.

Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Stąporkowie zaprasza w sobotę, 14 lutego, na Koncert Walentynkowy. Wystąpi znany wokalista, gitarzysta, kompozytor, autor tekstów, Marek Werens. Towarzyszyć mu będzie zespół w składzie: Alicja Woldańska, Kamila Musiał - Gola i Darek Bernatek (wokal), Sebastian Werens (gitara basowa), Damian Gola (instrumenty klawiszowe, wokal), Zbigniew Werens (perkusja), Leonard Niedzielski (gitara).

- To będzie mój autorski koncert - zapowiada Marek Werens. - Do moich piosenek dołożę utwory innych autorów, którzy stworzyli piękne piosenki i miłości. Serdecznie zapraszam do stąporkowskiego domu kultury.

Marek Werens w świętokrzyskim środowisku muzycznym działa od blisko 50 lat. Lider i założyciel legendarnej w regionie świętokrzyskim grupy Panaceum, która zyskała popularność w latach 80. Obecnie występuje z formacją Marek Werens Band. W 2020 roku wydał autorski album „Serca dwa". Jest znany z utworów takich jak „Letni wieczór" czy piosenek zaangażowanych społecznie. Jest aktywnym animatorem kultury w powiecie koneckim, bierze udział w wydarzeniach charytatywnych. Regularnie organizuje koncerty tematyczne

Koncert Walentynkowy odbędzie się w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Stąporkowie w sobotę, 14 lutego, o godzinie 18. Wstęp wolny.

Muzyczna podróż z grupą ReNova w Końskich

Marzena Kądziela
Końskie

Przeboje od lat 60. XX wieku do dziś usłyszymy podczas koncertu w sali widowiskowej Koneckiego Centrum Kultury w niedzielę, 22 lutego.

To będzie muzyczna podróż wraz z ikonami muzyki rozrywkowej poszczególnych dekad.

Zespół ReNova skład się z wokalistów Agaty Architekt i Szymona Gwadery, saksofonisty Bartka Żyłki, pianisty Łukasza Mrozikowskiego, gitarzysty Jakuba Majsterka i Kamila Tylskiego. Muzycy zaprezentują wielkie przeboju z repertuaru takich artystów jak: Elvis Presley, Andrzej Zaucha, Bonnie Tyler, Zbigniew Wodecki, Amy Winehouse, Sanah.

„Zabierzemy słuchaczy w podróż poprzez wspomnienie wybranych ikonicznych i ponadczasowych artystów oraz zespołów z minionych lat. Podróż przeprowadzimy chronologicznie, pokazując wam, jaka muzyka kształtowała pokolenia - czytamy w rekomendacji koncertu. - Chcemy, aby każdy mógł znaleźć w tej podróży coś swojego, a także odkryć nowe muzyczne horyzonty.

Każdy artysta poprzedzony będzie krótkim przedstawieniem swojej twórczości - zaczynając od zaznaczenia lat w jakich tworzył, przechodząc do krótkiego wspomnienia gatunku w jakim tworzył i co wniósł świeżego do historii muzyki.

Bilety na koncert, który odbędzie się w niedzielę, 22 lutego o godzinie 18 w Koneckim Centrum Kultury, można kupić w kasie Kina „Pegaz" oraz na biletyna.pl.



FOT. REGIONALNE CENTRUM KULTURY W DRZEWICY

Zespół ReNova w Końskich zagra wielkie przeboje.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Legendarny zespół Czerwone Gitary zagra Diamentowy Koncert w Końskich

Redakcja Polska Press
Końskie

Koncert legendarnego zespołu Czerwone Gitary odbędzie się w Koneckim Centrum Kultury 27 marca. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl.



FOT. KOZIENICKI DOM KULTURY / FACEBOOK

Zespół „Czerwone Gitary" zagra jubileuszowy koncert w Koneckim Centrum Kultury.

To będzie Diamentowy Koncert z okazji jubileuszu 60-lecia obecności Czerwonych Gitar na scenie muzycznej.

Czerwone Gitary należą do grona nielicznych zjawisk muzycznych, które stały się klasyką polskiej kultury popularnej. Diamentowy Koncert będzie przypomnieniem największych przebojów ze wszystkich płyt Zespołu.

- Ta dwugodzinna muzyczna wędrówka z niezapomnianymi hitami i nowymi piosenkami Zespołu, będzie gwarancją wspomnień, wzruszeń i zapowiedzią fantastycznej integracji widzów z Zespołem. Kilkudziesięcioletnia, konsekwentna praca Czerwonych Gitar i umiejętności odmłodzonego składu Czerwonych Gitar zostały docenione na Jubileuszowej trasie 55-lecia, która odniosła olbrzymi sukces. Do zobaczenia na Diamentowej trasie koncertowej, 60-lecia Zespołu, już od 3 stycznia 2026! - zachęcają organizatorzy.

Czerwone Gitary tworzą: Jerzy Skrzypczyk - perkusja, śpiew, Mieczysław Wądołowski - gitara akustyczna, śpiew, Arkadiusz Wiśniewski (gitara basowa, śpiew, aranżacje) i Marcin Niewęgłowski - gitara solowa, śpiew.

Muzyka Czerwonych Gitar nie starzeje się wraz z upływem czasu, ale dojrzewa razem ze swoją publicznością. Czerwone Gitary wciąż potrafią łączyć pokolenia.

Zespół w swojej karierze wydał 15 albumów studyjnych, zdobywając liczne wyróżnienia, w tym prestiżowe trofeum MIDEM w Cannes.

Podczas koncertu usłyszymy akie piosenki jak „Nie zadzieraj nosa", „Matura", „Anna Maria", „Taka jak ty", „Wróćmy na jeziora", „Nikt na świecie nie wie", „Powiedz stary gdzieś ty był" czy „Jesień idzie przez park" czy „Tak bardzo się starałem", które są nie tylko przebojami z dawnych lat, ale muzycznymi kartkami ze zbiorowej kroniki życia zespołu i jego fanów. ©℗

„The Gentlemen - Show" wkrótce w Końskich

Redakcja Polska Press
Końskie

„The Gentlemen - Show", czyli Męskie Śpiewanie Dzień Kobiet 2026 odbędzie się w Koneckim Centrum Kultury 7 marca. Początek o godzinie 18. Bilety na kupbilecik.pl.

Trójka niezwykłych, utalentowanych międzynarodowej klasy solistów, finalistów „The Voice", ''Szansa na Sukces" i „Mam Talent" stworzyli projekt trafiający do wszystkich serc, do wszystkich miłośników sztuki wokalnej. Łącząc głosy operowe, jazzowe, popowe i musicalowe w towarzystwie profesjonalnej pop orkiestry „Gentelmen Band" artyści zaprezentują świeżo brzmiące aranżacje najbardziej znanych światowych hitów.

Trójka niezwykłych, utalentowanych międzynarodowej klasy solistów, finalistów „The Voice", „Szansa na Sukces" i „Mam Talent" stworzyli projekt trafiający do wszystkich serc, do wszystkich miłośników sztuki wokalnej. Łącząc głosy operowe, jazzowe, popowe i musicalowe w towarzystwie profesjonalnej pop orkiestry „Gentelmen Band" artyści zaprezentują świeżo brzmiące aranżacje najbardziej znanych światowych hitów. Niesamowita koncentracja przebojów podczas jednego koncertu a także różnorodność stylów muzycznych takich jak: pop, rock opera-crossover i jazz gwarantują niesamowite artystyczne wrażenia, piękną muzyczną podróż i ten jedyny niezapomniany wieczór z ukochaną osobą lub gronem przyjaciół. Podczas koncertu wykonane zostaną piosenki z repertuaru Franka Sinatry, Michaela Buble, Elvisa Presleya, Stinga, Joe Cockera, Eltona Johna, Andrei Bocellego i wiele innych muzycznych niespodzianek. - Na naszych koncertach publiczność śpiewa razem z artystami piosenki, które kocha. Gorąco zapraszamy na „Gentlemen Collection Show" - zachęcają organizatorzy.

Twórcy Ziemi Jędrzejowskiej na wystawie

Anna Bilska
Jędrzejów

XV Wystawa „Cudze chwalicie, swego nie znacie", czyli prezentacji Twórców Ziemi Jędrzejowskiej odbędzie się w Jędrzejowie. Wernisaż uświetni Jędrzejowski Chór Miejski.

W piątek, 13 lutego o godzinie 18 w Pawilonie Wystawowym Muzeum imienia Przypkowskich w Jędrzejowie odbędzie się otwarcie XV Wystawy zatytułowanej „Cudze chwalicie, swego nie znacie", czyli prezentacji Twórców Ziemi Jędrzejowskiej. Podczas wydarzenia wystąpi Jędrzejowski Chór Miejski.

Wystawa „Cudze chwalicie, swego nie znacie" ma już wieloletnią tradycję sięgającą lat 90-tych XX wieku. Co dwa lata Muzeum imienia Przypkowskich daje możliwość lokalnym twórcom, by w Pawilonie Wystawowym zaprezentowali swoje najnowsze dokonania.

- Tegoroczna edycja zapowiada się ciekawie: oprócz znanych wszystkim uczestników wielu poprzednich edycji biennale, zaprezentują się też nowi twórcy i nowe twórczynie - zdradza Jan Przypkowski, dyrektor Muzeum imienia Przypkowskich w Jędrzejowie.

Otwarciu wystawy będzie towarzyszył koncert Jędrzejowskiego Chóru Miejskiego. Jędrzejowski Chór Miejski prowadzony jest przez Jędrzejowskie Towarzystwo Muzyczne. Jest laureatem wielu ogólnopolskich festiwali, przeglądów i konkursów.

Wstęp na wydarzenie jest wolny.



FOT. JĘDRZEJOWSKI CHÓR MIEJSKI

Wernisaż uświetni Jędrzejowski Chór Miejski.

KRÓTKO

KOŃSKIE

Komedia na walentynki

Spektakl komediowy „Pani domu jest tylko jedna" będzie można zobaczyć w Koneckim Centrum Kultury 14 lutego o godzinie 16 i 19. To wystrzałowa farsa mistrza gatunku Marca Camolettiego w tłumaczeniu Bartosza Wierzbięty. Kolejna część przygód Nadii - szalonej Pomocy Domowej, która tym razem stanie się... aktorką! Miejsce akcji to domek letniskowy pewnego producenta filmowego, który przez przypadek zaprosi na weekend swoją żonę, kochankę i najlepszego przyjaciela. By ratować sytuację Nadia stanie się kochanką , a prawdziwa kochanka dostanie do rąk... mopa! Kto kogo zdradza i czy Nadia znow uratuje sytuację? Tego dowiecie się oglądając „Pani domu jest tylko jedna"! Czas umili Wam gwiazdorska obsada: Nadia: Dominika Gwit / Paweł Kośliк, Nadia2: Agata Załęcka / Michalina Sosna, Joanna: Daria Widawska / Monika Mariotti, Robert: Wojtek Medyński / Piotr Ligienza, Tomek: Dawid Dziarkowski / Michał Mikolajczak. Bilety dostępne na stronie: kupbilecik.pl. M

WŁOSZCZOWA

Stand-up Mama Na Obrotach

Stand-up Mama Na Obrotach odbędzie się 10 marca o godzinie 19 w Domu Kultury we Włoszczowie. Mama Na Obrotach wraz z życiową metamorfozą ogłasza nowy trzeci program stand-up pt. „Niezły Bajzel", z którym odwiedzi całą Polskę! „Moje życie jest naprawdę na obrotach, a w głowie kłębią się dziesiątki różnych przezabawnych wspomnień i pomysłów. Początkowo w tym programie chciałam się skupić na moim Starym, ale historii jest tyle, że wyszedł... Niezły bajzel. Spodziewajcie się turbo dużej dawki śmiechu!" - przekazuje stand uperka, która na scenę wkroczyła w 2023 roku podbijając internet śmiesznymi filmikami. Bilety dostępne na kupbilecik.pl. M

STĄPORKÓW

Kabaret Trzecia Strona Medalu

Kabaret Trzecia Strona Medalu w nowym programie - „Kryzys złotego wieku" będzie można zobaczyć 22 lutego o godzinie 17 w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Stąporkowie. Na scenie niezmiennie: Marek Gajewski, Wojciech Smyk, Łukasz Adamus i Szczepan Szubzda. - Nowy program Kabaretu Trzecia Strona Medalu to pojrzenie z trzeciej strony na „złote czasy", w których żyjemy. Bo przecież żyjemy w najlepszych czasach wszech czasów! Czy to te czasy tworzą kryzysowe sytuacje, czy to my tworzymy je niezależnie od czasów? Spodziewaj się niespodziewanego! Jak zawsze, czekają na Ciebie premierowe skecze. Wszystko to, jak zawsze, okraszone muzyką na żywo - na akordeonie - opisują artyści. Bilety na kupbilecik.pl. R

WŁOSZCZOWA

Eleni zaśpiewa na jubileusz

Koncert Eleni odbędzie się w Domu Kultury we Włoszczowie 10 kwietnia. Bilety na kupbilecik.pl. Artystce towarzyszyć będzie zespół: Aleksander Białous - gitara, buzuki Kostas Dzokas - buzuki. - Zapraszamy na wyjątkowy, jubileuszowy koncert Eleni z zespołem. To muzyczna podróż z największymi przebojami piosenkarki, które śpiewa od 50 lat. Usłyszymy piosenki zespołu Prometusz jak „Po słonecznej stronie życia", „Ballado hej, ballado niepokorna", w którym Eleni rozpoczynała karierę. Przeboje jak: Miłość jak wino, Troszeczkę ziemi troszeczkę słońca, Po słonecznej stronie życia, A słońce sobie lśni - to kulminacja koncertu. Nostalgiczne, pełne refleksji piosenki: nic miłości nie pokona oraz nim świt obudzi noc - to druga część koncertu zakończona wiązanką przebojów greckich oraz zorbą. Trzecia część koncertu to największe przeboje lat 90. oraz na zakończenie grecka piosenka w podziękowaniu publiczności za 50 lat obecności - zachęcają organizatorzy. R

AUTOREKLAMA

strona podróży
Piąta strona świata
stronapodrozy.pl

REKLAMA 0011476267

Starosta Konecki
informuje,
że na tablicy ogłoszeń oraz w BIP Starostwa Powiatowego w Końskich oraz w BIP Wojewody Świętokrzyskiego wywieszony został wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Poznaliśmy naszych najpopularniejszych



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Mikołaj Mazur i Szymon Kaniowski z powiatu jędrzejowskiego. Oni między innymi zostali nagrodzeni

D. Kułaga, D. Wiśniewski
Nasz Region

Za nami 74. Plebiscyt Sportowy. Piątego lutego w hotelu Binkowski w Kielcach poznaliśmy najpopularniejszych sportowców, trenerów i drużyny w naszych powiatach. Oto, kogo nagrodzono.

Nagrodziliśmy laureatów Plebiscytu Sportowego 2025 Echa Dnia w klasyfikacji powiatowej i wojewódzkiej. Wybrani zostali najpopularniejsi sportowcy - kobiety i mężczyźni, trenerzy, talenty i drużyny w poszczególnych powiatach. Obowiązywało głosowanie przez SMS-y.

Powiat jędrzejowski

Sportowiec Roku – kobieta. Lena Skrzypczyk (taniec, Zespół Taneczny Parada). Od czwartego roku życia jest tancerką Zespołów Tanecznych Parada.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Mikołaj Mazur (sporty walki, Armmagedon Fight Club). To zawodnik sportów walki związany z Armmagedon Fight Club. Trenuje z dużą determinacją, stale rozwijając swoje umiejętności techniczne i kondycyjne.

Drużyna Roku - Armmagedon Fight Club Jędrzejów (sporty walki). Armmagedon Fight Club z Jędrzejowa to drużyna, która dzięki pasji i ciężkiej pracy odnosi coraz większe sukcesy. Klub stawia na wszechstronny rozwój, łącząc technikę, siłę i przygotowanie mentalne.

Trener Roku - Szymon Kaniowski (boks, mma, Armmagedon Fight Club). Zawodnik Armmagedon Fight Club specjalizujący się w boksie oraz MMA. Charakteryzuje się dużą determinacją i konsekwencją w dążeniu do sportowych celów. Regularne treningi pozwalają mu stale podnosić poziom techniczny i kondycyjny.

Powiat konecki

Sportowiec Roku - mężczyzna. Maciej Broniewski (motocross, KTM Novi Korona). To młody talent z naszego regionu, który rozwija swoją pasję w motocrossie. Jest wicemistrzem Polski w Enduro. Reprezentuje barwy KTM Novi Korona.

Drużyna Roku - Koneckie Stowarzyszenie Sportowe Piłki Ręcznej. Piłkarze ręczni z Końskich mają za sobą naprawdę udaną rundę. KSSPR to lider pierwszej ligi. Trzynaście zwycięstw i jedna porażka – to ich dorobek z obecnego sezonu. Szczypiorniści z Końskich nie powiedzieli jednak ostatniego słowa. Już w ten weekend rozpocznie się runda rewanżowa.

Trener Roku - Wiktor Gola (piłka nożna, Partyzant Radoszyce).

Powiat włoszczowski

Sportowiec Roku - mężczyzna. Jakub Porzeżyński (piłka nożna, Hetman Włoszczowa)

Jest bramkarzem grającego w Keeza 4. Lidze Świętokrzyskiej Hetmana Włoszczowa. Wyróżnia się dobrym refleksem oraz pewnością w interwencjach, szczególnie w sytuacjach sam na sam.

Drużyna Roku - Hetman Włoszczowa (siatkówka). Sekcja siatkówki Hetmana Włoszczowa to dziś jeden z najmocniejszych i najszybciej rozwijających się ośrodków siatkarskich w regionie. Hetman Włoszczowa to klub oparty na pasji, konsekwentnej pracy szkoleniowej i sile lokalnego środowiska.

Trener Roku - Przemysław Kornacki (piłka nożna, Hetman Włoszczowa). Prowadzi piłkarzy Hetmana Włoszczowa grających w Keeza 4. Lidze Świętokrzyskiej. Duży nacisk kładzie na dyscyplinę taktyczną. Ceniony jest za spokojne podejście, szczerość w ocenach oraz koncentrację na długofalowym rozwoju klubu. Zajął też pierwsze miejsce w kategorii wojewódzkiej. ©℗

KRÓTKO

KOŃSKIE

Neptun chce mieć rezerwy

Czwartoligowy Neptun Końskie poinformował, że planuje utworzenie drużyny rezerw.

- Jakiś czas temu pisaliśmy o projekcie utworzenia rezerw naszej drużyny. W związku z tym mamy dla Was kolejną wiadomość. Spotkanie informacyjne dla zawodników, którzy chcą dołączyć do zespołu, odbędzie się w środę 18 lutego o godz. 19:15 na obiektach Ośrodka Sportu i Rekreacji w Końskich! Jeśli ten post czytają piłkarze, którzy zastanawiali się nad dołączeniem do drużyny - nie zwlekajcie. Wciąż jest na to szansa! Zachęcamy do kontaktu z trenerem Piotrem Dejworkiem (nr telefonu: 508 319 273), który jest odpowiedzialny za budowę zespołu i jego przygotowanie - czytamy na facebooku klubu z Końskich.

Przypomnijmy, że po rundzie jesiennej pierwszy zespół Neptuna Końskie zajmuje piąte miejsce w tabeli Keeza 4. Ligi świętokrzyskiej. Na jego koncie znajduje się 31 punktów i ma pięć oczek straty do będącej na drugiej lokacie Korony III Kielce. ©℗ DW

JĘDRZEJÓW

Sparingi i nagroda Naprzodu

Naprzód Jędrzejów wygrał 4:0 w meczu sparingowym z Garbarnią Kraków.

- Wygrywamy z Garbarnią Kraków 4:0. Bramki dla naszego zespołu zdobyli Łukasz Kowalski, zawodnik testowany, Michał Gnutek i Karol Krzywiecki - czytamy na facebooku jędrzejowskiego klubu.

Kolejny sparing Naprzód zagra w Nowinach z Neptunem Końskie. Będzie to 14 lutego w sobotę.

Naprzód poinformował również o tym, że dostał nagrodę Jędrzejowianin Roku.

- To zaszczyt i dowód uznania dla naszej ciężkiej pracy, determinacji i pasji, które każdego dnia wkładamy w rozwój sportu w naszej społeczności. Dziękujemy wszystkim naszym zawodnikom, trenerom i kibicom za nieustające wsparcie! Ten sukces jest wspólnym osiągnięciem całego naszego zespołu oraz wszystkich, którzy wierzą w naszą misję. Niech to będzie inspiracją do dalszych sukcesów! - czytamy na facebooku klubu z Jędrzejowa. ©℗ DW



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Tomasz Gawroński, biegacz z Jędrzejowa

SPORTOWIEC NIEPEŁNOSPRAWNY ROKU 2025

Tomasz Gawroński był najlepszy

Damian Wiśniewski
Jędrzejów

Tomasz Gawroński, biegacz z Jędrzejowa, został wybrany Sportowcem Niepełnosprawnym roku na 74. Plebiscycie Sportowym Świętokrzyskie Gwiazdy Sportu 2025.

Podczas XXV Letnich Igrzysk Niesłyszących – Tokio 2025 Tomasz Gawroński zajął wysokie 6. miejsce w maratonie. Biegacz z Jędrzejowa pokazał niezwykłą klasę, kończąc bieg w imponującym stylu, a czasem 2:30:50 ustanowił rekord życiowy poprawiając stary aż o 4 minuty. Trzeba podkreślić, że rywalizacja była wyjątkowo silna, a takiej obsady zawody nie miały od lat. Gawroński, był bliski sukcesu z poprzednich igrzysk (w Brazylii), na których zdobył srebrny medal.

- Bardzo dziękuję kapitule za to wyróżnienie. W ubiegłym roku wystartowałem na igrzyskach, gdzie zająłem szóste miejsce. Zrobiłem szóste miejsce i pobiłem swój rekord życiowy w maratonie, ale biegłem w bardzo mocnej obsadzie - powiedział nam Gawroński po odebraniu nagrody.

W Tokio do brązowego medalu Tomaszowi Gawrońskiemu zabrakło niewiele, ale wynik osiągnięty w tym doborowym towarzystwie i przy tak wymagającym dystansie jest wielkim sukcesem.

- Mam treningi u siebie i na zgrupowania do Spały, Szklarskiej Poręby i innych miejsc. Mam też swojego trenera w Warszawie - dodał.

Jego jednym z większych sukcesów jest wspomniany srebrny medal igrzysk z 2022 roku.

- Cztery lata temu zdobyłem srebrny medal w maratonie. W tym roku będę startował w mistrzostwach Polski oraz w krakowskim maratonie - powiedział nam także Tomasz Gawroński zapowiadając swoje starty w niedawno zaczętym 2026 roku.

Zrobiłem szóste miejsce i pobiłem swój rekord życiowy w maratonie, ale biegłem w bardzo mocnej obsadzie

Inne sukcesy przyszły na Mistrzostwach Europy Niesłyszących w lekkoatletyce. Zdobył złoty medal w Odense w 2023 roku, z czasem 2:39:42, oraz brązowy medal w Essen w 2019 roku. Nie można zapomnieć również o jego krajowych osiągnięciach, takich jak srebrne medale na Halowych Mistrzostwach Polski Niesłyszących w Spała w 2023 roku oraz złoto na Mistrzostwach Polski Niesłyszących w Lekkoatletyce w Warszawie.

Poza karierą sportową, Tomasz Gawroński angażuje się w wiele inicjatyw na rzecz swojej lokalnej społeczności. Jego wystąpienia w szkołach i udział w wydarzeniach promujących zdrowy styl życia są cennym wkładem w kształtowanie pozytywnych postaw wśród młodzieży.

W 2023 roku doceniono jego działania, przyznając mu Złotego Gryfa Powiatu Jędrzejowskiego. Nagroda ta jest dowodem, że Gawroński jest nie tylko wybitnym sportowcem, ale i wartościowym członkiem swojej społeczności. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. 3

Sandomierz | Staszów | Opatów

Walentynki i studniówka w klubach strona 11

Echo regionu

www.echodnia.eu

Nr 7/2026

WYDARZENIE

Nasz biskup, książka i... pyszne pączki

Ksiądz biskup Krzysztof Nitkiewicz promował swoją książkę „Baranki Boże”

Spotkanie autorskie z biskupem Krzysztofem Nitkiewiczem promujące książkę „Baranki Boże” odbyło się w czwartek, 12 lutego w Wyższym Seminarium Duchownym w Sandomierzu.

Biskup Krzysztof Nitkiewicz ukazuje w książce dramatyczny pejzaż czasu wojny, lęku i cierpienia, ale też niezłomnej nadziei, rodzącej się w sercach ludzi. Biskup Nitkiewicz prowadzi czytelnika uliczkami okupowanego przez Niemców Sandomierza i okolicznych miejscowości, pozwala zajrzeć do katedralnego kapitularza, do szpitala Świętego Ducha, a nade wszystko do dusz bohaterów, którzy w obliczu mroku próbują ocalić w sobie człowieczeństwo.

Książka „Baranki Boże” ukazała się nakładem Wydawnictwa Diecezjalnego w Sandomierzu. Spotkaniu z literaturą towarzyszył akcent kulinarny w postaci pączków przygotowanych przez panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Chobrzanach, które słyną ze swoich karnawałowych wypieków.

WYDARZENIE

Studniówki 2026. Bawiły się szkoły z Sandomierza, Opatowa i Połańca **strona 7**

SPORT

Wisła Sandomierz się zbroi. Klub pozyskał kilku znanych piłkarzy **strona 12**

SPORT

Najpopularniejsi w roku 2025. Znamy wyniki Plebiscytu Sportowego **strona 12**

WYDARZENIE



FOT. GMINA RYTWIANY

Podczas urodzin pani Marianny

Pani Marianna skończyła 102 lata!

Stanisław Wróbel
Gmina Rytwiany

Najstarsza mieszkanka gminy Rytwiany skończyła 102 lata! Odbyła się wyjątkowa uroczystość.

W czwartek 5 lutego, 102. urodziny obchodziła Marianna Brzyszcz, najstarsza mieszkanka gminy Rytwiany i miejscowości Strzegom.

Z tej okazji odbyła się wyjątkowa uroczystość.

Z okazji urodzin panią Marianna Brzyszcz odwiedził wójt gminy Rytwiany Przemysław Broziński wraz z urzędnikami.

Wójt gminy Rytwiany Przemysław Broziński w mediach społecznościowych napisał:

„W imieniu własnym oraz całej społeczności gminy złożyłem pani Mariannie najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, spokoju, pogody ducha oraz codziennej radości płynącej z obecności najbliższych. Życie Pani Marianny i doświadczenie są dla nas wszystkich źródłem szacunku i inspiracji. Jeszcze raz wszystkiego najlepszego, Pani Marianno! Niech każdy kolejny dzień przynosi uśmiech i dobre chwile.”

Z okazji urodzin panią Mariannę odwiedzili: wójt gminy Rytwiany Przemysław Broziński oraz kierownikUrzędu Stanu Cywilnego w Rytwianach Jolanta Markiewicz. W uroczystości uczestniczyli również bliscy Jubilatki. Wizyta była wyrazem szacunku dla długowieczności, życiowej mądrości oraz pogody ducha Pani Marianny, która z radością i wzruszeniem przyjęła gości.

Jubilatce wręczono kwiaty, list gratulacyjny oraz upominki. Spotkanie - jak informuje Urząd Gminy w Rytwianach przebiegło w serdecznej i wzruszającej atmosferze.

Wójt Przemysław Broziński: - Pani Marianna jest znana i ceniona wśród lokalnej społeczności, uchodzi za osobę pogodną, serdeczną i pełną energii. Jej życzliwość i uśmiech są źródłem inspiracji dla wielu mieszkańców. Z okazji tego wspaniałego jubileuszu życzymy Pani Mariannie kolejnych lat w zdrowiu, otoczonych miłością najbliższych. To piękny i niezwykle rzadki jubileusz, który jest powodem do dumy dla całej naszej społeczności.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

GMINA IWANISKA

Zderzenie aut na oblodzonej drodze

Dwie osoby trafił do szpitala po czołowym zderzeniu dwóch samochodów dostawczych na oblodzonej drodze w miejscowości Jastrzębska wola w powiecie opatowskim. Jeden z kierowców był zakleszczony w aucie. Do zdarzenia doszło we wtorkowe popołudnie. - Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że 26-latek kierujący Citroenem prawdopodobnie nie dostosował prędkości do warunków na drodze i na łuku oblodzonej jezdni zjechał na przeciwny pas gdzie zderzył się z dostawczym Iveco, którym kierował 47-latek – relacjonowała starszy aspirant Katarzyna Czesna – Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. Do szpitala pojechał kierowca Iveco oraz 51-letni pasażer Citroena. ELZEM



FOT. ARCHIWUM

GMINA SAMBORZEC

Zderzenie dwóch aut w Złotej

Kraksa na krajowej trasie numer 79 w Złotej w gminie Samborzec. - 22-latka kierująca Audi najprawdopodobniej nie dostosowała prędkości do warunków panujących na drodze. Według wstępnych ustaleń policjantów Audi zjechało na przeciwległy pas i zderzyło się z BMW prowadzonym przez 24-latka. Potem samochody uderzyły w bariery ochronne – opowiadała aspirant Iwona Paluch, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu. Nikomu nic się nie stało. Młodszy kapitan Dominik Górecki, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sandomierzu uzupełniał, że miejscu działali strażacy z Sandomierza i druhowie ze Złotej, łącznie 10 ratowników. Odłączyli akumulatory w rozbitych samochodach i upewnili się, czy na jezdnię nie wyciekły płyny. MINOS

SANDOMIERZ

Super bal dziadków i maluchów

Niepubliczne Przedszkole Językowe „Jaś i Małgosia" w Sandomierzu świętowało Dzień Babci i Dziadka podczas balu karnawałowego w stylu disco. Miejsce zabawy wyjątkowe, bo szaleństwo odbyło się na deskach w Clubie N51 oraz Restauracji Jadwiga. Był to wyjątkowy bal karnawałowy zorganizowany okazji Dnia Babci i Dziadka, zorganizowany przez Niepubliczne Przedszkole Językowe „Jaś i Małgosia" oraz Fundację Dla naszych dzieci". Wydarzenie zostało przygotowane w klimacie disco – pełnym błysku i tanecznej energii. W magicznej atmosferze światła, muzyki i kolorowych dekoracji seniorzy wraz z rodzinami przenieśli się w czasie do lat swojej młodości. KAT

Patriotyczne obchody rocznicy urodzin Tadeusza Kościuszki w Połańcu

Maciej Barwinek
Połaniec

W środę, 4 lutego, w Połańcu odbyły się uroczyste obchody 280. rocznicy urodzin Tadeusza Kościuszki - jednego z najwybitniejszych bohaterów narodowych, którego postać na trwale wpisała się w historię miasta.



FOT. ARCHIWUM

Podczas uroczystości przy pomniku Tadeusza Kościuszki w Połańcu.

Centralnym punktem uroczystości było złożenie kwiatów pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki. W imieniu mieszkańców hołd Naczelnikowi insurekcji oddali przedstawiciele samorządu, podkreślając jego zasługi w walce o wolność, niepodległość i sprawiedliwość społeczną.

Przedstawienie

Istotnym elementem obchodów było patriotyczne przedstawienie przygotowane przez uczniów szkoły podstawowej w Połańcu. Młodzież w poruszający sposób zaprezentowała sylwetkę Tadeusza Kościuszki oraz realia historyczne jego czasów. Recytacje i pieśni patriotyczne nadały występowi wyjątkowy charakter, stanowiąc wyraz troski o pielęgnowanie pamięci historycznej wśród najmłodszych mieszkańców gminy.

Tadeusz Kościuszko urodził się 4 lutego 1746 roku. Zapisał się w historii jako wybitny dowódca wojskowy, inżynier, patriota oraz obrońca praw obywatelskich. Szczególne znaczenie dla Połańca ma ogłoszony tutaj w 1794 roku Uniwersał Połaniecki - dokument, który ograniczał pańszczyznę i obejmował chłopów ochroną prawną. Był on jednym z najważniejszych aktów społecznych w dziejach Rzeczypospolitej oraz symbolem dążeń do wolności i równości.

Na zakończenie uroczystości burmistrz Połańca Jacek Nowak, oraz Małgorzata Dalmata Konwicka podziękowali wszystkim uczestnikom za obecność i wspólne uczczenie rocznicy.

- Szczególne słowa uznania kieruję do uczniów oraz nauczycieli Szkoły Podstawowej w Połańcu za piękne, poruszające przedstawienie patriotyczne. Dzięki Wam historia staje się bliska młodemu pokoleniu, a pamięć o naszych bohaterach jest przekazywana dalej - mówił burmistrz miasta i gminy Połaniec Jacek Nowak.

Kościuszko w Połańcu

Tadeusz Kościuszko przebywał w Połańcu w maju 1794 roku podczas insurekcji kościuszkowskiej, gdzie 7 maja ogłosił przełomowy „Uniwersał połaniecki". Dokument ten znosił poddaństwo osobiste chłopów, zmniejszał pańszczyznę i gwarantował im opiekę państwa. W okolicy Połańca Kościuszko umacniał obóz i szkolił kosynierów przed dalszą walką z zaborcą.

Tadeusz Kościuszko stacjonował w okolicach Połańca przez około 2 tygodnie, organizując obronę i fortyfikacje.

©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT.ARCHIWUM

15 par małżeńskich z terenu gminy Wilczyce świętowało jubileuszu długoletniego pożycia małżeńskiego. Uroczystość odbyła się w restauracji „ Dworek" w Wilczycach. W uroczystości udział wzięli wójt gminy Wilczyce Robert Paluch, wiceprzewodniczący Rady Gminy Dariusz Chmiel, Sekretarz gminy Katarzyna Łukawska, Skarbnik gminy Agnieszka Wrzosek, zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Małgorzata Stasiak. Poza jubilatami, przedstawicielami miejscowych władz samorządowych i zaproszonymi gośćmi w uroczystości uczestniczyli także niektórzy najbliżsi członkowie rodzin. Więcej na stronie 4

Echo regionu

REDAKTOR NACZELNY: **Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53.** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **OPATÓW: Sandra Krakowiak, tel. 697-770-612, sandra.krakowiak@polskapress.pl, STASZÓW: Maciej Barwinek, tel. 697-770-547, maciej.barwinek@polskapress.pl, SANDOMIERZ: Klaudia Tajs, tel. 697-770-063, klaudia.tajs@polskapress.pl** BIURO REKLAMY: **OPATÓW, STASZÓW: Aneta Strzelec, tel. 500-330-091, aneta.strzelec@polskapress.pl, SANDOMIERZ: Monika Witaszek-Rogala, tel. 500-330-039, monika.rogala@polskapress.pl** PRENUMERATA: **Infolinia 41-375-72-30.** DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.** WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.**
PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. ARCHIWUM

21. Marsz Szlakiem Puławiaków, Powstańców Styczniowych: Dwikozy - Słupcza – Sandomierz

POWSTANIE STYCZNIOWE NA ZIEMI SANDOMIERSKIEJ

100 piechurów przeszło szlakiem powstańców

Klaudia Tajs
Powiat sandomierski

Ponad 100 osób wzięło udział w 21. Marszu Szlakiem Puławiaków, Powstańców Styczniowych 1863 roku na trasie Słupcza-Dwikozy-Sandomierz.

Uczestnicy marszu wyruszyli ze Słupczy. Na trasie maszerujący zapalili znicze w miejscach pamięci, a wieczorem dotarli do Sandomierza.

Wydarzenie upamiętnia bitwę pod Słupczą z dnia 8 lutego 1863 roku. Zginęło wówczas 28 powstańców, głównie studentów Instytutu Politechnicznego w Puławach. Inicjatorką i pomysłodawcą marszu była Małgorzata Pilecka, nauczyciel Szkoły Podstawowej w Dwikozach.

Po złożeniu meldunku przez komendanta marszu i odśpiewaniu hymnu Monika Mochul, zastępca wójta gminy Dwikozy zabrała głos podkreślając istotę obchodów rocznicy bitwy pod Słupczą w 1863 r. Wyraziła uznanie dla powstańców styczniowych walczących na terenie gminy Dwikozy - studentów z Puław, którzy z bronią w ręku, mając za oręż jedynie determinację, podjęli walkę o wolność i suwerenność naszej ojczyzny. Wicemarszałek Grzegorz Socha dziękował uczestnikom marszu za kontynuowanie pamięci o tragicznych wydarzeniach na terenie Słupczy i Dwikóz oraz czczenie bohaterstwa i oddanie należnego hołdu powstańcom styczniowym. - Dziś po raz 21 przechodzimy wspólnie szlak Puławiaków – studentów i młodych patriotów, którzy w czasie powstanie styczniowe chwycili za broń i walczyli na ziemi sandomierskiej o wolność Ojczyzny. To byli młodzi ludzie, studenci, inteligencja, patrioci – którzy zamiast spokojnego życia wybrali odpowiedzialność za Polskę. Ich odwaga i poświęcenie do dziś są dla nas zobowiązaniem. Dziękuję wszystkim uczestnikom 21. Marszu za obecność, za wspólną modlitwę, refleksję i pamięć. Każdy krok jest wyrazem szacunku dla tych, którzy oddali wszystko za biało-czerwoną – powiedział Grzegorz Socha.

Uczestnicy marszu i delegacje poszczególnych stowarzyszeń i organizacji składali wieńce i znicze w miejscach upamiętniających powstańców styczniowych, którzy ponieśli śmierć na terenie Słupczy i Dwikóz: przy figurze Matki Bożej w Słupczy, mogile Powstańców Styczniowych na cmentarzu w Górach Wysokich, gdzie spoczywa 28 powstańców oraz przy pomniku Powstańców Styczniowych w Dwikozach u stóp góry „Winnica" gdzie znajduje się mogiła 38 powstańców.

Pod pomnikiem w Dwikozach został odczytany przez porucznika Filipa Sapę apel poległych wraz z salwą honorową wykonaną przez żołnierzy 3 Batalionu Radiotechnicznego w Sandomierzu.

Tomasz Jamróz-Piłsudski, komendant Marszu Szlakiem Puławiaków, powiedział, że marsz odbywa się śladami powstańców styczniowych działających na terenie Sandomierszczyzny. - Pragniemy przypomnieć tych, którzy potrafili przeciwstawić się zaborcy i walczyli o wolną Polskę. Chodzi o upamiętnienie tych, którzy nie bali się i podnieśli rękę na cara. Pomimo niesprzyjających warunków atmosferycznych wydarzenie przyciągnęło ludzi, w tym uczniów, którzy w ten sposób uczą się patriotycznych postaw – powiedział.

Organizatorami 21. Marszu Szlakiem Puławiaków – Powstańców Styczniowych 1863 jest Jednostka Strzelecka 2018 w Sandomierzu

Kolejnym przystankiem na trasie marszu był Nowy Kamień, gdzie uczestników Marszu przywitali radni Rady Gminy Dwikozy Dorota Czerwińska oraz Edward Dwojak. Strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej Mścików – Nowy Kamień wraz z radnym powiatowym Waldemarem Maruszczakiem, przygotowali ognisko, a panie z Koła Gospodyń Wiejskich Nowy Kamień i Mścików oraz członkowie Klubu Seniora, zadbali również o rozgrzewające posiłki i słodkie przekąski.

Marsz zakończył się przed Bramą Opatowską w Sandomierzu, gdzie Jednostka Strzelecka „Strzelec" wręczała odznaki dla uczestników Marszu, którzy po raz trzeci uczestniczyli w Marszu Puławiaków – Powstańców Styczniowych. ©℗

Atak hakerów na gminę Obrazów

Maciej Barwinek
Obrazów

Hakerzy przypuścili atak na Urząd Gminy Obrazów. Wójt wystosował apel do mieszkańców.

W poniedziałek, 9 lutego doszło do ataku hakerskiego na Urząd Gminy w Obrazowie. Jak wynika z komunikatu opublikowanego przez wójta Obrazowa, Krzysztofa Tworka mogło dojść do wycieku danych mieszkańców.

„Gmina Obrazów informowała we wtorek 10 lutego, że w dniu 9 lutego 2026 roku infrastruktura informatyczna Urzędu Gminy w Obrazowie stała się celem przestępczego ataku typu ransomware. Złośliwe oprogramowanie zaszyfrowało część danych na serwerach, co spowodowało paraliż systemów informatycznych oraz poważne utrudnienia w funkcjonowaniu Urzędu" - czytamy w komunikacie.

Jak poinformował wójt Obrazowa, Krzysztof Tworek natychmiast po wykryciu zagrożenia odcięto serwery od sieci, aby zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się ataku.

Sprawa została zgłoszona do odpowiednich służb, w tym do policji, CSIRT NASK - Zespół Reagowania na Incydenty Bezpieczeństwa Komputerowego oraz Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Po wykryciu ataku ruszyła analiza zakresu naruszenia. Istnieje ryzyko, że osoby nieuprawnione mogły uzyskać dostęp do niektórych danych osobowych przetwarzanych przez Urząd to jest - imię nazwisko, adres zamieszkania, data i miejsce urodzenia, numer PESEL, numer telefonu, numer dowodu osobistego, imiona rodziców. Dane osobowe w Urzędzie Stanu Cywilnego, są bezpieczne - znajduje się na niezależnych serwerach centralnych i nie były objęte zdarzeniem - czytamy w dalszej treści komunikatu. W związku z atakiem poinformowano, że wydawanie dokumentów, obsługa spraw oraz inne systemy elektroniczne mogą działać z opóźnieniem lub być niedostępne. Wójt zwrócił się także do mieszkańców o zastrzeżenie numerów PESEL. ©℗



FOT. DAWID ŁUKASIK

POWIAT OPATOWSKI

Sukces Franciszka Potockiego

Za nami finał 74. Plebiscytu Sportowego. Franciszek Potocki został nagrodzony dwukrotnie! Wygrał jako sportowiec roku w powiecie opatowskim i był trzeci w kategorii wojewódzkiej. Na zdjęciu od lewej: Lucjan Pietrzczyk, poseł na Sejm; Franciszek Potocki z OKS Opatów; Dariusz Kołacz, prezes makroregionu Południe w Polska Press. Więcej o plebiscycie, o tym kto wygrywał w naszych powiatach w poszczególnych kategoriach, przeczytasz na stronie 12.
DW

REKLAMA 0011475302

GN-I.6845.6.2025

INFORMACJA

Starosta Opatowski informuje, że na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Opatowie przy ul. Sienkiewicza 17 zamieszczony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przeznaczonej do oddania w dzierżawę.
Ponadto wykaz został opublikowany na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Opatowie oraz Wojewody Świętokrzyskiego w Biuletynie Informacji Publicznej.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najlepsi uczniowie z nagrodami



FOT. ARCHIWUM

Stypendyści premiera z powiatu sandomierskiego ze starostą i burmistrzem Sandomierza.

Stanisław Wróbel
Sandomierz

W Sandomierzu wręczono nagrody uczniom, ktorzy otrzymali stypendia Prezesa Rady Ministrów oraz wygrali konkurs Formuła Sukcesu.

Nagrody wręczali starosta sandomierski i burmistrz Sandomierza.

Stypendia

W Starostwie Powiatowym w Sandomierzu we wtorek 10 lutego uczniowie z terenu powiatu sandomierskiego odebrali prestiżowe stypendia Prezesa Rady Ministrów.

Stypendium Prezesa Rady Ministrów przyznawane jest uczniom, którzy uzyskali promocję z wyróżnieniem i mogą pochwalić się najwyższą średnią ocen w szkole, bądź wykazują szczególne uzdolnienia w co najmniej jednej dziedzinie wiedzy, osiągając w niej najlepsze wyniki, a w pozostałych dziedzinach- wyniki co najmniej dobre.

We wtorek 10 lutego stypendia z rąk starosty sandomierskiego Marcina Piwnika i burmistrza Sandomierza Pawła Niedźwiedzia otrzymali uczniowie, którzy nie mogli odebrać ich podczas spotkania w Urzędzie Wojewódzkim w Kielcach w styczniu 2026 roku. To wydarzenie relacjonowaliśmy na bieżąco.

W powiecie sandomierskim na rok 2025/2026 stypendia otrzymało 10 uczniów:

Gabriela Klara Bernyś - klasa 3, Liceum Ogólnokształcące w Sandomierzu;

Kornelia Gara - klasa 2, Liceum Ogólnokształcące w Chobrzanach;

Wiktoria Gaweł - klasa 3, I Liceum Ogólnokształcące Collegium Gostomianum w Sandomierzu;

Julia Goździewska - klasa 2, Technikum numer 3 w Sandomierzu;

Oskar Karol Kaczanowski - klasa 4, Technikum numer 1 w Sandomierzu;

Wiktoria Kochanek - klasa 4, Liceum Ogólnokształcące w Klimontowi;

Karol Król - klasa 4, II Liceum Ogólnokształcące w Sandomierzu;

Natalia Pawlik - klasa 4, Technikum numer 2 w Sandomierzu;

Sofia Puntus - klasa 3, Technikum w Sandomierzu - Mokoszyn;

Monika Wach - klasa 3, Katolickie Liceum Ogólnokształcące w Sandomierzu.

Konkurs

Z kolei II Liceum Ogólnokształcącym w Sandomierzu odbyło się uroczyste wręczenie nagród w pierwszej edycji Powiatowego Konkursu Matematycznego „Formuła Sukcesu".

W matematycznych zmaganiach udział wzięło 31 uczniów z 11 szkół podstawowych z terenu Powiatu Sandomierskiego. Nagrody zwycięzcom i uczestnikom wręczyli starosta sandomierski Marcin Piwnik, naczelnik wydziału oświaty Starostwa Powiatowego w Sandomierzu Ewa Drzazga oraz oraz dyrektor II Liceum Ogólnokształcącym w Sandomierzu Barbara Majewska.

Konkurs rozegrano w dwóch kategoriach: indywidualnej oraz drużynowej.

Kategoria indywidualna - zwyciężczynie: 1.Maja Kurosz; 2.Weronika Kaca; 3.Katarzyna Szczuchniak

Kategoria drużynowa - najlepsze szkoły: 1.Szkoła Podstawowa imienia Mikołaja Kopernika w Sandomierzu; 2.Szkoła Podstawowa imienia Zawiszy Czarnego w Starym Garbowie; 3.Zespół Publicznych Placówek Oświatowych w Samborcu.

©℗

KRÓTKO

SANDOMIERZ

Zawody młodych strażaków

Ogromne emocje towarzyszyły 2. Powiatowym Halowym Młodzieżowym Zawodom Sportowo-Pożarnicze powiatu sandomierskiego, jakie rozegrano w niedzielę, 8 lutego w Sandomierzu. W zawodach wzięło udział 28 drużyn - 14 dziewczęcych i 14 chłopięcych. Były to zawody eliminacyjne, podczas których wyłoniono najlepsze drużyny w obu kategoriach. Konkurencje odbywały się na czterech jednakowych torach składających się z czterech odcinków z przeszkodami. W zawodach wzięło udział 28 drużyn - 14 dziewczęcych i 14 chłopięcych. Były to zawody eliminacyjne, podczas których wyłoniono najlepsze drużyny w obu kategoriach. Konkurencje odbywały się na czterech jednakowych torach składających się z czterech odcinków z przeszkodami. Klasyfikacja generalna w kategorii dziewcząt: 1. Skotniki I, 2. Klimontów, 3. Zawierzbie. Klasyfikacja generalna w kategorii chłopców: 1.Bogoria Skotnicka, 2.Skotniki I, 3.Gnieszowice. Najlepszą zawodniczką w kategorii dziewcząt została Zuzanna Róg ze Skotnik. Najlepszym zawodnikiem w kategorii chłopców został Michał Mroczek z Bogorii Skotnickiej.

KAT

GMINA LIPNIK

Narkotykowe zatrzymanie

W gminie Lipnik policjanci skontrolowali we wtorek Audi, którym jechał 48-latek. Przy mężczyźnie znaleźli kilka porcji suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana. Narkotest wykazał, że kierowca może być pod wpływem amfetaminy. Policjanci zatrzymali 48-latka i pojechali do jego domu w powiecie sandomierskim. - Zabezpieczyli kolejne narkotyki w postaci marihuany i amfetaminy. Było ich łącznie blisko 100 gramów. W środę prokurator objął mężczyznę dozorem. 48-latek ma też wpłacić poręczenie majątkowe – poinformowała aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. Za to o co mężczyzna jest podejrzany, grozi do 10 lat więzienia.

MINOS



FOT. ARCHIWUM

Jedna z udekorowanych medalem par

WIELKIE ŚWIĘTO 15 MAŁŻEŃSTW

Złote Gody w Wilczycach

Klaudia Tajs
Wilczyce

15 par małżeńskich z terenu gminy Wilczyce świętowało jubileuszu długoletniego pożycia małżeńskiego. Uroczystość odbyła się w restauracji „ Dworek" w Wilczycach.

Spośród Jubilatów 15 par zostało odznaczone medalem przyznanym przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej „Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie".

W uroczystości udział wzięli wójt gminy Wilczyce Robert Paluch, wiceprzewodniczący Rady Gminy Dariusz Chmiel, Sekretarz gminy Katarzyna Łukawska, Skarbnik gminy Agnieszka Wrzosek, zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Małgorzata Stasiak.

Poza dostojnymi jubilatami, przedstawicielami miejscowych władz samorządowych i zaproszonymi gośćmi w uroczystości uczestniczyli także niektórzy najbliżsi członkowie rodzin.

Jubilatom, którzy tego dnia obchodzili Jubileusz przygrywał miejscowy Zespół Wilczanie.

Po wystąpieniu Roberta Palucha wójta gminy i złożeniu życzeń odbyła się uroczystość dekoracji medalami „Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie" .

W imieniu prezydenta Polski aktu dekoracji medalami i wręczenia pamiątkowych dokumentów dokonał wójt Robert Paluch.

Ostatnim punktem uroczystości było wzniesienie toastu lampką szampana na cześć dostojnych jubilatów.

50.rocznicę ślubu świętowali:

Teresa i Stanisław Kolasińscy
Lucyna i Andrzej Krakowiak
Danuta i Stanisław Warzocha
Ewa i Krzysztof Burek
Zofia i Jerzy Justyniarscy
Elżbieta i Marek Piaseccy
Danuta i Ryszard Król
Halina i Henryk Ozdoba
Alicja i Edward Trznadel
Teresa i Stanisław Czajka
Urszula i Jan Choda
Grażyna i Marian Dębowscy
Józefa i Zbigniew Dudek
Wiesława i Stanisław Kiliańscy
Barbara i Sławomir Socha.

W imieniu prezydenta Polski aktu dekoracji medalami i wręczenia pamiątkowych dokumentów dokonał wójt Robert Paluch

Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie ustanowiono jako nagrodę dla osób, które przeżyły co najmniej 50 lat w jednym związku małżeńskim. Został ustanowiony ustawą z dnia 17 lutego 1960 roku o orderach i odznaczeniach, a włączony do obecnego systemu odznaczeń państwowych ustawą z 16 października 1992 o orderach i odznaczeniach. Odznaką Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie jest medal w kształcie stylizowanej, sześciopromiennej, srebrzonej, oksydowanej gwiazdy o średnicy 35 mm z ornamentowanymi promieniami łączącymi jej ramiona. Na awersie w środku medalu, na okrągłej tarczy pokrytej różową emalią umieszczone są dwie srebrzone, oksydowane róże. Na odwrotnej stronie w środku umieszczony jest monogram RP, a w otoku napis: za długoletnie pożycie małżeńskie. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Powstał nowy Dom Seniora



FOT. ARCHIWUM

Podczas przecięcia wstęgi kierownik Dziennego Domu Senior Plus Mariola Dzieciuch i goście

Maciej Barwinek
Osiek

W poniedziałek 2 lutego odbyło się otwarcie Dziennego Domu Senior Plus w Sworoniu w gminie Osiek. To nowa placówka stworzona z myślą o wsparciu i integracji osób starszych.

W wydarzeniu wzięło udział wielu gości. Była sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, świętokrzyska posłanka Marzena Okła-Drewnowicz, wojewoda świętokrzyski Józef Bryk, burmistrz miasta i gminy Osiek Magdalena Marynowska, skarbnik gminy Osiek Małgorzata Oleszek, sekretarz gminy Osiek Dorota Warchałowska, radni Rady Miejskiej w Osieku na czele z przewodniczącym Piotrem Baranem, a także sołtysi, radni powiatowi Zbigniew Wiącek oraz Tomasz Mysłek.

- Jest to historyczny moment dla naszej gminy, otworzyliśmy pierwszą placówkę wsparcia dziennego dla seniorów. Jestem ogromnie szczęśliwa i mam nadzieję, że to miejsce będzie zawsze wypełnione radością, o czym zapewnili mnie już nasi seniorzy - powiedziała Magdalena Marynowska.

Centralnym punktem uroczystości było symboliczne przecięcie wstęgi, którego dokonali: minister Marzena Okła-Drewnowicz, wojewoda świętokrzyski Józef Bryk, burmistrz Magdalena Marynowska, kierownik Dziennego Domu Senior Plus Mariola Dzieciuch oraz Alicja Mikus.

Jak podkreśliła Marzena Okła-Drewnowicz województwo świętokrzyskie starzeje się najszybciej i obecnie jest najstarszym regionem w Polsce. Zaznaczyła, że takie miejsca, jak to otwarte w Sworoniu są tym bardziej bezcenne. - Wierzę, że dzienny dom pobytu, który powstał z programu rządowego będzie dla seniorów z gminy Osiek, drugim domem. Jest to przepiękne miejsce i mimo, że działa tak naprawdę chwilę to seniorzy już stworzyli tutaj niesamowitą atmosferę. Jako rząd będziemy wspierać funkcjonowanie tego domu i liczę na to, że to miejsce będzie perełką i przykładem dla innych samorządów - powiedziała Marzena Okła-Drewnowicz.

Nowo otwarty Dzienny Dom Senior Plus w Sworoniu oferuje seniorom bezpieczną przestrzeń do integracji, aktywnego spędzania czasu oraz korzystania z szerokiego wachlarza form wsparcia i zajęć dostosowanych do ich potrzeb. Działa on w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej w Osieku i oferuje 20 miejsc dla mieszkańców. Co ważne zapewnia także transport na zajęcia i z powrotem. - W każdym dniu przyjmujemy inną grupę. Seniorzy bardzo aktywnie uczestniczą w zajęciach i chętnie do nas wracają. Prowadzimy zajęcia z muzykoterapii, zajęcia kulinarne, zajęcia ruchowe i różnego rodzaju zajęcia, które proponują sami seniorzy - powiedziała Mariola Dzieciuch.

- Cieszymy się bardzo, że seniorzy z naszej gminy mogą mieć takie miejsce, w którym mogą się wzajemnie poznawać, razem uczestniczyć w ciekawych zajęciach i miło spędzać czas - dodała Marta Pawlik, kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Osieku.

Miasto i gmina Osiek pozyskało na tą inwestycję dofinansowanie wysokości 400 tysięcy złotych z Programu Wieloletniego Senior Plus na lata 2021-2025. W sumie wydano na przedsięwzięcie 841308 złotych. Przypomnijmy, że w powiecie staszowskim Dzienny Dom Seniora Plus działa także przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Staszowie i mieści się przy ulicy Parkowej 10. Otwarto go oficjalnie w lutym 2023 roku. Z placówki o powierzchni 137 metrów kwadratowych może korzystać codziennie 80 osób.©℗

KRÓTKO

STASZÓW

Zmarł Zdzisław Gęca

W wieku 97 lat zmarł Zdzisław Gęca, staszowianin, ostatni żyjący członek organizacji Młode Wojsko Polskie. Zdzisław Gęca urodził się w Staszowie w 1929 roku. Był ostatnim żyjącym członkiem organizacji Młode Wojsko Polskie, która powstała w kwietniu 1948 roku z inicjatywy uczniów Państwowego Liceum i Gimnazjum Koedukacyjnego w Staszowie. Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o odejściu zasłużonego patrioty który jeszcze we wrześniu 2023 roku w bardzo osobistym wywiadzie, tak pięknie opowiadał o postawach młodzieży, o sprzeciwianiu się wszelkiej nieprawości i o marzeniach jego pokoleń. Zdzisław Gęca powiedział wówczas: „...byliśmy młodymi odważnymi ludźmi, którymi kierował patriotyczny duch. Wierzyliśmy w patriotyczne ideały..." Te słowa jak i opowiedziane historie, na długo pozostaną w naszej pamięci - poinformowało Starostwo Powiatowe w Staszowie.
MB

STASZÓW

Bal karnawałowy w Strefie Sowa

Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności - czyli SOWA w Staszowskim Ośrodku Kultury zorganizowała imprezę karnawałową. Staszowski Ośrodek Kultury informował w mediach społecznościowych: „Było głośno, wesoło i bardzo, bardzo radośnie. Całą przestrzeń wypełnił śmiech, muzyka i energia nie do zatrzymania Od pierwszych minut parkiet tętnił życiem, a uśmiechy nie schodziły z twarzy uczestników. Nie zabrakło: szalonych zabaw, ciekawych zadań, tańców bez końca, wspólnego śpiewania. Każda kolejna atrakcja wywoływała mnóstwo radości i pozytywnych emocji. Wspólna zabawa sprawiła, że czas minął zdecydowanie za szybko. Ogromną radość sprawił nam gość specjalny – Olaf , który skradł niejedno serce i wywołał masę uśmiechów". Na uczestników zabawy czekał też słodki poczęstunek. Dzieci były zachwycone. „Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność i cudowną atmosferę" - napisał Staszowski Ośrodek Kultury.
SW



FOT. PAULINA MAJCZAK

Z lewej nowy komendant Marcin Cieśla, z prawej dotychczasowy Dariusz Kuroś

KOMENDANTEM MŁODSZY INSPEKTOR MARCIN CIEŚLA

Nowy szef policjantów

Michał Nosal
Staszów

W Komendzie Powiatowej Policji w Staszowie odbyła się w czwartkowe przedpołudnie, 5 lutego uroczystość pożegnania dotychczasowego komendanta i powitania nowego.

Zbiórka związana ze zmianą szefa staszowskich policjantów miała miejsce w sali narad. Młodszego inspektora Dariusza Kurosia, który do tej pory kierował jednostką zastąpił młodszy inspektor Marcin Cieśla.

Komendant Dariusz Kuroś pełni służbę w policji od 1997 roku, od lutego 2023 roku kierował Komendą Powiatową Policji w Staszowie. Młodszy inspektor Dariusz Kuroś wielokrotnie otrzymywał odznaczenia państwowe i resortowe, między innymi.: brązowy i srebrny medal „Za Długoletnią Służbę" oraz srebrną i brązową odznakę „Zasłużony Policjant". - W pracy dał się poznać jako osoba życzliwa i zawsze gotowa do współpracy - powiedział starosta staszowski Romuald Zgrzywa, który wraz z wicestarostą Leszkiem Guzalem podziękował komendantowi za dotychczasowe 3 lata. Wręczono kwiaty oraz okolicznościowy grawerton. Dariuszowi Kurosiowi podziękowali także włodarze gmin ziemi staszowskiej, pracownicy komendy powiatowej policji, ksiądz kapelan Wiesław Kowalewski i przedstawiciele służb mundurowych. Komendant Dariusz Kuroś odczytał wzruszające słowa podziękowania, w których zwrócił się do wszystkich osób oraz instytucji, z którymi miał przyjemność współpracować od lutego 2023 roku. Postawę komendanta nagrodzono brawami.

Dariusz Kuroś objął stanowisko Komendanta Powiatowego Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Nowym komendantem powiatowym staszowskiej policji został młodszy inspektor Marcin Cieśla

Nowy Komendant Powiatowy Policji w Staszowie młodszy inspektor Marcin Cieśla w policji pracuje od 1999 roku, gdzie doświadczenie zdobywał w oddziałach prewencji w Warszawie. Od 2003 roku, związany był z pionem kryminalnym. W 2022 roku został naczelnikiem Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach. Został odznaczony między innymi: brązowym medalem „Za Długoletnią Służbę", Brązową oraz Srebrną Odznaką „Zasłużony Policjant". Młodszy inspektor Marcin Cieśla podziękował wszystkim za ciepłe przyjęcie, zapewnił o dążeniu do dobrej i konstruktywnej współpracy. Obu komendantom za zaangażowanie oraz wieloletnią wzorcową współpracę podziękował pierwszy zastępca komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach inspektor Tomasz Jarosz.

Tego dnia staszowska policja wzbogaciła się także o nowy sprzęt. Dzięki pieniądzom z budżetu państwa oraz przy wsparciu powiatu i gmin zakupiono Audi Q3, Forda Transita, który ma służyć do przewozu psów tropiących oraz drona. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Dwie szkoły do likwidacji



FOT. ARCHIWUM

Szkoła w Janowicach ma zostać zamknięta. Powodem jest malejąca liczba uczniów.

Sandra Krakowiak
Gmina Ożarów

Radni miejscy w Ożarowie zdecydowali. Szkoły w Janowicach i Pisarach idą do likwidacji.

We wtorek, 10 lutego, podczas sesji Rady Miejskiej w Ożarowie radni przyjęli uchwały w sprawie zamiaru likwidacji Publicznej Szkoły Podstawowej w Pisarach oraz Szkoły Podstawowej w Janowicach wraz z oddziałami przedszkolnymi. Obie placówki mają zakończyć działalność z końcem sierpnia.

Podjęte uchwały nie oznaczają jeszcze natychmiastowego zamknięcia szkół, ale stanowią pierwszy etap procedury przewidzianej przepisami prawa oświatowego. To jednak formalny początek procesu, który jeśli zostanie doprowadzony do końca, zakończy funkcjonowanie dwóch niewielkich wiejskich placówek.

Za uchwałami o zamiarze likwidacji szkół zagłosowało ośmiu radnych, a sześcioro było przeciwnych.

Jak czytamy w uzasadnieniu uchwał, głównym powodem zmian jest postępujący kryzys demograficzny. Dane przedstawione w uzasadnieniach do uchwał pokazują wyraźny i wieloletni spadek liczby dzieci w obwodach obu szkół.

„Równocześnie obserwowane są niekorzystne zmiany demograficzne na terenie obwodu Publicznej Szkoły Podstawowej w Pisarach. Systematyczny spadek liczby urodzeń skutkuje malejącą liczbą uczniów oraz koniecznością tworzenia oddziałów o niskiej liczebności, co negatywnie wpływa na organizację pracy szkoły i efektywność procesu dydaktycznego. W analizowanym okresie liczba urodzeń w obwodzie szkoły w Pisarach wahała się od 2 do 8 dzieci rocznie. Najwyższe wartości odnotowano w latach 2016-2017, kiedy liczba urodzeń wynosiła odpowiednio 8 i 7 dzieci. Od roku 2018 obserwowany jest wyraźny spadek, a w latach 2018-2025 liczba urodzeń w żadnym roku nie przekroczyła 5 dzieci. Szczególnie niskie wartości wystąpiły w latach 2018 i 2020 - 2 dzieci" - czytamy w uzasadnieniu.

W Janowicach sytuacja jest równie trudna. Obecnie w klasie V oraz VIII nie kształci się ani jeden uczeń. Z danych oddziału przedszkolnego wynika, że w roku szkolnym 2026/2027 oraz 2027/2028 nie uda się utworzyć nawet klasy pierwszej.

„W początkowym okresie analizy, to jest w latach 2015-2017, liczba urodzeń w obwodzie szkoły w Janowicach kształtowała się na poziomie od 14 do 18 dzieci rocznie. Od roku 2018 obserwowany jest jednak wyraźny spadek, a w kolejnych latach liczba urodzeń waha się najczęściej pomiędzy 7 a 10 dziećmi. Szczególnie niskie wartości odnotowano w latach 2020, 2022, 2024 i 2025, kiedy liczba urodzeń wynosiła zaledwie 7 dzieci rocznie" - czytamy w dokumentach rady miejskiej.

Istotnym argumentem podnoszonym przez władze gminy są także kwestie finansowe. Z dokumentów wynika, że utrzymywanie małych placówek staje się coraz większym obciążeniem dla budżetu samorządu.

Zgodnie z planami gminy, uczniowie ze szkół w Janowicach i Pisarach mieliby kontynuować naukę w Zespole Szkół Ogólnokształcących imienia Edwarda Szylki w Ożarowie. Samorząd wskazuje, że większa placówka zapewnia nowoczesną bazę dydaktyczną: halę sportową, dostęp do pływalni, dobrze wyposażone pracownie, w tym informatyczne, a także szerszą ofertę zajęć dodatkowych. ©℗

KRÓTKO

OPATÓW

Policjanci pomogli pijanym nocującym

Mieszkańcy Opatowa reagują na apele, by w mrozy nie być obojętnym na sytuację osób, które mogą potrzebować pomocy. W niedzielny wieczór policjanci dostali sygnał o dwóch mężczyznach szykujących się do spędzenia nocy w budynku dawnej biblioteki. - 47- i 45-latek rozłożyli sobie śpiwory na klatce schodowej niezamieszkanego budynku i pili alkohol. 47-latek z Opatowa tłumaczył, że wszedł w konflikt z sąsiadami i nie chce być w domu, 45-latek był jego kolegą z Ostrowca. Starszy miał blisko 3, młodszy 3,4 promila alkoholu w organizmie. Biorąc pod uwagę temperatury, sytuacja była niebezpieczna - opowiadała aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. Policjanci zabrali mężczyzn do komendy, by się tu ogrzali. 47-latek spędził noc w celi, zaś jego kolega, za względu na stan zdrowia, został zabrany do szpitala. MINOS

POWIAT OPATOWSKI

Trzej nietrzeźwi rowerzyści

Na krajowej trasie numer 74 w Wyszmontowie policjanci skontrolowali w niedzielę 47-letniego rowerzystę. Mężczyzna miał promil alkoholu w organizmie, dostał więc 2,5 tysiąca złotych mandatu. Łącznie miniony weekend powiecie opatowskim policjanci ukarali mandatami trzech pijanych rowerzystów. MINOS

OPATÓW

Policjanci pomogli pechowcowi

Nietypową interwencję odnotowali w sobotę policjanci z Opatowa. Na jednej z ulic miasta radiowóz zatrzymał podenerwowany 71-latek z pobliskiej miejscowości. Prosił o pomoc w odpaleniu samochodu. - Policjanci zwrócili uwagę, że zdenerwowanie mężczyzny jest niewspółmierne do sytuacji. Gdy o to zapytali, 71-latek przyznał, że zostawił w domu czajnik na gazie i w związku z awarią auta, nie ma jak wrócić do domu. Policjanci od razu pojechali z mężczyzną pod wskazany adres, gdzie faktycznie doszło już do zadymienia - opowiadała aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik z policji w Opatowie. Gaz został w porę wyłączony, a mieszkanie wywietrzone. MINOS



FOT. ARCHIWUM

Wójt Marzena urban - Żelazowska i senator Jarosław Rusiecki w wyremontowanej szkole

REMONT ZA BLISKO 7 MILIONÓW ZŁOTYCH

Szkoła w Sadowiu jest jak nowa

Sandra Krakowiak
Sadowie

W piątek, 6 lutego, w Sadowiu odbyła się uroczystość długo wyczekiwana przez całą lokalną społeczność.

Po gruntownym remoncie oficjalnie otwarto Szkołę Podstawową imienia Batalionów Chłopskich. To teraz placówka nowoczesna, bezpieczna i w pełni dopasowana do potrzeb uczniów oraz nauczycieli.

Zmodernizowany budynek szkoły stał się wizytówką gminy Sadowie. Przedsięwzięcie zostało dofinansowane kwotą blisko 7 milionów złotych z Rządowego Funduszu Polski Ład - Programu Inwestycji Strategicznych.

Szkoła przeszła solidną metamorfozę - odświeżono aż 73 pomieszczenia, a ponad 3 000 metrów kwadratowych ścian pokryto świeżą farbą, dzięki czemu wnętrza stały się jasne, nowoczesne i funkcjonalne. Sale lekcyjne, pracownie, korytarze i zaplecza są dziś w pełni przygotowane na intensywne szkolne życie. W ramach modernizacji pojawiło się też mnóstwo nowego wyposażenia – 400 sztuk krzeseł, a komfort nauki poprawią 22 klimatyzatory, które sprawdzą się szczególnie w cieplejszych miesiącach. Zmiany objęły także otoczenie szkoły - wyremontowany plac zabaw zapewnia najmłodszym bezpieczną przestrzeń do aktywności. Prace wykonano również na strychu, przygotowując go do przyszłych funkcji.

W uroczystości wzięli udział między innymi: senator Jarosław Rusiecki, poseł Andrzej Kryj, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego Grzegorz Socha, wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki, wójt Marzena Urban - Żelazowska, wicewójt Grzegorz Frejlich, sekretarz gminy Sadowie Małgorzata Kasprzyk, samorządowcy, dyrekcja szkoły, nauczyciele, uczniowie oraz rodzice.

Remont dofinansowano kwotą blisko 7 milionów z Rządowego Funduszu Polski Ład – Programu Inwestycji Strategicznych.

Wzruszenia nie kryła była dyrektor szkoły Anna Nowak, która aktywnie uczestniczyła w realizacji remontu. - Czuję się bardzo dumna, że mogłam brać udział w tym przedsięwzięciu. Żartowałam nawet, że jestem jak „Bob Budowniczy". To kosztowało nas dużo pracy, ale naprawdę było warto - mówiła, podkreślając swoje przywiązanie do szkoły i jej społeczności.

Podczas uroczystości głos zabrała także wójt gminy Sadowie Marzena Urban-Żelazowska, dziękując wszystkim za współpracę i zaufanie. - Było dużo obaw, bo remont ruszył w trakcie roku szkolnego. Ale jeśli ludzie się wzajemnie szanują i chcą współpracować, mogą przenosić góry. Dziękuję dzieciom, nauczycielom i rodzicom. Szkoła wygląda dziś zupełnie inaczej - jestem z niej bardzo dumna - podkreśliła.

Uroczyste otwarcie zakończyło się częścią artystyczną w wykonaniu uczniów oraz zwiedzaniem wyremontowanej szkoły. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA

0011470442

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA 0011476380



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:
BAĆKOWICE 82B
– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:
692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

Rozporządzenie przewiduje utworzenie pokoi narodzin

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozporządzenie ws. porodów ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - powiedział wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski. Nowy standard opieki okołoporodowej zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych w szpitalach bez porodówek.



FOT. HANNA KOMOROWSKA-EDNAREK

W styczniu wszedł nowy standard opieki okołoporodowej.

Rozporządzenie w sprawie porodów zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin)

Wiceminister zdrowia, Tomasz Maciejewski, poinformował na briefingu prasowym, że w styczniu wchodzi nowy standard opieki okołoporodowej, precyzyjnie określający zakres kompetencji personelu oraz ujednolicający zasady dostępu do opieki położniczej.

Zakłada on utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin) w szpitalach bez porodówek. Mają one działać w miejscach, gdy do najbliższego oddziału położniczego jest więcej niż 25 km.

Jeśli do szpitala trafi kobieta w zaawansowanej fazie porodu i nie zdąży dotrzeć do placówki z oddziałem położniczym, poród będzie mógł odbyć się w pokoju narodzin. Podkreślono, że pomieszczenie to ma być wyposażone na równi z salą porodową, a poród ma odbierać wykwalifikowana położna.

Wątpliwości wyraziło Rządowe Centrum Legislacji

Do projektu rozporządzenia w tej sprawie wątpliwości zgłosiło Rządowe Centrum Legislacji. Jak poinformował „Dziennik Gazeta Prawna", podczas uzgodnień RCL zwrócił uwagę resortowi zdrowia, że zgodnie z konstytucją władze publiczne powinny zapewnić równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. A kryterium miejsca zamieszkania, które zdecyduje o jakości usługi, może być niezgodne z ustawą zasadniczą.

Polska Agencja Prasowa skierowała zapytanie do wiceministra zdrowia o uwagi Rządowego Centrum Legislacji.

- Rozwiązanie proponowane przez nas ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - skomentował Tomasz Maciejewski.

Dodał, że Ministerstwo Zdrowia prowadzi rozmowy z RCL, by rozwiać wątpliwości co do niekonstytucyjności.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011476172

Centrum Medyczne ONKO-DERM
Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro
Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088
e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
➔ USG narządów
➔ USG Doppler
➔ USG ortopedyczne
➔ USG u dzieci
➔ Biopsja pod kontrolą USG
➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
➔ Spirometria EKG
➔ Testy alergologiczne skórne
➔ Żywienie
➔ Gabinet zabiegowy

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011473154



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Są ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" – to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty – panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością – fakty, emocje, doświadczenia" – miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

– Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo – poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia – odzyskałam sprawczość i jakość życia. – mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko – w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem – boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów – fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

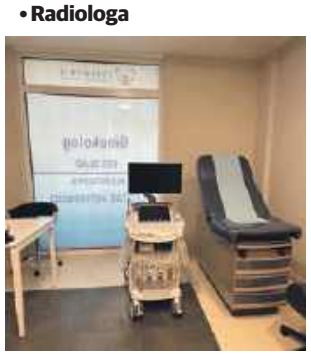
REKLAMA 0011474353

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38

Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.

– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

eprasa.pl 5ceed34eb4

0011475502







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

Co warto wiedzieć o cytrulinie?

Jest składnikiem suplementów dla sportowców, ale poleca się ją także tym, którzy nie uprawiają sportu – cytrulina wykazuje szereg właściwości korzystnych dla zdrowia. Na co działa i kto powinien rozważyć suplementację cytruliny?

oprac. Patrycja Seklecka

Cenny aminokwas z arbuza. Czym jest cytrulina?

Cytrulina to związek chemiczny z grupy alfa-aminokwasów. Po raz pierwszy została wyizolowana przez japońskich naukowców w 1914 roku z arbuza - właśnie dlatego niekiedy określa się ją mianem „arbuzowego aminokwasu". Sama nazwa cytruliny nawiązuje także do łacińskiej nazwy arbuza (Citrullus).

Jak wykazały badania, cytrulina, choć jest aminokwasem niebiałkowym i nie przyczynia się do budowy białek, pełni niezwykle ważną funkcję w ludzkim organizmie - bierze udział w cyklu mocznikowym. W dużym uproszczeniu, wspomaga przekształcanie toksycznego amoniaku w mocznik, który jest jest wydalany z ciała z moczem albo potem.



FOT. LOVELYPEACE / GETTY IMAGES

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy

Właściwości zdrowotne cytruliny – jaką rolę pełni w organizmie człowieka?

Cytrulina bierze udział w ważnych procesach biochemicznych zachodzących w organizmie i realnie wpływa na stan zdrowia. Jakie są jej najważniejsze funkcje i właściwości?

Przekształca nadmiar amoniaku w mocznik - zapobiega gromadzeniu się toksyn i wspomaga detoksykację organizmu. Jest prekursorem argininy - wspomaga przepływ krwi i reguluje ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Wpływa na produkcję tlenku azotu - wspiera układ sercowo-naczyniowy. Pomaga w procesie regeneracji mięśni - wspomaga usuwanie nadmiaru amoniaku i mleczanu, które gromadzą się w mięśniach podczas wysiłku fizycznego. Zmniejsza poziom wolnych rodników - chroni organizm przed stresem oksydacyjnym.

Cytrulina – kto powinien ją suplementować?

Korzystnymi dla zdrowia właściwościami cytruliny powinni zainteresować się nie tylko sportowcy. Ze względu na jej rolę w procesie regulacji ciśnienia krwi, suplementację cytruliny poleca się szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym (przeciwskazania: patrz niżej) - oczywiście po uprzedniej konsultacji z lekarzem, który dobierze odpowiednią dawkę.

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy - poleca się go cierpiącym na cukrzycę typu 2. Po cytrulinę chętnie sięgają też osoby aktywne fizycznie, chcące przyspieszyć regenerację mięśni.

Z czym nie łączyć cytruliny? Przeciwwskazania

Ważne! Cytruliny nie powinny suplementować osoby, które przyjmują już leki na:

- nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia (może prowadzić m.in. do nadmiernego spadku ciśnienia),
- zaburzenia erekcji.

Z suplementacji powinny zrezygnować osoby z:

- chorobami wątroby i nerek,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Jaką cytrulinę wybrać? Rodzaje cytruliny

Jako suplement, cytrulina występuje w dwóch wariantach - w postaci L-cytruliny oraz jabłczanu cytruliny.

Owoce i warzywa, które zawierają cytrulinę

Cytrulinę znajdziesz też w owocach i warzywach, jednak warto wspomnieć, że są to raczej śladowe ilości. Najwięcej cytruliny zawiera oczywiście arbuz. Mniej cytruliny zawierają m.in. ogórek, kabaczek, melon, dynia.

Źródło: swiatleku.pl, doz.pl

REKLAMA 0011470423

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Razem Najlepiej

Oto wielka galeria szczęśliwych par z naszego regionu! Wy wybierzecie te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy. Czekają m.in. wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale nagroda główna - SAMOCHÓD! - piękny Citroen C3 Aircross Plus.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agata Ludkowska i Marcin Grajewski KIM.1

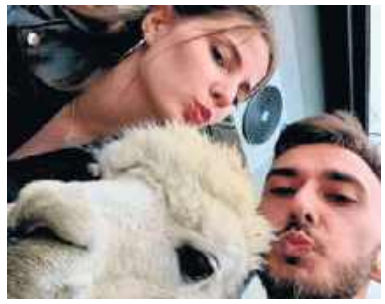

Agnieszka Dąbek i Karol Gil KIM.2


Agnieszka i Piotr Sobolewscy KIM.3

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej


Aleksandra i Szymon Kumek KIM.6


Aleksandra Wierzbowska i Piotr Konieczny KIM.7

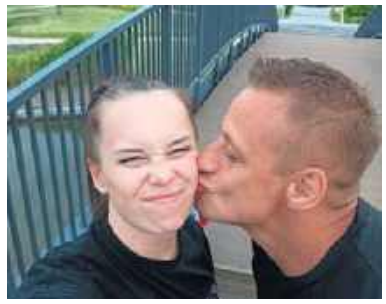

Anita i Adrian Wojciechowscy KIM.8


Anita Stachura i Łukasz Znojek KIM.9


Anna i Tomasz Leśniewscy KIM.10


Beata Repich i Rafał Grosicki KIM.12


Danuta i Jacek Malimon KIM.13


Dominika i Marcin Jagiełło KIM.14


Dominika Madej i Tomasz Różański KIM.15


Emilia Dyk i Edwin Nartowski KIM.16

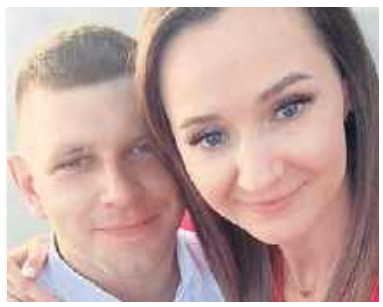

Ewa i Dariusz Tyszer KIM.17


Ewa Świercz i Hubert Piwowarczyk KIM.18


Gabriela Szymoniak i Jakub Jabłoński KIM.19


Iga i Michał Goreczni KIM.185


Joanna i Grzegorz Kozak KIM.20


Judyta Ciosek i Marcin Rajek KIM.21


Julia Lutwin i Maksym Petelicki KIM.22


Justyna i Filip Dudzik KIM.23


Justyna i Mariusz Staszewscy KIM.24


Karolina i Łukasz Piwowarczyk KIM.25


Katarzyna Mazur i Jacek Gądzik KIM.26


Kinga i Paweł Cielęba KIM.27


Kinga Sobaś-Wojsa i Kacper Wojsa KIM.28


Klaudia Gamrat i Sebastian Wierzbowski KIM.29


Ludmiła i Tomasz Bielscy KIM.30

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Magdalena Snoch i Denis Ksinsik **KIM.31**


Małgorzata Gaj i Mirosław Kowalik **KIM.32**


Małgorzata i Cezary Makuch **KIM.33**


Małgorzata i Robert Pedrycz **KIM.34**


Małgorzata Kaczyńska i Robert Kwiecień **KIM.35**


Małgorzata Marzec i Mariusz Cedro **KIM.36**


Małgosia Maciejewska i Jakub Czajkowski **KIM.37**



Mariola i Serhii Mytysiuk **KIM.38**


Martyna i Piotr Bazak **KIM.39**


Martyna Sotkiewicz i Marcin Ignacak **KIM.40**


Martyna Zagdan i Maksim Shliakhto **KIM.41**


Marzena Otwinowska i Jacek Ziętarski **KIM.184**


Milena i Mirosław Banasik **KIM.42**


Monika Grzyb i Mateusz Adach **KIM.43**


Monika Leżańska i Karol Skopowski **KIM.44**


Monika Ślusarczyk i Kamil Góźdź **KIM.45**


Monika Tyburcy i Stanisław Siekański **KIM.46**


Monika Wielgus i Kamil Ślefarski **KIM.47**


Natalia i Michał Pedrycz **KIM.48**


Patrycja i Kamil Skrzyniarz **KIM.49**


Patrycja Jasik i Wiktor Zielonka **KIM.50**


Paulina i Kamil Podedworni **KIM.51**


Paulina Kaczmarczyk i Wojtek Kwiecień **KIM.52**


Renata Betlejewska i Łukasz Rejman **KIM.53**


Sylwia i Maciej Ciszek **KIM.54**


Wiktor Ponikowski i Dawid Saja **KIM.55**



Wiktoria Piwowarczyk i Adam Stradomski **KIM.56**


Agata i Krzysztof Główczyńscy **KIS.1**


Agnieszka i Krzysztof Maciejewscy **KIS.2**


Agnieszka i Mateusz Sala **KIS.3**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Alina i Adam Łyszkiewicz **KIS.4**


Aneta i Marcin Łatasiewicz **KIS.5**


Ania i Artur Kotwica **KIS.6**


Ania i Janusz Zdanowscy **KIS.7**


Anita i Emil Sadowscy **KIS.8**


Anita i Rafał Wilczyńscy **KIS.9**


Anna i Jacek Kowalik **KIS.10**


Anna i Krzysztof Saternus **KIS.11**


Anna i Łukasz Jaworscy **KIS.12**


Anna i Mirosław Cudzik **KIS.13**


Anna i Norbert Siwiec **KIS.14**


Anna i Tadeusz Kuszewscy **KIS.15**


Anna Polak-Tondo i Andrea Tondo **KIS.16**


Barbara i Sylwester Wojcikowscy **KIS.17**


Bogusia i Grześ Guzy **KIS.18**


Bożena i Jan Zapart **KIS.19**


Bożena i Wojciech Bednarscy **KIS.20**


Danuta i Maciej Pawlowski **KIS.21**


Elżbieta i Piotr Majeccy **KIS.22**


Ewelina i Łukasz Kwasniewscy **KIS.23**

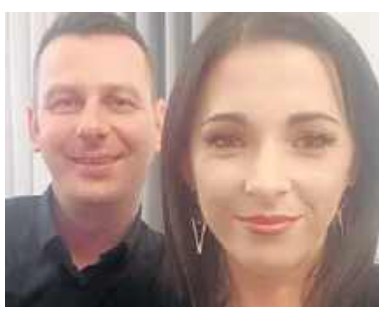

Ewelina i Łukasz Madej **KIS.24**


Inga i Artur Banasik **KIS.25**


Iwona i Dawid Kuklińscy **KIS.26**


Jadwiga i Zbigniew Fiuk **KIS.27**


Karina i Piotr Gajek **KIS.28**


Karolina i Tomasz Maciejscy **KIS.29**


Katarzyna i Adrian Góreccy **KIS.30**


Katarzyna i Dominik Krzepkowscy **KIS.31**


Katarzyna i Mariusz Haba **KIS.32**


Katarzyna i Paweł Michalscy **KIS.33**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Katarzyna i Piotr Iwan **KIS.34**


Katarzyna i Przemysław Zając **KIS.35**


Kinga i Paweł Iwan **KIS.36**


Klaudia Jaworska i Marek Jaworski **KIS.37**


Magdalena i Edward Janus **KIS.38**


Małgorzata i Marek Mularczyk **KIS.39**


Małgorzata Załomska i Paweł Załomski **KIS.40**

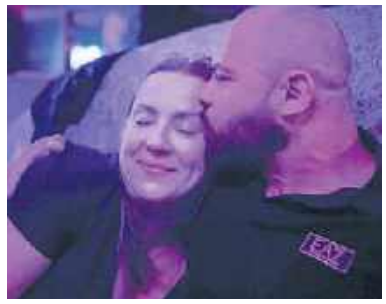

Maria i Wiesław Kulczykowscy **KIS.41**


Marzena i Mariusz Kwiecień **KIS.42**


Marzena i Robert Piętowscy **KIS.43**


Mirka i Marian Gajda **KIS.44**


Oksana i Serhii Shchytovy **KIS.45**


Paulina i Daniel Rozwadowscy **KIS.46**


Paulina i Grzegorz Wojtyś **KIS.47**


Paulina i Michał Anioł **KIS.48**


Paulina i Przemysław Młynarczyk **KIS.49**


Paulina Pietras i Dariusz Hajdenrajch **KIS.50**


Renata i Paweł Łukasik **KIS.51**


Sara Chmura i Łukasz Szypiłko **KIS.52**

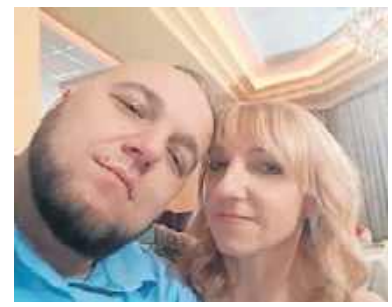

Teresa i Kazimierz Kwiatkowscy **KIS.53**


Urszula i Piotr Kwiecień **KIS.54**


Wiesława i Ryszard Stępień **KIS.55**


Wioletta i Maciej Osman **KIS.56**


Agnieszka Kruk i Karol Dytkowski **KIM.57**


Anna Rzepa i Daniel Wywiał **KIM.181**


Dżesika i Konrad Drozdowscy **KIM.58**


Gabriela i Patryk Strzeleccy **KIM.59**

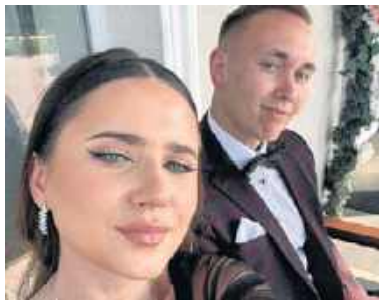

Izabela Cepil i Dominik Łuszcz **KIM.60**


Natalia Błaszczak i Paweł Wątroba **KIM.61**


Roksana i Adrian Nowak **KIM.62**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Weronika Gruchała i Bartosz Adamczyk **KIM.63**


Agnieszka i Marcin Czub **KIS.57**


Anna i Łukasz Kowalscy **KIS.58**


Beata i Daniel Olejarz **KIS.59**


Ewelina i Adam Kasperek **KIS.60**


Grażyna i Andrzej Smulczyńscy **KIS.61**


Monika i Krystian Szach **KIS.62**


Anna i Daniel Wypych **KIM.64**


Anna Pacioch i Dariusz Służalec **KIM.65**


Dorota i Janusz Mazur **KIM.66**


Emilia Latta i Mateusz Sędek **KIM.67**


Ewelina i Rafał Wiśniewscy **KIM.68**


Grażyna Trzcińska i Arkadiusz Drobnik **KIM.69**


Karolina Konieczna i Daniel Persona **KIM.70**


Katarzyna Trela i Artur Twardowski **KIM.71**

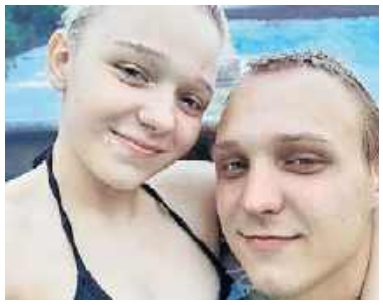

Magdalena Dudek i Paweł Chrzanowski **KIM.72**


Marta i Cezary Znojek **KIM.73**


Monika Drozd i Paweł Jaszczyk **KIM.74**


Nikola Jawór i Dawid Wieczorek **KIM.75**


Wioletta Wieczorek i Piotr Szczurkowski **KIM.76**


Zuzanna Ziemska i Jakub Grybczyński **KIM.77**


Anita i Marcin Gredka **KIS.63**


Barbara i Mirosław Gabryś **KIS.64**


Beata i Piotr Miśkiewicz **KIS.65**


Bożena i Przemysław Zielińscy **KIS.66**


Bożena i Robert Michno **KIS.67**


Dominika i Sebastian Ślusarek **KIS.68**


Ewa i Łukasz Domagała **KIS.69**


Ewa Koterwa-Mularczyk i Jan Mularczyk **KIS.70**


Ewelina i Michał Czapnik **KIS.71**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Iwona i Kamil Lechowicz **KIS.72**


Jolanta i Henryk Grabowscy **KIS.73**


Justyna i Rafał Chojnaccy **KIS.74**


Karolina i Sebastian Klamka **KIS.75**


Katarzyna i Łukasz Jakubik **KIS.76**


Mariola i Artur Kowalscy **KIS.77**


Marta i Grzegorz Frej **KIS.78**


Aleksandra Świetlik i Karol Kasza **KIM.78**


Amelia Michalec i Dominik Ćwik **KIM.79**


Angelika i Piotr Atamańczuk **KIM.80**


Klaudia Opoka i Marcin Świtek **KIM.81**


Martyna Białczyk i Krystian Gołąb **KIM.82**


Patrycja i Damian Żwirek **KIM.83**


Roksana Zawada i Patryk Pajączkowski **KIM.84**


Anna i Mariusz Kawka **KIS.79**


Beata i Dominik Szostak **KIS.80**


Beata i Michał Michno **KIS.81**


Izabela i Maciej Borek **KIS.82**


Marlena i Dominik Bartoś **KIS.83**


Monika i Andrzej Wyrostek **KIS.84**


Monika i Marcin Bałaga **KIS.85**


Paula i Tomasz Ciszewscy **KIS.86**


Adrianna Sabat i Adrian Zapała **KIM.85**


Aleksandra Krzemińska i Mateusz Gadowski **KIM.86**


Alina Mach i Kamil Łakomiec **KIM.87**


Aneta Kapusta i Piotr Wróbel **KIM.88**


Aneta Łyżwa i Malkhaz Kvachakidze **KIM.89**


Anna i Tomasz Knap **KIM.90**


Diana i Mateusz Kwiatkowscy **KIM.91**



Edyta Kołodziejczyk i Konrad Gębski **KIM.92**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Judyta i Rafał Kołbuc **KIM.93**


Justyna Matuszewska i Jerzy Jamrożek **KIM.94**


Karolina i Valentyn Fetsenets **KIM.95**


Kinga i Grzegorz Chlewicy **KIM.96**


Lidia i Rafał Kubiś **KIM.97**


Małgorzata Pietrzyk i Mariusz Kwiatek **KIM.98**


Marta i Sylwester Rożniatowscy **KIM.99**


Marzena Król i Damian Kargul **KIM.180**


Monika Zięba i Artur Duda **KIM.100**


Patrycja Buczak i Patryk Szczygielski **KIM.101**


Samanta Zarychta i Adam Wilk **KIM.102**


Sara i Dominik Satro **KIM.103**


Sylwia Kumańska i Krystian Caban **KIM.104**


Weronika i Krzysztof Walaszczyk **KIM.105**


Yana Zagurskaya i Łukasz Chejdysz **KIM.106**


Zuzanna Konarska i Kacper Kuc **KIM.107**


Agnieszka i Grzegorz Grudzień **KIS.87**


Agnieszka Wolna i Artur Zawadzki **KIS.88**


Aleksandra i Marcin Molenda **KIS.89**


Aleksandra i Patryk Szymankiewicz **KIS.90**


Aneta i Rafał Przepióra **KIS.91**


Anna i Łukasz Walczak **KIS.92**


Diana i Michał Moroz **KIS.93**


Ewelina i Dominik Czaja **KIS.94**


Jadwiga i Marek Olesiak **KIS.95**


Justyna Pakosińska-Gidel i Rafał Gidel **KIS.96**


Kamila i Arkadiusz Mazur **KIS.97**


Karolina i Mateusz Bugajscy **KIS.98**


Karolina i Michał Nowak **KIS.99**


Karolina i Wiktor Sowa **KIS.100**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**

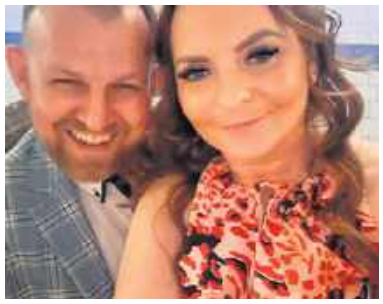

Kasia i Przemek Syska **KIS.101**


Kasia Stachura i Michał Pańczyk **KIS.102**


Katarzyna i Jarosław Kowalczyk **KIS.103**


Katarzyna i Marcin Maneccy **KIS.104**


Klaudia i Karol Pawlusek **KIS.105**


Magdalena i Kamil Oniszczuk **KIS.106**


Magdalena i Michał Barwinek **KIS.107**


Magdalena i Paweł Szyk **KIS.108**


Małgorzata i Tomasz Siwińscy **KIS.109**


Mirosława i Karol Saramak **KIS.110**


Paulina i Radosław Połanieccy **KIS.111**


Wioletta i Marek Goraj **KIS.112**


Ada Sierpień i Daniel Zych **KIM.108**


Agnieszka Grabias i Wojciech Owczarek **KIM.109**


Emilia i Tomasz Samson **KIM.110**


Kamila i Piotr Miller **KIM.111**


Magda i Łukasz Piątek **KIM.112**


Marlena Szkurłat i Eryk Rinaldi **KIM.113**


Monika Kozłowska i Marcin Preyer **KIM.114**


Nikola i Dawid Polewczyk **KIM.115**


Patrycja i Krystian Wydra **KIM.116**


Paulina i Mateusz Łukasik **KIM.117**


Paulina Michalska i Mateusz Kurek **KIM.118**


Wiktoria Kądziela i Tomasz Pacak **KIM.119**


Agata Wieczorek i Paweł Kwaśniewski **KIS.113**


Ania i Jacek Wrzecionowscy **KIS.114**


Barbara i Andrzej Bany **KIS.115**


Beata i Jacek Kiełbus **KIS.116**


Dorota i Piotr Fitas **KIS.117**


Edyta i Mirosław Białek **KIS.118**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Ewelina i Marcin Mamla **KIS.119**


Joanna Szewczyk-Kędzior i Roman Kędzior **KIS.120**


Justyna i Damian Słowikowie **KIS.121**


Justyna i Grzegorz Lasota **KIS.122**


Magdalena i Sebastian Szewczyk **KIS.123**


Monika Ciura i Arkadiusz Borkowski **KIS.124**


Monika i Robert Schabek **KIS.125**


Renata i Paweł Świercz **KIS.126**


Teresa i Mirosław Rurarz **KIS.127**


Aneta i Piotr Ochałek **KIM.120**


Anna Pater i Damian Mazur **KIM.121**


Daria Nowakowska i Davyd Mykytchuk **KIM.122**


Dominika Gawlik i Norbert Lasota **KIM.123**


Gabriela Kwietniewska i Jakub Stelmaszczyk **KIM.124**


Ilona i Mateusz Cudziło **KIM.125**


Jolanta Bidas i Piotr Morzeński **KIM.126**


Julita Pękala i Albert Stajniak **KIM.127**


Katarzyna Rogosz i Sebastian Rogosz **KIM.128**


Kinga Bulira i Bartek Dankiewicz **KIM.129**


Agnieszka i Andrzej Kot **KIS.128**


Agnieszka i Grzegorz Wiatrowscy **KIS.129**


Agnieszka i Rafał Tutak **KIS.130**


Agnieszka i Zbigniew Bujakiewicz **KIS.131**


Ewa i Piotr Skórscy **KIS.132**


Halina i Zdzisław Grabowscy **KIS.133**


Justyna i Sebastian Krajewscy **KIS.134**


Monika i Krzysztof Marzec **KIS.135**

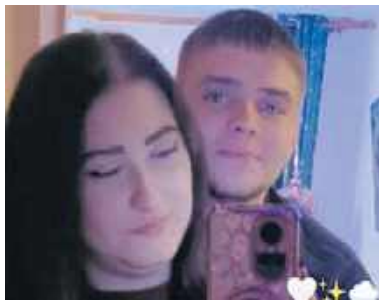

Monika Kusik i Mateusz Radkowski **KIS.136**


Renata i Grzegorz Woźniakowie **KIS.137**


Sandra i Dawid Serwan **KIS.138**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agnieszka Białkowska i Adam Polowski **KIM.130**


Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa **KIM.131**


Aleksandra i Tomasz Roleccy **KIM.132**


Anna i Michał Wójcik **KIM.133**


Dominika Jakubowska-Juszczak i Grzegorz Juszczak **KIM.134**


Julia Miernikiewicz i Konrad Kaczmarski **KIM.135**


Kasia i Kamil Masternak **KIM.183**

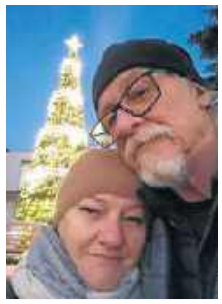

Kinga Nowakowska i Sebastian Kolasa **KIM.136**


Klaudia Słowińska i Michał Bądźwol **KIM.137**


Marlena i Damian Gajzler **KIM.138**


Marta Haba-Kenski i Przemysław Kenski **KIM.139**


Natalia i Mateusz Klepacz **KIM.140**


Zdzisława Kwiecień i Krzysztof Derlatka **KIM.141**


Aldona i Krzysztof Wojtas **KIS.139**


Aneta i Karol Kłonica **KIS.140**


Anna i Grzegorz Strzębscy **KIS.141**


Anna i Marcin Mikołajczyk **KIS.142**


Beata i Krzysztof Wawrzak **KIS.143**


Ewa i Kamil Granat **KIS.144**


Grażyna Spała i Maciej Prokop **KIS.145**


Justyna i Marcin Kasiccy **KIS.146**


Katarzyna i Piotr Zdyb **KIS.147**


Klaudia i Kamil Kunat **KIS.148**


Klaudia i Mateusz Uba **KIS.149**


Lena i Adam Wójcik **KIS.150**


Małgorzata i Paweł Koneccy **KIS.194**


Monika i Tomasz Młynarczyk **KIS.151**


Sylwia i Michał Ziółkowscy **KIS.152**


Sylwia i Sebastian Krysztaszek **KIS.153**


Agnieszka Ślusarczyk i Marcin Snopek **KIM.142**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Aleksandra Bąk i Oskar Bartnicki **KIM.143**


Angelika i Krzysztof Fiedorowicz **KIM.144**


Anna Augustyniak i Adrian Rutkowski **KIM.145**


Anna Gajewska i Cezary Ożóg **KIM.186**


Barbara Kłys i Marcin Bujnowski **KIM.146**


Gabrysia Konieczna i Błażej Kowacz **KIM.182**


Joanna i Sławomir Stawiccy **KIM.147**


Justyna Krupińska i Krzysztof Jarosz **KIM.148**


Kasia Stopinska i Albert Mamla **KIM.149**


Małgorzata i Piotr Lisowscy **KIM.150**


Natalia Rozwadowska i Mateusz Bugajski **KIM.151**


Agnieszka i Krzysztof Godzina **KIS.154**


Agnieszka i Piotr Ziarkowscy **KIS.155**


Dominika i Maciej Krajewscy **KIS.156**


Edyta i Rafał Bzinkowscy **KIS.157**


Ewa i Patryk Ostrowscy **KIS.158**


Ilona i Kamil Dabrowa **KIS.159**


Iwona i Przemysław Czarneccy **KIS.160**


Katarzyna i Arkadiusz Kosowscy **KIS.161**


Lucyna i Mateusz Furmańczyk **KIS.162**


Monika i Andrzej Czarnota **KIS.163**


Sabina i Mariusz Wierzbiccy **KIS.164**


Agnieszka Dymińska i Dariusz Motyka **KIM.152**


Anna i Karol Woźniakowie **KIM.153**


Dasha Karasovska i Dmytro Droval **KIM.154**


Jola Górecka-Hofman i Nikodem Mielewczyk **KIM.155**


Katarzyna Krawczyk i Piotr Pastuszka **KIM.156**


Katarzyna Lech i Bartłomiej Kaczmarek **KIM.157**


Katarzyna Luba-Dutka i Krzysztof Dutka **KIM.158**


Kinga Roguska-Olszewska i Sebastian Wójcik **KIM.159**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Klaudia Jankowska i Jakub Ledwoń **KIM.160**


Leokadia Dudek i Adam Kozik **KIM.161**


Magdalena Dobosz i Marcin Bielas **KIM.162**


Małgorzata Heda i Robert Dąbrowski **KIM.163**


Małgorzata i Marcin Grudzień **KIM.164**


Małgorzata i Roman Żuchnik **KIM.165**


Monika i Kacper Spadło **KIM.166**


Oksana Chubenko i Denys Chubenko **KIM.167**


Olga Andriichuk i Igor Untila **KIM.168**


Oliwia Połeć i Maciej Włodarczyk **KIM.169**


Paulina i Rafał Gładyś **KIM.170**


Sylwia i Łukasz Mazur **KIM.171**


Agnieszka i Dariusz Olender **KIS.165**


Agnieszka i Sławek Skibowie **KIS.166**


Diana i Kamil Arczewscy **KIS.167**


Elena i Karol Piwko **KIS.168**


Ewa i Dariusz Orczyk **KIS.169**


Ewa i Mirosław Kowalczyk **KIS.170**


Joanna i Daniel Jabłońscy **KIS.171**


Justyna Magnowska-Janicka i Szymon Janicki **KIS.172**


Katarzyna i Grzegorz Mazur **KIS.173**


Małgorzata i Łukasz Sarna **KIS.174**


Monika i Grzegorz Małek **KIS.175**


Aneta i Krzysztof Wiatrowscy **KIM.172**


Anna Molochko i Dariusz Bąk **KIM.173**


Barbara i Dariusz Kosowicz **KIM.174**


Ewa Wiśniewska i Andrzej Kolek **KIM.175**


Alina i Andrzej Kosowicz **KIS.176**


Danuta i Rafał Równiak **KIS.177**


Dominika i Roman Błasiak **KIS.178**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Halina i Wojciech Grzybowscy **KIS.179**


Justyna i Piotr Maćkowscy **KIS.180**


Małgorzata i Tomasz Tarka **KIS.181**


Milena i Tomasz Wieczorek **KIS.182**


Monika i Tomasz Myl **KIS.183**


Wanda i Leszek Nowak **KIS.184**


Justyna i Sebastian Malinowscy **KIM.176**


Kornelia i Piotr Frączek **KIM.177**


Marta Pośpiech-Plebanek i Tomasz Plebanek **KIM.178**


Yelizaveta Yevtifeieva i Volodymyr Makiienko **KIM.179**


Agnieszka i Marcin Terka **KIS.185**


Anna i Mariusz Walczak **KIS.186**


Anna i Mateusz Tokarz **KIS.187**


Anna Łysak-Stolarczyk i Grzegorz Stolarczyk **KIS.188**


Dorota i Sebastian Majchrowicz **KIS.189**


Ewa Wójcik i Grzegorz Wójcik **KIS.190**


Katarzyna i Przemysław Rajca **KIS.191**


Monika i Jarosław Łapot **KIS.193**


Sylwia i Marcin Kopeć **KIS.192**


Agnieszka i Tomasz Dobrowolscy **KIM.193**


Anna Oleś i Sylwester Parzonko **KIM.198**


Anna i Piotr Borowiec **KIS.203**


Honorata i Arkadiusz Ratajczyk **KIS.195**


Małgorzata i Maciej Musiał **KIS.206**


Anna Seremak i Jan Łukasik **KIM.187**


Jolanta i Mariusz Ogórek **KIS.196**


Justyna i Damian Synowiec **KIM.188**


Paulina i Grzegorz Nadybał **KIM.195**


Ewa i Adam Kalinowscy **KIS.202**


Paulina i Grzegorz Nawrot **KIS.197**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**



Amelia Fronczkowska i Jakub Traskowski KIM.189



Ewa i Zbigniew Wrzesień KIS.205



Katarzyna i Adam Dudrowscy KIM.203



Małgorzata i Zbigniew Woźniak KIM.190



Marta i Piotr Olczyk KIS.201



Bartosz i Sylwia Kulik KIM.194



Katarzyna Pargieła i Kamil Szulakowski KIM.199



Daria i Patryk Frączek KIM.196



Grażyna Łapa i Jan Waseńczuk KIM.191



Edyta Rabsztyn i Grzegorz Pobiega KIS.204



Ewelina i Paweł Kostępscy KIS.207



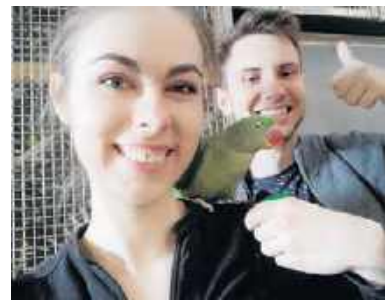
Iwona Kozłowska i Jerzy Swat KIS.200



Małgorzata Młynarczyk i Krzysztof Świetlik KIS.198



Beata Biernat i Łukasz Król KIM.200



Weronika Kwapisz i Adrian Kopyciński KIM.197



Katarzyna i Karol Nowak KIS.199



Dominika i Hubert Stawiarz KIM.202

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze

(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

AUTOREKLAMA

Q604867412B

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



eprasa.pl 5ceed34eb4

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH I DLA KOBIET

stronakobiet.pl



sK strona KOBIET

eprasa.pl 5ceed34eb4

Pot może ujawnić problemy zdrowotne

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne zanim pojawiają się pierwsze objawy chorobowe. Skórne sensory współpracujące z algorytmami sztucznej inteligencji potrafią odczytywać poziomy różnorodnych biomarkerów z potu.

Eliza Ciepielewska,PAP

Badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Sydney pracują nad połączeniem mikroczujników naklejanych na skórę z nowoczesnymi systemami analizy potu. Tego rodzaju technologia może stanowić fundamentalne rozwiązanie w nieinwazyjnym monitorowaniu stanu zdrowia człowieka. Analiza danych zbieranych z potu poprzez algorytmy sztucznej inteligencji pozwala na wczesne wykrywanie zmian związanych z rozwijającymi się chorobami metabolicznymi, neurologicznymi i nowotworowymi. Jak zauważyła dr Dayanne Bordin, współautorka publikacji:

- Pobieranie próbek potu jest bezbolesne i proste. To atrakcyjna alternatywa dla badań krwi i moczu, szczególnie w monitorowaniu, które trzeba wykonywać stale.



FOT. DOOKDUI/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne, zanim pojawią się objawy

Rozwój technologii i przyszłości diagnostyki

Obecnie na rynku dostępne są podstawowe rozwiązania, w tym jednorazowe plastry mierzące intensywność pocenia się i utratę sodu. Wkrótce jednak pojawią się urządzenia nowej generacji, które będą mogły jednocześnie mierzyć wiele parametrów i przekazywać dane bezprzewodowo. Takie urządzenia, współpracujące z oprogramowaniem sztucznej inteligencji, będą również w stanie identyfikować konkretne metabolity oraz interpretować złożone wzorce chemiczne. Użytkownicy otrzymają bardziej spersonalizowane informacje o swoim zdrowiu oraz wcześniejsze ostrzeżenia dotyczące potencjalnych schorzeń.

Możliwość ciągłego monitorowania organizmu przy użyciu innowacyjnych narzędzi stwarza szerokie możliwości dla różnych grup użytkowników. Sportowcy mogą monitorować utratę elektrolitów podczas intensywnych treningów, a także korzystać z tych urządzeń podczas kontroli antydopingowych przed zawodami. Osoby chorujące na cukrzycę mogą z kolei regularnie mierzyć poziom glukozy bez konieczności bolesnego nakłuwania palca.h smsów.

Straty dla systemu i pacjentów

– Każda nieodwołana wizyta to straty dla placówek medycznych. Zasoby, które mogłyby zostać wykorzystane dla innych pacjentów, są marnowanną wizytę i nie informuje o tym wcześniej, zostawia po sobie puste krzesło. Dla niego to „tylko" jeden termin. Dla innych - stracona szansa na szybszą diagnozę, zabieg czy terapię.

Pot w medycynie prewencyjnej

Chociaż pot nie jest jeszcze w pełni wykorzystywany jako materiał diagnostyczny, otwiera nowe ścieżki dla medycyny prewencyjnej. Jak zaznaczyli autorzy publikacji:

Pot to wciąż niedostatecznie wykorzystywany materiał diagnostyczny. Możliwość obserwowania wielu wskaźników jednocześnie otwiera zupełnie nowe perspektywy dla medycyny prewencyjnej.

Zespół badawczy z Sydney aktualnie zajmuje się analizą podstawowych właściwości fizjologicznych potu oraz rozwija narzędzia wykrywające niskie stężenia kluczowych substancji, takich jak glukoza i kortyzol. Te działania mają na celu dalsze rozwijanie potencjału diagnostycznego potu i jego zastosowań w nowoczesnej medycynie.

Źródło: Polska Agencja Prasowa

REKLAMA 0011475688



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA

Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.



Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

„Potrzebne jest leczenie i skuteczna profilaktyka”

Zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej, promowanie profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcanie do dbania o zdrowie i regularnych badań.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Inicjatywa ma na celu wzmocnienie działań prewencyjnych, propagowanie zdrowego trybu życia oraz rozwijanie nawyku wczesnego wykrywania chorób i regularnego korzystania z badań profilaktycznych w całym społeczeństwie.



FOT. FREEPIK

Rok 2026 został ogłoszony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej.

Rok 2026 został ustanowiony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości w życiu człowieka. To od niego zależy nasza codzienna sprawność, energia do działania, możliwość realizowania marzeń i planów oraz jakość relacji z innymi. Współczesny świat stawia przed nami wiele wyzwań. Szybkie tempo życia, niezdrowe nawyki, zanieczyszczenie środowiska czy rosnące znaczenie chorób cywilizacyjnych - które sprawiają, że troska o zdrowie nabiera szczególnego znaczenia.

Nie wystarczy polegać wyłącznie na leczeniu w momencie zachorowania. Coraz wyraźniej widać, że kluczowe jest podejmowanie działań o charakterze prewencyjnym.

„W trosce o przyszłość zdrowotną społeczeństwa oraz w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się wyzwania cywilizacyjne Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanawia rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Rosnąca liczba chorób cywilizacyjnych, przedwczesne zgony z powodu chorób serca, nowotworów, cukrzycy czy depresji - wszystko to uwidocznia, że w systemie ochrony zdrowia potrzebne jest nie tylko leczenie, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka. Troska o zdrowie nie może zaczynać się w szpitalu - musi zaczynać się w codziennym życiu, w domu, w miejscu pracy i w szkole.” - podkreślono w uchwale.

Jakie są cele Roku Profilaktyki Zdrowotnej?

Wśród celów Roku Profilaktyki Zdrowotnej wymienia się:

- wzmocnienie działań prewencyjnych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- budowanie kultury wczesnego reagowania i systematycznych badań profilaktycznych wśród wszystkich grup społecznych - dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Dla kogo?

Inicjatywa ma także zachęcać obywateli, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe i środowiska medyczne do aktywnego udziału w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych. Szczególna uwaga zostanie poświęcona mieszkańcom mniejszych miejscowości i regionów, gdzie dostęp do usług zdrowotnych jest utrudniony, tak aby wyrównywać szanse zdrowotne w całym kraju.

Rok Profilaktyki Zdrowotnej to zaproszenie do świadomej troski o siebie i swoich bliskich, opartej na wiedzy, odpowiedzialności i codziennych wyborach. Niech 2026 rok stanie się impulsem do budowania zdrowszego społeczeństwa.

Źródło: Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 26 września 2025 r. w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

REKLAMA 0011474114

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00





PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**





www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011473516

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany: Nowe zasady zwolnień lekarskich, leki refundowane, centralna e-rejestracja

Dla zatrudnionych regulacje oznaczają większą przejrzystość zasad korzystania ze zwolnienia lekarskiego, ale jednocześnie ostrzejsze kontrole i faktyczne ryzyko utraty prawa do zasiłku.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Początek 2026 roku zapowiada się jako okres wielu istotnych zmian z punktu widzenia pacjentów. Wkraczamy w nowy rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Co ciekawe, L4 nie będzie automatycznie oznaczać zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieni się w ochronie zdrowia?

Centralna e-rejestracja już obowiązuje

Centralny system e-rejestracji funkcjonuje od 1 stycznia 2026 roku. Pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online - korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,
- bezpośrednio w placówce - telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.

System pozwala również na zmianę lub anulowanie wizyty, dzięki czemu zwolniony termin może zostać wykorzystany przez innego pacjenta.

E-rejestracja obejmuje na razie tylko zapisy na:

- pierwszą wizytę u kardiologa (ze skierowaniem),
- mammografię w ramach programu profilaktyki raka piersi - bez skierowania, dla kobiet w wieku 45-74 lat,
- cytologię,
- test HPV w programie profilaktyki raka szyjki macicy - dla kobiet w wieku 25-64 lat.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki realizujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r). Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Jakie zmiany w lekach refundowanych w 2026?

Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie. Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedniki mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu programu „Dobry posiłek". Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki - pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązania wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

REKLAMA 0011473998

DARIMED Centrum Zdrowia

Centrum Zdrowia **Darimed** w Kielcach oferuje specjalistyczną opiekę w zakresie usług medycznych

- ALERGOLOG
- CHIRURG
- DERMATOLOG
- DIABETOLOG
- DIETETYK
- ENDOKRYNOLOG
- FIZJOTERAPEUTA
- NEFROLOG
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- OKULISTA
- ORTOPEDA
- BIOPSJA TARCZYCY
- POŁOŻNA
- GASTROLOG
- GINEKOLOG
- KARDIOCHIRURG
- KARDIOLOG
- LARYNGOLOG
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
- MEDYCYNA SPORTOWA
- RTG PŁUC, UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO I INNE
- USG BRZUCHA, PIERSI, TARCZYCY
- PSYCHIATRA
- PSYCHOLOG
- PULMONOLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG



www.darimed.pl

ul. Prosta 42, 25-371 Kielce
41 30 00 100 664 755 655 602 149 004
centrum@darimed.pl

REKLAMA 0011471693



eprasa.pl 5ceed34eb4

Naturalna terapia bez skutków ubocznych

Jak wynika z danych Vanderbilt University Medical Center 10–15 minut śmiechu spala do 40 kalorii. Sass potwiedza, że śmiech utrzymuje dobry poziom cukru we krwi.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Codzienny śmiech może być twoim najprostszym i najprzyjemniejszym lekarstwem. Już kilka minut dziennie nie tylko poprawia nastrój, ale też obniża poziom stresu, wzmacnia odporność i... może nawet chronić serce. Naukowcy potwierdzają. Śmiech naprawdę działa!



FOT. FREEPIK

Dlaczego warto się śmiać?

Śmiech jako naturalne lekarstwo – od średniowiecza po współczesne badania

Śmiech od wieków uważany jest za naturalny sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Już w XIV wieku wykorzystywano humor do łagodzenia bólu i stresu, jak przypomina dr Jane Riffe, była specjalistka ds. edukacji na Uniwersytecie Zachodniej Wirginii, w rozmowie z Michigan State University. Na początku XX wieku szpitale zaczęły zapraszać klaunów, aby rozweselali chore dzieci. Od tego czasu lekarze stopniowo odkrywają, dlaczego śmiech może działać jak lekarstwo. Od tego czasu lekarze dowiedzieli się więcej o tym, dlaczego i w jaki sposób śmiech może działać jak lekarstwo. Jak twierdzi dr Michael James Sass Jr., lekarz rodzinny w ośrodku Geisinger Lewisburg, zaledwie kilka minut dziennie może zrobić diametralną różnicę .

– Śmiech nie ma żadnych wad ani skutków ubocznych. To lekarstwo działa szybko, jest darmowe i dostępne wszędzie, bez negatywnych efektów ubocznych. Poza tym jest po prostu przyjemne – przyznał ekspert.

Śmiech rozluźnia mięśnie, poprawia nastrój i obniża poziom stresu oraz lęku – stanów, które są czynnikami ryzyka chorób zagrażających życiu i przedwczesnej śmierci. Obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu – pojedyncza sesja może zmniejszyć go nawet o 37 procent, podaje UCLA Health – oraz podnosi poziom „hormonów dobrego samopoczucia", dopaminy i serotoniny, według Harvard Health. Zwiększa również poziom endorfin, hormonów, które pomagają łagodzić ból. Badanie z 2011 roku wykazało, że osoby, które oglądały zabawne filmy po założeniu na ramię rękawa do schładzania wina, były w stanie znosić zimno dłużej.

– Uwalnianie endorfin może wzmocnić naturalne mechanizmy uśmierzania bólu w organizmie, co bywa szczególnie pomocne w radzeniu sobie z przewlekłym dyskomfortem i poprawie ogólnego nastroju. – powiedział Sass.

Śmiech może aktywować komórki układu odpornościowego i przeciwciała we krwi, które pomagają zwalczać infekcje. Po śmiechu bardziej aktywne stają się także wyspecjalizowane białe krwinki odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych.

W badaniu z 2008 roku, w którym uczestnikom puszczano zabawny film, zaobserwowano różnice w aktywności komórek NK (natural killers) u osób, które śmiały się na głos, w porównaniu z tymi, które tylko wyglądały na rozbawione.

Śmiech pomaga nam nabierać więcej tlenu i oddychać głębiej, poprawiając krążenie krwi i funkcjonowanie narządów oraz spowalniając rytm serca.

Źródło: Independent Digital News & Media Ltd

REKLAMA 0011474207

DENT ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE



DENT-ARTIS GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Anna Domańska
higienistka stom. Malwina Siedlecka

Zdrowy uśmiech dla całej rodziny

Wykonujemy:
- leczenie zachowawcze
- leczenie kanałowe (endodoncja)
- protetykę
- leczenie chirurgiczne
- higienizację: skaling, piaskowanie, polerowanie
- instruktaż prawidłowej higieny jamy ustnej
- gabinetowe wybielanie zębów
- leczenie nadwrażliwości
- stomatologię dziecięcą

Radom,
ul. Waryńskiego 9a, lok. 7
+48 334 14 25

Poniedziałek: 11⁰⁰-16⁰⁰
Wtorek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Środa: 12⁰⁰-18⁰⁰
Czwartek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Piątek: 11⁰⁰-16⁰⁰



REKLAMA 0011475365

PlazaMed
Centrum Zdrowia Dzieci i Dorosłych

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO ORTOPEDYCZNA



ORTOPEDIA
FIZJOTERAPIA
REUMATOLOGIA



PSYCHIATRIA
PSYCHOTERAPIA

ul. Zagnańska 94/7, **1 PIĘTRO**, 25-558 Kielce (wjazd od strony ul. Okrzei)
tel. 784 120 302 **www.plazamed.pl**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jaki jest prawdziwy sekret szczęścia?

To nie kwestia stanu konta. Co sprawia, że jesteśmy naprawdę szczęśliwi?

Katarzyna Wąś-Zaniuk

To nie kwestia stanu konta. Ani błyskotliwej kariery czy sławy. 85 lat obserwacji wystarczyło, by jedno z najważniejszych badań nad ludzkim dobrostanem obaliło wiele powszechnych mitów. Okazuje się, że szczęście rodzi się z jakości relacji, a nie z tego, co posiadamy lub pokazujemy.



FOT. MARYMARKEVICH/FREEPIK

Dobre życie to nie życie perfekcyjne, lecz dzielone z innymi

Badanie Harvardu. 85 lat obserwacji

Harvard Study of Adult Development rozpoczęło się w 1938 roku, w świecie zupełnie innym niż nasz. Jesteśmy w samym środku Wielkiego Kryzysu, a grupa badaczy postanawia przez lata śledzić losy 268 studentów Harvardu, by zrozumieć, co sprawi, że staną się zdrowymi i zadowolonymi dorosłymi. W tamtym czasie uważano, że los zapisany jest przede wszystkim w genach lub przynależności klasowej. Wraz z upływem dekad badanie rośnie i się zmienia: włączono do niego także 456 mężczyzn z robotniczych dzielnic Bostonu, co pozwoliło spojrzeć na społeczeństwo amerykańskie w sposób bardziej realistyczny i mniej elitarny. Dziś projekt obejmuje ponad 1300 potomków pierwotnych uczestników, co umożliwia obserwację, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na zdrowie, relacje i starzenie się także w kolejn ch pokoleniach. Wśród uczestników nie brak znanych postaci, jak John F. Kennedy, ale wartość badania nie tkwi w spektakularnych życiorysach. Liczy się to, że przez ponad osiem dekad obserwowano zwyczajne życie – udane i nieudane małżeństwa, okresy samotności, pracę, choroby, przyjaźnie, które przetrwały próbę czasu, i te, które się rozluźniły.

Kiedy uczestników pytano, co – ich zdaniem – mogłoby dać im szczęście, odpowiedź niemal zawsze była podobna: więcej pieniędzy, więcej uznania, więcej sukcesu. Dane zbierane przez lata opowiadają jednak inną historię. Najlepiej i najdłużej żyją ci, którzy mogą liczyć na stabilne, szczere i wspierające relacje. Relacje rodzinne, przyjaźnie, bliskie związki i poczucie przynależności do wspólnoty mają znacznie większe znaczenie niż poziom dochodów czy stan kariery.

Robert Waldinger, psychiatra i obecny dyrektor badania, ujmuje to bez patosu: zadowolenie z relacji jest jednym z najsilniejszych wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie wystarczy „mieć kogoś obok” – liczy się to, czy czujemy się wysłuchani, czy możemy na kogoś liczyć w trudnych momentach, czy wiemy, że istnieje więź, której można zaufać. Szczególnie uderzający jest jeden wynik: osoby, które w wieku 50 lat deklarowały satysfakcję ze swoich relacji, okazywały się zdrowsze w wieku 80 lat, niezależnie od klasy społecznej czy poziomu wykształcenia. Dotyczyło to zarówno dawnych studentów Harvardu, jak i tych, którzy wywodzili się z ekonomicznie trudnych środowisk.

Poczucie osamotnienia, nawet wśród innych ludzi, działa na organizm podobnie jak dobrze znane czynniki ryzyka – takie jak palenie czy nadużywanie alkoholu. Zwiększa ryzyko chorób, pogarsza zdrowie psychiczne i skraca długość życia.

REKLAMA 0011477285

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najbardziej Trująca Roślina 2026. Oto, co musisz wiedzieć o fasolce

Uwielbiamy fasolkę szparagową i zajadamy się nią. Czy wiedzieliście, że niewłaściwie przygotowana może być bardzo niebezpieczna?

Ingrid Hintz-Nowosad

Wiele roślin zachwyca nas nie tylko wyglądem, ale także swoimi właściwościami leczniczymi. Zioła i warzywa od wieków wspierają zdrowie, poprawiają odporność czy łagodzą drobne dolegliwości.
Nie wszystkie jednak rośliny, które możemy spotkać w ogrodach czy domowych doniczkach, są bezpieczne. Niektóre mają silne właściwości toksyczne, a ich kontakt lub spożycie może być niebezpieczne dla człowieka. Aby zwrócić uwagę na rośliny, które w szczególności warto omijać, co roku organizowany jest konkurs na „Najbardziej Trującą Roślinę Roku".

Najbardziej Trująca Roślina 2026 roku

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe), od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy.

Co roku tworzona jest lista roślin o toksycznym działaniu, a następnie poprzez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca. Zgodnie z regulaminem konkursu, nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat, a zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były m.in. orzechy nerkowca, nasiona pietruszki, ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, a także ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

W 2026 roku zwycięzcami konkursu zostały: fasola ogrodowa, która zdobyła tytuł 22. rośliny trującej roku z wynikiem 516 głosów, czyli 30% wszystkich głosów, trąbka anielska - Brugmansia suaveolens - z wynikiem 27,9%, szalej jadowity (Conium maculatum) z 16,4%, ciemiernik (Helleborus niger) z 14,2% oraz wawrzynek pospolity (Daphne mezereum), który otrzymał 11,5% głosów.

Fasola ogrodowa jest trująca?

„Fasola ogrodowa - popularne warzywo - jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się! „ Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do trujący rośliny roku w wyborach.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko-węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Dobra wiadomość jest jednak taka, że podczas gotowania fasolki fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą). W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, napady, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdy fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt.

Nie tylko fasolki ogrodowe posiadają fazynę: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola Pinto, fasola ognista oraz ciecierzyca (Cicer arietinum). Ciecierzyca, podobnie jak pozostałe rośliny strączkowe, zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Źródło: Giftpflanze des Jahres 2026 - hamburg.de

Najbardziej Trująca Roślina 2026 to fasola ogrodowa – bardzo popularne warzywo w Polsce. Ogród Botaniczny w Hamburgu jak co roku ogłosił listę najbardziej trujących roślin.

REKLAMA 0011476216

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.







Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.

PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011474684

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. STAROSTWO SANDOMIERZ

Starosta Marcin Piwnik oraz dyrekcja i nauczyciele sandomierskiego ekonomika



FOT. MAGDALENA WRÓBLEWSKA

Polonez na studniówce Zespołu Szkół Ekonomicznych w Sandomierzu

Studniówki 2026. Bawili się uczniowie z Sandomierza, Opatowa i Połańca

Magdalena Wróblewska
Nasz region

Trwa sezon studniówkowy. W sobotę 7 lutego miały miejsce kolejne bale maturalne. Bawili się uczniowie z powiatów sandomierskiego, staszowskiego i opatowskiego w sumie cztery szkoły.

Tego dnia sto dni do matury świętowali uczniowie z Zespołu Szkół imienia Oddziału Partyzanckiego Armii Krajowej „Jędrusie" w Połańcu, Niepublicznego Technikum imienia Władysława Andersa w Opatowie. II Liceum Ogólnokształcącego imienia Tadeusza Kościuszki w Sandomierzu oraz Zespołu Szkół Ekonomicznych imienia Eugeniusza Kwiatkowskiego w Sandomierza.

Uczniowie z tej ostatniej placówki rozpoczęli bal uroczystym polonezem wykonanym w Rezydencji Sandomierskiej w Lenarczycach. Uroczystość otworzył występ tegorocznych maturzystek, które zaprezentowały utwór Marka Grechuty „Dni, których nie znamy". Podczas wydarzenia uczniowie wyrazili wdzięczność dyrekcji oraz nauczycielom za zaangażowanie i wysiłek włożony w ich kształcenie.

Dyrektor Zespołu Szkół Ekonomicznych, Iwona Korona-Smardz również podziękowała uczniom, nauczycielom i rodzicom.

- Ten dzień jest szczególny, ta chwila jest wyjątkowa. To dzień, w którym warto podziękować nauczycielom, wychowawcą. To oni kształtowali wasze charaktery. Wierzymy w was i trzymamy kciuki za wasz egzamin - mówiła obecny na studniówce starosta sandomierski, Marcin Piwnik. Na studniówce był też burmistrz miasta, Paweł Niedźwiedź.

Uczniowie zaprezentowali układ taneczny przygotowywany przez wiele tygodni. Za choreografię odpowiadała Małgorzata Ciach. Polonez, utrzymany w klasycznej formie, opierał się na dostojnym kroku, synchronizacji par oraz czytelnej strukturze choreograficznej. Jak podkreślali organizatorzy, celem było zachowanie charakteru tańca i jego ceremonialnego znaczenia.

Godzinę później swoją studniówkę rozpoczęli maturzyści z II Liceum Ogólnokształcącego imienia Tadeusza Kościuszki. Bawili się w Dworze w Dwikozach. Podczas części oficjalnej głos zabrali zaproszeni goście - wicestarosta Grażyna Szklarska, burmistrz Sandomierza Paweł Niedźwiedź, dyrekcja szkoły oraz przedstawiciele rodziców. Nie zabrakło także ciepłych słów wdzięczności ze strony uczniów, którzy podziękowali swoim nauczycielom za wsparcie i wspólne lata nauki. Uroczystość uświetniły występy wokalne utalentowanych solistek z liceum. W balu uczestniczyli maturzyści z czterech klas - łącznie około 100 osób.

Z kolei uczniowie z Zespołu Szkół w Połańcu bawili się w Pałacu w Konarach. - Bal studniówkowy jest jedynym i niepowtarzalnym momentem, a zarazem pierwszym egzaminem dojrzałości. Dojrzałości, która nie przychodzi wraz z magiczną granicą osiemnastu lat, lecz jest efektem ciężkiej pracy i zaangażowania. Wierzę, że jeśli z taką samą pasją oddacie się nauce w ostatnich miesiącach szkoły, z jaką przygotowaliście się do dzisiejszego wieczoru, matura wypadnie wspaniale - mówił dyrektor szkoły Stanisław Rogala.

Podczas uroczystości uczniowie podziękowali swoim wychowawcom Justynie De Luce, Agnieszce Kuc, Elżbiecie Gałek i Zbigniewowi Zakrzewskiemu. Na studniówce obecny był także burmistrz Połańca, Jacek Nowak, który złożył uczniom życzenia w imieniu połanieckiego samorządu.

Uczniowie Niepublicznego Technikum imienia Władysława Andersa w Opatowie swój bal zorganizowali w sobotę, 7 lutego w Domu Weselnym Anulka w Baćkowicach. Studniówkę otworzyła dyrektor szkoły Joanna Młynarska, która skierowała do swoich uczniów bardzo dużo miłych i ciepłych słów. Serdeczności nie szczędzili także uczniowie pod adresem pani dyrektor oraz grona pedagogicznego. Na studniówce obecny był także starosta opatowski Tomasz Staniek. Był także tradycyjny polonez, który oczarował wszystkich.



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Uczniowie z Zespołu Szkół w Połańcu szaleli w Pałacu w Konarach



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Maturzyści z Połańca robili sobie pamiątkowe zdjęcia z rodzicami



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Dziewczyny z Zespołu Szkół w Połańci poloneza w tradycyjnych biało-czarnych strojach.



FOT. MAGDALENA WRÓBLEWSKA

Maturzystki z II liceum w Sandomierzu przed rozpoczęciem poloneza

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011476448

Staszów, dnia 6 lutego 2026 roku

B-II.6740.4.21.1.2025MB

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 49 i art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 roku, poz. 1691) oraz art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 roku, poz. 311)

Starosta Staszowski

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 roku, poz. 311) oraz art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku - Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 roku, poz. 1691) **- Starosta Staszowski zawiadamia**, że w związku z uchyleniem przez Wojewodę Świętokrzyskiego decyzji Starosty Staszowskiego nr 4-25/2025 z dnia 31.07.2025 r. znak: B-II.6740.4.21.1.2025MB, prowadzone jest ponownie postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w ramach inwestycji pn.: „Budowa drogi gminnej – ulicy Nowej w Osieku" na działkach oznaczonych w ewidencji gruntów nr **432**, 1455/1 (**1455/4**, 1455/5), 1455/2 (**1455/6**, 1455/7), 1455/3 (**1455/8**, 1455/9), 1436 (**1436/1**, 1436/2), 1435 (**1435/1**, 1435/2), 1434 (**1434/1**, 1434/2), 1433 (**1433/1**, 1433/2), 1432 (**1432/1**, 1432/2), 1430 (**1430/1**, 1430/2), 1429 (**1429/1**, 1429/2), 1428 (**1428/1**, 1428/2), 1427 (**1427/1**, 1427/2), 1423 (**1423/1**, 1423/2), 1424 (**1424/1**, 1424/2), 1422 (**1422/1**, 1422/2), 1421 (**1421/1**, 1421/2), 1420 (**1420/1**, 1420/2), 1419/1 (**1419/3**, 1419/4), 1418/1 (**1418/3**, 1418/4), 1417 (**1417/1**, 1417/2), 1413 (**1413/1**, 1413/2), 1411 (**1411/1**, 1411/2), 1409 (**1409/1**, 1409/2), 1408 (**1408/1**, 1408/2), 1407 (**1407/1**, 1407/2), 1405 (**1405/1**, 1405/2), 1404 (**1404/1**, 1404/2), 1403/1 (**1403/3**, 1403/4), 1402/1 (**1402/3**, 1402/4), 1401 (**1401/1**, 1401/2), 1400 (**1400/1**, 1400/2), 1399 (**1399/1**, 1399/2), 1398 (**1398/1**, 1398/2), 1397 (**1397/1**, 1397/2), 1396 (**1396/1**, 1396/2), 1395 (**1395/1**, 1395/2), 435/3 (**435/6**, 435/7), 433/3 (**433/16**, 433/17), 431/2 (**431/3**, 431/4), 429/3 (**429/4**, 429/5), 428/3 (**428/4**, 428/5), 427/3 (**427/4**, 427/5), **426/6,** 425/3 (**425/6**, 425/7), 424/3 (**424/4**, 424/5), 422/7 (**422/8**, 422/9), 419/3 (**419/4**, 419/5), 418/3 (**418/4**, 418/5), 417 (**417/1**, 417/2), 415 (**415/1**, 415/2) obręb ewidencyjny 261204_4.0012 Osiek, jednostka ewidencyjna 261204_4 Osiek – miasto oraz na działkach oznaczonych w ewidencji gruntów nr 1256/4 (**1256/9**, 1256/10), 1256/7 (**1256/13**, 1256/14), 1256/8 (**1256/15**, 1256/16), 1256/6 (**1256/11**, 1256/12) obręb ewidencyjny 261204_5.0015 Suchowola, jednostka ewidencyjna 261204_5 Osiek – obszar wiejski.

W odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki przed podziałem, w nawiasie numery działek po podziale. Ponadto numery działek objętych liniami rozgraniczającymi projektowany pas drogowy zostały oznaczone pogrubioną i podkreśloną czcionką.

Zgodnie z art. 12 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:

1. Decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej zatwierdza się podział nieruchomości.
2. Linie rozgraniczające teren, w tym granice pasów drogowych, ustalone decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowią linie podziału nieruchomości.
3. Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowi podstawę do dokonania wpisów w księdze wieczystej i w katastrze nieruchomości.
4. Nieruchomości lub ich części wydzielone liniami rozgraniczającymi teren realizacji inwestycji drogowej stają się z mocy prawa własnością odpowiednich jednostek samorządu terytorialnego w odniesieniu do dróg wojewódzkich, powiatowych i gminnych z dniem, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 11d ust. 9 ww. ustawy, z dniem ukazania się zawiadomienia nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami. Czynność prawna dokonana z naruszeniem zakazu, o którym mowa wyżej, jest nieważna (art. 11 d ust. 10 ww. ustawy).

Zgodnie z art. 10 § 1 Kpa może Pan(i) w terminie 7 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia można zapoznać się z zebranym materiałem dowodowym i wypowiedzieć się co do zabranych materiałów oraz zgłaszać ewentualne uwagi i wnioski dotyczące przedmiotowej sprawy w Starostwie Powiatowym w Staszowie, ul. Józefa Piłsudskiego 7, pokój nr A217 w godz. 7.30 - 15.30 (poniedziałek, środa, czwartek i piątek), 8.00 – 16.00 we wtorek. Po tym terminie sprawa zostanie rozpatrzona w oparciu o posiadane dowody i materiały.

Wgląd w akta nie jest obowiązkowy.

REKLAMA 0011476144

INFORMACJA

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 z późn. zm.) Wójt Gminy Łubnice informuje o wywieszeniu w dniu 6 lutego 2026 r., na okres 21 dni, wykazu nieruchomości przeznaczonych do ponownego wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego dzierżawcy. Wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Łubnice, Łubnice 66A, 28-232 Łubnice oraz w miejscowości Słupiec celem podania do publicznej wiadomości.
Informacja o wywieszeniu wykazu została zamieszczona na stronach internetowych: www.lubnice.eu i www.biplubnice.pl.
Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Łubnice, Łubnice 66A, 28-232 Łubnice lub pod numerem telefonu (15) 86 59 236 w godzinach pracy Urzędu.

REKLAMA 0011473910

INFORMACJA

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 z późn. zm.) **Wójt Gminy Łubnice informuje o wywieszeniu** w dniu 3 lutego 2026 r. na okres 21 dni, **wykazu nieruchomości przeznaczonych do ponownego wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego dzierżawcy**.
Wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Łubnice, Łubnice 66A, 28-232 Łubnice oraz w miejscowości Przeczów celem podania do publicznej wiadomości.
Informacja o wywieszeniu wykazu została zamieszczona na stronach internetowych: www.lubnice.eu i www.biplubnice.pl.
Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Łubnice, Łubnice 66A, 28-232 Łubnice lub pod numerem telefonu (15) 8659 236 w godzinach pracy Urzędu.

Są pieniądze na kolejny etap rewitalizacji dworku w Ruszczy



FOT. ARCHIWUM

Na drugi etap remontu pałacyku w Ruszczy gmina pozyskała 3 119 803,99 złotych z funduszy unijnych.

Maciej Barwinek
Gmina Połaniec

Gmina Połaniec pozyskała ponad 3 miliony złotych na drugi etap rewitalizacji zabytkowego dworku w Ruszczy.

- To kolejny, niezwykle ważny krok na drodze do przywrócenia blasku temu wyjątkowemu miejscu, które jeszcze kilka lat temu było w bardzo złym stanie technicznym - powiedział burmistrz Połańca, Jacek Nowak.

Przypomnijmy, że w 2025 roku udało się zrealizować pierwszy etap renowacji dworu, zakończony doprowadzeniem obiektu do stanu surowego zamkniętego. - Był to moment przełomowy, który zatrzymał proces degradacji zabytku i dał realną szansę na jego uratowanie. Decyzja o przyznaniu dofinansowania na termomodernizację jest naturalną kontynuacją tamtych działań i potwierdzeniem konsekwentnej polityki samorządu w zakresie ochrony dziedzictwa kulturowego - powiedział burmistrz, Jacek Nowak.

To miejsce to coś więcej niż tylko zabytek - to świadectwo naszego lokalnego dziedzictwa kulturowego. Wierzymy, że odnowiony zespół parkowo-dworski stanie się przestrzenią otwartą i przyjazną dla mieszkańców, gości oraz turystów. Chcemy, aby pełnił funkcję miejsca spotkań, integracji, wypoczynku i wydarzeń kulturalnych, które będą budować poczucie wspólnoty i dumy z naszej historii. Choć to dopiero początek, już teraz widać, jak ważny i potrzebny był to krok. Dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w realizację tego projektu. Razem tchnęliśmy w to miejsce nowe życie - i wspólnie będziemy je dalej rozwijać - dodaje burmistrz.

Drugi etap

Na drugi etap remontu gmina pozyskała 3 119 803,99 złotych z funduszy unijnych.

Zakres planowanych prac obejmuje między innymi docieplenie stropu i podłóg, wykonanie izolacji ścian zewnętrznych, montaż nowoczesnej wentylacji mechanicznej, modernizację instalacji grzewczej i ciepłej wody użytkowej wraz z zastosowaniem pomp ciepła, a także wymianę instalacji elektrycznej i oświetlenia.

- Inwestycja przewiduje również działania towarzyszące, takie jak wymiana drzwi wewnętrznych, montaż instalacji odgromowej oraz dostosowanie obiektu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami - dodaje burmistrz.

Zabytek

Przypomnijmy, że prawie 7 hektarowy park z dworkiem szlacheckim z przełomu XVIII i XIX wieku w Ruszczy powstał z inicjatywy rodziny Staszewskich, która z końcem XVIII wieku zawiadywała miejscowością. Budynek położony jest w otoczeniu licznych drzew wśród, których znajduję się słynny dąb Kościuszki. Jak donoszą historycy generał Tadeusz Kościuszko podczas wyprawy do Połańca w 1794 roku wypoczywał pod drzewem, które aktualnie ma ponad 500 lat. W kolejnych latach dworek kilka razy zmieniał właścicieli, a w latach trzydziestych XX wieku uległ ogromnemu zniszczeniu wskutek pożaru. 6 września 1944 roku park przeszedł w posiadanie Skarbu Państwa, a następnie przejął go potomek poprzedniego właściciela. Następnie dworek zamieszkiwany był przez przyszłych dziedziców. W lutym 2017 roku w Warszawie został podpisany akt notarialny na mocy, którego gmina Połaniec stała się właścicielem zespołu parkowo - dworskiego. Jeszcze w tym samym roku miały miejsce konsultacje z mieszkańcami, którzy przedstawiali swoje pomysły dotyczące rewitalizacji obiektu.

©℗

REKLAMA 0011476479

Grunty rolne na sprzedaż – 4,01 ha

(KW KI1T/00027795/8)
województwo świętokrzyskie,
powiat opatowski – gmina Wojciechowice
oraz
powiat ostrowiecki – gmina Ćmielów
Więcej: 662 373 882 lub: kancelaria@syndycy.eu
Pełne ogłoszenie w serwisie facebook.com – link po kliknięciu w kod QR

eprasa.pl 5ceed34eb4


FOT. UMIG STASZÓW

82 m ipsum dolor sit amet, consecteLorem ipsum dolor sit amet, consecte fdsdf fds


FOT. UMIG STASZÓW

Paweł Ciepiela zaprezentował broń jaką posługiwali się powstańcy

Marsz Szlakiem Powstania Styczniowego, już 11. Z Wiązownicy - Kolonii do Rytwian

Maciej Barwinek
Powiat staszowski

W sobotę, 31 stycznia sprzed pałacu „Dzięki" w Wiązownicy-Kolonii wyruszył 11. Marsz Szlakiem Powstania Styczniowego. Wydarzenie zorganizowano z okazji 163. rocznicy tego wydarzenia.

Uczestników marszu w murach pałacu powitał jego właściciel, Aleksander Pietrow.

Następnie historyk Paweł Staszczak ze Stowarzyszenia „Avito Vivit Honore" w Staszowie wygłosił krótki referat poświęcony trudnym początkom powstania, jego dowódcom oraz dramatycznemu bilansowi walk. O uzbrojeniu powstańców styczniowych opowiedział Paweł Ciepiela z „Chorągwi Rycerstwa Ziemi Staszowskiej", prezentując egzemplarze czarnoprochowej broni palnej i przybliżając realia XIX-wiecznych pól bitewnych.

- Powstańcy walczyli tym co mieli. Były to różne rodzaje broni białej, kosy, rohatyny, rzezaki, drągi, widły, szable czy bagnety. Wiele z nich było wykonywanych w lokalnych kuźniach. Oczywiście używali także wszelkiego rodzaju broni palnej - mówił Paweł Ciepiela.

Po błogosławieństwie udzielonym przez księdza Zbigniewa Gajewskiego, proboszcza parafii pod wezwaniem świętego Michała Archanioła w Wiązownicy-Kolonii, sygnał do wymarszu dał dźwięk rogu myśliwskiego, odegrany przez Zespół Sygnalistów „Raróg". Następnie uczestnicy wyruszyli na liczącą około szesnastu kilometrów trasę prowadzącą do Rytwian. W trakcie wędrówki koła łowieckie „Bór" Rytwiany, „Knieja" Sichów oraz „Cietrzew" Osiek zadbały o poczęstunek dla maszerujących. Najbardziej podniosłym momentem marszu była chwila zadumy przy Mogile Powstańców Styczniowych z 1863 roku, znajdującej się w lasach rytwiańskich, przy drodze Rytwiany-Strzegom.

Odczytano tam Apel Pamięci, prowadzony przez rekonstruktorów historycznych z formacji „Stara Wiara 1863 Ostoja Dworska", który zakończyła salwa honorowa.

W okolicznościowych przemówieniach podkreślano fakt, potrzeby pielęgnacji w młodych pokoleniach pamięci o bohaterach, którzy walczyli i ginęli za ojczyznę.

Złożono również kwiaty i zapalono znicze. Hołd poległym bohaterom oddali między innymi: poseł Krzysztof Lipiec, wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki, radny Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego Paweł Krakowiak, starosta staszowski Romuald Zgrzywa, zastępca burmistrza miasta i gminy Staszów dr Ewa Kondek oraz wójt gminy Rytwiany Przemysław Broziński. Marsz zgromadził przedstawicieli wielu środowisk. Wzięli w nim udział między innymi radni Rady Miejskiej w Staszowie i Rady Powiatu Staszowskiego, członkowie Związku Strzeleckiego „Strzelec" ze Staszowa, uczniowie klas mundurowych Liceum Ogólnokształcącego imienia księdza kardynała Stefana Wyszyńskiego w Staszowie, a także przedstawiciele Nadleśnictwa Staszów, Komendy Powiatowej Policji w Staszowie, kół łowieckich z powiatów staszowskiego i tarnobrzeskiego, Koła Grodzkiego Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego w Staszowie oraz stowarzyszenia „Morsy" Staszów. Meta marszu znajdowała się w parku przy ruinach zamku w Rytwianach. - To jeden z najważniejszych zrywów w walce o Niepodległość. Choć zakończony porażką to finalnie doprowadził do tego, że żyjemy w wolnym kraju, dlatego chcemy i pamiętamy o poświęceniu powstańców - powiedział wójt Rytwian, Przemysław Broziński.

Na zakończenie wydarzenia uczestnicy spotkali się przy ognisku, gdzie czekał na nich gorący posiłek. Organizatorami XI Marszu Szlakiem Powstania Styczniowego byli Urząd Miasta i Gminy w Staszowie oraz Urząd Gminy w Rytwianach. W marszu wzięło udział w sumie ponad 100 osób.


FOT. UMIG STASZÓW

Apel pamięci odczytał członek Starej Wiary 1863 Ostoja Dworska.


FOT. PAULINA MAJCZAK

Kwiaty złożył wójt gminy Rytwiany Przemysław Broziński.


FOT. PAULINA MAJCZAK

Kwiaty złożyła delegacja Nadleśnictwa Staszów.


FOT. PAULINA MAJCZAK

Kwiaty złożyli zastępca burmistrza Staszowa Ewa Kondek oraz radny Maciej Kondek.

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

POŁANIEC

Wystąpi słynna Mama na obrotach

W środę, 11 marca o godzinie 19 w Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu wystąpi Klaudia Klimczyk czyli Mama na Obortach. Zdobywająca coraz większą popularność na TikToku stand'uperka, początkowo chciała spróbować swoich sił na prawdziwej scenie. W ramach jej debiutanckiej trasy zaplanowano 12 występów w styczniu 2023 roku, które finalnie skończyły się na 150 występach w aż 7 europejskich krajach. Klaudia Klimczyk nie spoczywa na udanym debiucie i wzbogacona o nowe doświadczenia stworzyła trzeci własny materiał - "Niezły bajzel". To ponad godzina niepowtarzalnego humoru, energii i szczerości, w której codzienny bałagan zamienia się w najlepszą terapię śmiechem. To wszystko w stylu, który publiczność Matki Na Obrotach kocha najbardziej - prawdziwie, głośno i bez filtra. Bilety w cenie 98 złotych dostępne są na stronie internetowej kupbilecik.pl. Wstęp dla osób pełnoletnich i od 15 roku życia z opiekunem lub pisemną zgodą rodzica.

MB

GMINA SAMBORZEC

Walentynkowo w Gorzyczanach

Z miłości do muzyki... i do wspólnego śpiewania. Pod takim hasłem odbędzie się Koncert Walentynkowy, który wypełni w świetlicy w Gorzyczanach, w niedzielę, 15 lutego popołudnie pięknymi dźwiękami i wyjątkową atmosferą. Na scenie wystąpią dziecięce i młodzieżowe grupy wokalne z Gminnego Ośrodka Kultury w Samborcu, pod opieką Karoliny Bonczar. Wydarzenie rozpocznie się o godzinie 16 w świetlicy w Gorzyczanach. Wstęp wolny.

SANDOMIERZ

Zimowa przeprawa znów przełożona

„Zimowa Przeprawa Wisły Wpław" ze względu na niekorzystne warunki atmosferyczne i lód na Wiśle kolejny raz przełożona. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sandomierzu podjął trudną, ale konieczną decyzję o przeniesieniu terminu wydarzenia. Nowy termin wydarzenia to 7 marca.

KAT

KLIMONTÓW

Koncert na walentynki

W sobotę 14 lutego Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Klimontowie zaprasza na walentynkowy koncert i wernisaż. Wydarzenie odbędzie się w sobotę o godzinie 17. Wejściówki w cenie 20 złotych do nabycia do Domu Kultury. Romantyczny wieczór w świecie muzyki zapewni „Animato Kwartet" - klasyczny kwartet smyczkowy - dwoje skrzypiec, altówka i wiolonczela. W repertuarze: muzyka światowa, popularna i filmowa w subtelnych, nastrojowych aranżacjach. Walentynkowy wieczór to także wernisaż wystawy malarstwa. Swoje prace zaprezentują: Marta Lipowska - inspirująca się naturą, światłem i kolorem, Krzysztof Miśkiewicz, który łączy pejzaże, abstrakcję i elementy sztuki ulicznej oraz malarz pejzażysta Grzegorz Wójcik. MB

SANDOMIERZ

Wystawa malarstwa Małgorzaty Wójtowicz

Miejska Biblioteka Publiczna w Sandomierzu zaprasza na wystawę malarstwa Małgorzaty Wójtowicz pod tytułem „Z miłości do Sandomierza", połączoną z warsztatami malowania koszulek z walentynkowym motywem. Wydarzenie odbędzie się w piątek 13 lutego o godzinie 16.30 w siedzibie biblioteki przy ulicy Parkowej 1. Wydarzenie w bibliotece to część imprez przygotowanych w Sandomierzu z okazji Dnia Zakochanych. Uczestnicy warsztatów powinni zabrać z sobą czarny T-shirt. Organizatorzy zapraszają wszystkich miłośników sztuki i twórczych spotkań,

OPATÓW

Spektakl „Kogut w rosole"

W niedzielę 15 lutego dwa spektakle komediowe „Kogut w rosole: w Opatowskim Domu Kultury. Zostaną zagrane o godzinie 16 i 19.30. Bilety na kupbilecik.pl.„Kogut w rosole" to hitowa komedia. Marek Gierszał - reżyser spektaklu zapewnia o znakomitej zabawie. W obsadzie Bartosz Obuchowicz lub Grzegorz Suski, Michał Wielewicki lub Marcin Zacharzewski, Robert Koszucki, Włodzimierz Matuszak, Andrzej Deskur lub Krystian Kukułka, Marek Krupski lub Tomasz Pioątkowski, Rafał Iwaniuk lub Jakub Sokołowski. Możliwe też gościnne występy znanych aktorów. MB

Sławek Uniatowski w Sandomierzu. To będzie muzyczna, romantyczna podróż

Anna Bilska
Sandomierz

W piątek 13 lutego o godzinie 20 w Katolickim Domu Kultury Świętego Józefa w Sandomierzu wystąpi Sławek Uniatowski.



FOT. ARCHIWUM

Sławek Uniatowski wystąpi w Sandomierzu.

Koncert Sławka Uniatowskiego „Love Story" to romantyczna podróż muzyczna, pełna hitów o miłości w nowych aranżacjach, coverów, między innymi Franka Sinatry, Zbigniewa Wodeckiego oraz własnych utworów, przeplatana anegdotami, tworząca wzruszającą i intymną atmosferę.

Sławomir Uniatowski urodził się 11 maja 1984 roku w Toruniu gdzie w 2004 roku ukończył Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich. Wychował się na Rubinkowie.

Wokalista, kompozytor, aktor, autor tekstów i multiinstrumentalista. Liedy miał pięć lat, rozpoczął samodzielną naukę gry na instrumentach klawiszowych.

Kiedy miał 13 lat, został wokalistą i pianistą w studenckim bluesowym zespole. Rozpoczął występy od karaoke i z zespołem Strusie 4, który grał w pubie „Barani Łeb", trzy razy w tygodniu w różnych toruńskich klubach. Z czasem zaczął komponować i pisać teksty piosenek i wygrywał lokalne konkursy. Kiedy miał 16 lat, został zauważony przez grupę zamożnych ludzi, którzy umożliwili mu granie w kilku dobrze opłacanych miejscach. Został dostrzeżony również przez Sławomira Ciesielskiego, perkusistę Republiki i lidera instrumentalnej grupy Kije, w której współkomponował i grał na syntezatorach.

Sławek Uniatowski wiosną 2005, brał udział w castingu do czwartej edycji programu Idol. Dotarł do finału programu, w którym zajął drugie miejsce.

Pod koniec 2008 założył zespół Uniatowski Project. W 2010 zajął pierwsze miejsce na Festiwalu Piosenki i Ballady Filmowej w Toruniu. Potem odnosił wiele sukcesów.

W latach 2019-2021 grał Leszka Krajewskiego w serialu M jak miłość w Programie 2 Telewizji Polskiej.

Bilety na kupbilecik.pl.

©℗

Jarmark Walentynkowy i koncert w Sandomierzu

Klaudia Tajs
Sandomierz

Wyjątkowo atrakcyjnie zapowiadają się tegoroczne obchody walentynek w Sandomierzu. W sobotę i niedzielę, 14 i 15 lutego na Placu 3 Maja, odbędą się wydarzenia skierowane do dzieci i dorosłych.

Imprezy odbędą się w pobliżu osiedla, bo serce miasta bije tam, gdzie są jego mieszkańcy. To idealna okazja, by celebrować miłość, spędzić czas rodzinnie i dobrze się bawić.

Organizatorzy przygotowali mnóstwo atrakcji i warsztatów. Mogą w nich uczestniczyć zarówno dzieci, jak i zakochane pary. Dlatego w programie znajdują się zarówno animacje dla najmłodszych, jak i koncerty dla dorosłych.

Harmonogram wydarzeń:

Sobota 14 lutego. Godzina 10 -20 -Jarmark Walentynkowy ze stoiskami handlowymi; Bezpłatna Strefa Animacji; Godzina 13 -15 - Warsztaty decoupage „Zakochane serca"; Godzina 13 -17 - Fotobudka dla odwiedzających, wata cukrowa dla dzieci; Godzina 14 -16 - Warsztaty cukiernicze – zdobienie słodkich babeczek, wizyta „żywych" maskotek; Godzina 15 - Koncert dla dzieci „Ciocia Tunia"; Godzina 17 - Koncert big-beatowy „Autostopem z malowaną lalą" z przebojami Karin Stanek - idealny dla par

Niedziela 15 lutego. Godzina 10 -20 - Jarmark Walentynkowy - stoiska handlowe; Bezpłatna Strefa Animacji:; Godzina 12 -14 - Warsztaty cukiernicze – dekorowanie słodkich pierniczków; Godzina 13 -14 - Balonowe Love – zabawa z zakręconymi balonami; Godzina 14 -15 - Walentynkowy pokaz magii i iluzji; Godzina 15 -16 - Malowanie figurek gipsowych

Wstęp wolny. Organizatorzy zapraszają wszystkich. Od rodzin z dziećmi po zakochane pary, by wspólnie świętować miłość tam, gdzie naprawdę bije serce miasta. Organizatorami wydarzenia są Sandomierskie Centrum Kultury i Urząd Miejski w Sandomierzu, a współorganizatorem Smaki Regionów. ©℗

Justyna Lubas i Folk Show w Baćkowicach

Sandra Krakowiak
Baćkowice

Milano Club Baćkowice zaprasza na wyjątkowe walentynki. Wystąpi Justyna Lubas z zespołem Folk Show. Zabawa w sobotę, 14 lutego od godziny 21.

To będą wyjątkowe walentynki w Milano Club Baćkowice. Na scenie pojawi się Justyna Lubas z zespołem Folk Show.

Justyna Lubas - to artystka, znana szerokiej publiczności jako była wokalistka zespołu Top Girls, po rozpoczęciu solowej kariery postawiła na folkowe brzmienia. Mimo sukcesów w nurcie disco polo, Justyna wielokrotnie podkreślała swoje zamiłowanie do folkowych brzmień, szczególnie tych inspirowanych góralską tradycją. Po odejściu z Top Girls, Justyna Lubas skutecznie budowała swoją markę jako samodzielna artystka.

Kolejnym krokiem był zespół FolkShow, ktory tworzą Andrzej Gaborski, akordeonista o niezwykłych umiejętnościach i silnym, dynamicznym wokalu i Damian Krawiec.

W Milano Club wykona swoje największe przeboje, między innymi „Burza", „Korale" oraz nowość „Połówki dwie", nagraną ws-pólnie z zespołem Baciary.

Jak zawsze, na gości czekają dwie klubowe sale. Na sali dance DJ Gregor, a na sali klubowej DJ Psychic Boy.

Impreza z Justyną Lubas w sobotę, 14 lutego w Milano Club Baćkowice. Początek imprezy zaplanowano na godzinę 21.



FOT. ARCHIWUM

Justyna Lubas wystąpi w Milano Club Baćkowice

eprasa.pl 5ceed34eb4

Studniówka w Lux Clubie w Brzozowej. W sobotę wystąpi zespół Extazy

Sandra Krakowiak
Gmina Tarłów

W sobotę, 14 lutego Lux Club w Brzozowej w gminie Tarłów, zaprasza na wyjątkową studniówkę. Gwiazdą wieczoru będzie zespół Extazy.



FOT. ARCHIWUM
Zespół Extazy wystąpi w sobotę, 14 lutego wystąpi w Lux Clubie.

W Lux Clubie w Brzozowej w sobotę, 14 lutego wystąpi zespół Extazy. Dyskoteka zapowiada się ciekawie, bo to odsłona... studniówki.

„Odpalamy najlepszą studniówkę... bo z zespołem Extazy. Polecą największe hity. Gramy na dwie sale: dance oraz klubowa" - informują właściciele klubu na facebooku.

W sobotę na scenie pojawi się zespół Extazy - popularny wykonawca muzyki tanecznej. W klubie na pewno zabrzmią takie hity jak: „Mazowiecka nocą", „Buzi to za mało", „Noc taka czarna" oraz szalony przebój „Golas".

Zespół Extazy, znany jest ze swojej energii i doskonałego kontaktu z publicznością. Grupa powstała w 2009 roku. Liderem i wokalistą zespołu od początku istnienia jest Kamil Chludziński. Wcześniej członkowie zespołu działalność muzyczną wydawali pod nazwą Matrix.

Zespół zadebiutował w 2009 roku, singlem „Smakować będę cię". Najbardziej znane utwory zespołu to: „Buzi to za mało", „Dziewczyno idealna", „Nektar z banana" oraz notowane: „Balujemy dziś w domu" i „Jesteś moją wyśnioną".

Teledyski do utworów „Tylko moja dziewczyna", „Po uszy zakochany" oraz „Kocham twoje oczy" zostały odtworzone na oficjalnym profilu zespołu Extazy na portalu YouTube około 150 milionów razy Organizatorzy zapowiadają kolorowe lasery, świetną muzykę i wyborne drinki - wszystko, co potrzebne do niezapomnianej zabawy. Start imprezy o godzinie 21.

O najlepszy klimat zadbają didżeje rezydenci DJ Exist oraz MR Blackk. Ważna informacja dla uczestników: przy wejściu obowiązuje selekcja, a klub zastrzega sobie prawo do odmowy wstępu bez podania przyczyny. Nie będzie można wejść w nakryciu głowy, bluzie z kapturem, dresach ani w odzieży z emblematami klubów sportowych.

La Bombe, spektakl na Walentynki w Ożarowie

Stanisław Wróbel
Ożarów

La Bombe, wyjątkowy komediowy spektakl zostanie pokazany na Walentynki w Ożarowie w sobotę 14 lutego. Początek o godzinie 17.

„La Bombe" w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury to prawdziwie bombowa komedia, wspaniali aktorzy, piękna scenaria, muzyka, kostiumy i sceny, które sprawią, że będziecie śmiać się do łez!

Caroline i Stéphane, małżeństwo od dwunastu lat, trójka dzieci, wyjeżdżają na Korsykę do swojego wakacyjnego domu ... zdeterminowani zakochać się w sobie ponownie po urodzeniu najmłodszego dziecka.

Carolina jest w środku „poporodowej" depresji, staje się zniesmaczona sobą, odczuwa niechęć do otoczenia i rozwija irracjonalną zazdrość.

Alban przyjaciel rodziny, zawzięty biegacz, którego właśnie porzuciła żona, krystalizuje wszystkie obawy Caroline.

Stephane sfrustrowany psycholog, rozumie powagę sytuacji, wyprzedza sprawy i z troski o żonę zatrudnia opiekunkę na czas wakacji.

Sam opiekunka zwerbowana ze względu na swoją motywację i fakt bycia dwujęzyczną przyjeżdża z Londynu do Bastii z całym bagażem. Wysoka, obwód w pasie 60 centymetrów, miseczka D, włosy spływające na plecy, seksowny akcent i skrywany sekret. Atmosfera robi się gorąca,

Obsada wymiennie składa się z gwiad: Caroline - Anna Czartoryska - Niemczycka lub Sylwia Juszczak-Krawczyk; Sam - Karolina Sawka lub Maria Wieczorek lub Marta Maria Wiśniewska lub Delfina Wilkońska lub Aleksandra Kasperek; Stephane: Sambor Czarnota lub Radosław Pazura; Alban - Wojciech Błach lub Michał Rolnicki.

Szykuje się ciekawe tatralne przeżycie.

Kabaret Konkubenci wystąpi w Osieku

Stanisław Wróbel
Osiek

W piątek 13 lutego o godzinie 18 w sali Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Osieku wystąoi Kabarat Konkubenci.

Zapraszamy na walentynkowy występ kabaretowy z Kabaretem Konkubenci. Bilety na kupbilecik.pl .

Kabaret Konkubenci to nieformalny związek kabaretowy zawarty w 2024 roku przez doświadczonych artystów: Karolinę Bączek-Abramowicz - kiedyś występująca w kabarecie A JAK!, aktualnie również w kabarecie Układ Komediowy, oraz w stałej obsadzie programu „Kabaret Na Żywo.Młodzi i Moralni. Nad Mętną Rzeką" w telewizji Polsat i Damiana Kubika - aktualnie standuper oraz solista kabaretowy, występujący solowo jako Kabaret Antoni Gorgoń-Grucha.

Dlaczego połączyli siły? Dla śmiechu!

Kabaret Konkubenci swój pierwszy występ dał na Rybnickiej Jesieni Kabaretowej 2024 i od razu odniósł sukces. Zwyciężyli w konkurcie „na boczku". Lepiej!



FOT. ARCHIWUM
Karolina Bączek-Abramowicz i Damian Kubik

Swoją wyśmienitą formę potwierdzili rok później, ponownie wygrywając ten sam konkurs podczas Rybnickiej Jesieni Kabaretowej 2025.

Teraz Kabaret Konkubenci będziemy mogli na żywo zobaczyć w Osieku. Piątek 13 lutego, godzina 18, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury. Bilety na kupbilecik.pl .

KRÓTKO

POŁANIEC

Wybrzmią piosenki Hanki Ordonówny

W sobotę, 14 lutego o godzinie 17 w Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu odbędzie się koncert walentynkowy pod nazwą „Retro serce pełne tanga i wzruszeń". Program koncertu inspirowany jest twórczością Hanki Ordonówny - artystki, której piosenki do dziś poruszają szczerością uczuć, delikatnością i liryzmem. Publiczność usłyszy utwory pełne tęsknoty, namiętności i romantycznych uniesień, utrzymane w klimacie retro, z wyraźnymi wpływami tanga i kabaretowej piosenki artystycznej. Koncert charakteryzować będzie kameralna, nastrojowa atmosfera, sprzyjająca skupieniu i emocjonalnemu odbiorowi muzyki. To propozycja dla tych, którzy cenią klasykę, subtelność i muzyczne opowieści o miłości - podane w stylu pełnym wdzięku, nostalgii i scenicznej elegancji. Walentynkowy wieczór spędzony przy dźwiękach piosenek Hanki Ordonówny stanie się okazją do wspólnego przeżywania wzruszeń, wspomnień i artystycznych emocji - idealną alternatywą dla tradycyjnych walentynkowych atrakcji. Na scenie wystąpi Zespół Sidus i grupa teatralna Maska z Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu. Dodatkowo podczas koncertu organizator zapewnia opiekę dla dzieci w Bawialni Centrum Kultury i Sztuki. Bilety w cenie 10 złotych dostępne są w kasie Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu oraz online. SK

SANDOMIERZ

Baletowe Tango Show

Tango Show - najnowszy projekt Królewskiego Baletu Klasycznego zostanie zaprezentowane sandomierskiej widowni. Taneczne widowisko odbędzie się w niedzielę, 15 lutego o godzinie 19 w Katolickim Domu Kultury w Sandomierzu. „Tango Show" w choreografii Alessandro Bonavity to najnowszy projekt Królewskiego Baletu Klasycznego . Obsadę tworzą tancerze, absolwenci najlepszych szkół baletowych w Europie, obecnie występujący w Królewskim Balecie Klasycznym. Hipnotyzującą muzykę dopełnia śpiew Joanny Horodko - wybitnej solistki, cenionej w kraju i za granicą. Bilety na kupbilecik.pl
KAT

STASZÓW

Walentynki w Ratuszu

Burmistrz Miasta i Gminy Staszów oraz Staszowski Ośrodek Kultury zapraszają mieszkańców na wyjątkowy wieczór walentynkowy, który odbędzie się w sobotę 14 lutego o godzinie 16 w Ratuszu w Staszowie. Centralnym punktem programu będzie koncert Trio Bravissimo. Przed publicznością wystąpią: sopranistka Klaudia Duda, baryton Michał Jewiarz oraz pianista Przemysław Rudkowski. Artyści zaprezentują repertuar idealnie wpisujący się w romantyczny charakter wieczoru, łącząc klasyczne brzmienia z emocjonalną interpretacją i sceniczną elegancją. Wydarzeniu towarzyszyć będzie wystawa malarstwa Darii Honcharenko pod tytułem „Pomarańczowy Granat". Darmowe wejściówki na wydarzenie można odbierać w Staszowskim Ośrodku Kultury.

POŁANIEC

Mateusza Ziółko na Dzień Kobiet

W niedzielę, 8 marca o godzinie 19 w Centrum Kultury i sztuki w Połańcu odbędzie się koncert Mateusza Ziółko. Szerokiej publiczności dał się poznać jako zwycięzca III edycji The Voice Of Poland, zwycięzca konkursu debiutów 51 Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu oraz zwycięzca 10. edycji programu Twoja Twarz Brzmi Znajomo. Bilety można nabyć w kasie Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu oraz na stronie internetowej kino.centrum.polaniec.pl. Koszt biletu normalnego to 50 złotych, a ulgowego 30 złotych.

STASZÓW

Grzegorz Wilk na Dzień Kobiet

W piątek, 6 marca o godzinie 18 w Staszowskim Ośrodku Kultury odbędzie się koncert z okazji Dnia Kobiet. Wystąpi Grzegorz Wilk, przy akompaniamencie Marcina Riege. Grzegorz Wilk śpiewał w największych salach podczas pięciu międzynarodowych tournee towarzysząc Piotrowi Rubikowi jako solista jego oratoriów. Jego głos możemy usłyszeć także w programie „Jaka to melodia?". Bilety można nabyć w kasie Staszowskiego Ośrodka Kultury oraz na stronie internetowej sta.systembiletowy.pl. Cena w przedsprzedaży wynosi 60 złotych, a w dniu koncertu 80 złotych.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Poznaliśmy naszych najpopularniejszych



FOT. DAWID ŁUKASIK

Karolina Pawłowska odbiera nagrodę od prezesa Polska Press Dariusza Kołacza i posła Lucjan Pietrzczyk.

D. Kułaga, D. Wiśniewski
Nasz region

Za nami 74. Plebiscyt Sportowy. Piątego lutego w hotelu Binkowski w Kielcach poznaliśmy najpopularniejszych sportowców, trenerów i drużyny w naszych powiatach. Oto, kogo nagrodzono.

Nagrodziliśmy laureatów Plebiscytu Sportowego 2025 Echa Dnia w klasyfikacji powiatowej i wojewódzkiej. Wybrani zostali najpopularniejsi sportowcy - kobiety i mężczyźni, trenerzy, talenty i drużyny w poszczególnych powiatach. Obowiązywało głosowanie przez SMS-y.

Powiat opatowski

Sportowiec Roku - mężczyzna. Franciszek Potocki - piłka nożna, OKS Opatów. To młody piłkarz występujący w barwach OKS Opatów. Jest napastnikiem, który regularnie zdobywa bramki dla swojej drużyny. Zajął też trzecie miejsce w kategorii sportowiec roku w województwie.

Drużyna Roku - Klub Sportowy Marol Jacentów - piłka nożna. Drużyna z powodzeniem rywalizuje w klasie B, jest wiceliderem, z szansami na awans do klasy A.

Trener Roku - Artur Góra, piłka nożna, OKS Opatów. W swojej karierze trenerskiej współpracował z wieloma klubami w regionie świętokrzyskim. W OKS Opatów wspiera sztab szkoleniowy w treningach i taktyce, przyczyniając się do realizacji ambicji klubu, którym jest awans do Keeza 4. Ligi Świętokrzyskiej.

Powiat sandomierski

Sportowiec Roku - kobieta. Karolina Pawłowska, lekkoatletyka. Sport nauczył jej systematyczności, determinacji i wiary we własne możliwości. Lekkoatletyka stała się nieodłączną częścią jej życia i źródłem codziennej motywacji. Sukcesy dają jej ogromną radość, ale jeszcze ważniejsza jest droga, którą pokonuję, by je osiągnąć. Zajęła też trzecie miejsce w kategorii sportowiec roku kobieta w województwie.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Filip Kręć , piłka nożna, LZS Samborzec. Piłkarz występujący w drużynie LKS Samborzec. Za nim naprawdę udana runda jesienna. Sześć trafień w barwach swojej drużyny występującej w okręgówce. LKS jest beniaminkiem i po pierwszej części sezonu zajmuje 10. miejsce w tabeli.

Drużyna Roku - Klimontowianka PBI Klimontów. Zespół rywalizuje w Keeza 4. Lidze Świętokrzyskiej. Liczy na to, że runda wiosenna będzie jeszcze lepsza w jej wykonaniu niż jesień.

Trener Roku - Wojciech Pierzchała, piłka nożna, Wisła Sandomierz. Wojciech Pierzchała trenuje grupy młodzieżowe oraz zespołu juniorów starszych Wisły Sandomierz. Zespoły rywalizują w najwyższych ligach w regionie. To kolejny rok z wyróżnieniem podczas tej gali dla trenera Pierzchały. A to dowodzi, że lokalna społeczność docenia systematyczną pracę i rozwijanie młodzieży.

Powiat staszowski

Sportowiec Roku - mężczyzna. Krzysztof Nieckarz, piłka nożna, Sparta Koniemłoty. Krzysztof Nieckarz jest podstawowym zawodnikiem drużyny Sparta Koniemłoty. Drużyna z powiatu staszowskiego rozgrywa swoje mecze w B-klasie. W minionej rundzie rozegrał komplet spotkań w barwach swojej drużyny. Trzymamy kciuki, aby Sparta w rundzie wiosennej jak najczęściej schodziła z murawy ciesząc się z trzech punktów.

Drużyna Roku - Akademia Piłkarska Pogoń Staszów Orlik Młodszy, piłka nożna.

Trener Roku Dawid Musiał, piłka nożna, Akademia Piłkarska Pogoń Staszów. ©℗

KRÓTKO

POŁANIEC

Czarni przegrali z AKS

W meczu sparingowym trzecioligowi Czarni Połaniec przegrali 2:3 z liderem Keeza 4. Ligi świętokrzyskiej, AKS 1947 Busko-Zdrój (bramki: Sebastian Dzikowski, Damian Bawor - Maciej Pokora, Michał Pokora z karnego, Marcel Łukawski).

Jako pierwsi na prowadzenie wyszli goście po trafieniu Sebastiana Dzikowskiego. Jeszcze przed przerwą wyrównał Maciej Pokora.

W drugiej części gry skuteczniejsi byli gospodarze. Dla ekipy z Buska strzelali jeszcze Michał Pokora z karnego oraz Marcel Łukawski. Gola dla Czarnych zdobył Damian Bawor, który świetnie zachował się w polu karnym.

Dla podopiecznych Sebastiana Ryguły był to już piąty mecz kontrolny tej zimy. Do tej pory zremisowali 1:1 z Karpatami Krosno, przegrali 0:6 z Pogonią-Sokół Lubaczów i 2:3 z Siarką Tarnobrzeg oraz wygrali 6:0 z Radomyślanką Radomyśl. Piłkarze z Połańca mają zaplanowane jeszcze dwa mecze towarzyskie przed rozpoczęciem rundy wiosennej. 14 lutego zmierzą się z Sokołem Kolbuszowa Dolna, a 21 lutego podejmą Arkę Pawłów. ©℗ MK

OPATÓW

OKS wygrał z Wichrem

W meczu sparingowym dwóch klubów z Keeza Klasy Okręgowej OKS Opatów wygrał 5:0 z Wichrem Miedziana Góra (bramki: Michał Nawrot dwie, Damian Nogaj dwie, Wojciech Śmieszek).

- Spotkanie zakończyło się naszym bardzo pewnym zwycięstwem 5:0, a od pierwszych minut w pełni kontrolowaliśmy boiskowe wydarzenia. Świetnie weszliśmy w mecz – już w 4. minucie wynik otworzył Michał Nawrot, pewnie wykorzystując rzut karny. W 11. minucie prowadzenie podwyższył Damian Nogaj, a w 23. minucie do siatki trafił Wojciech Śmieszek, ustalając wynik pierwszej połowy na 3:0. Po przerwie nie zwolniliśmy tempa. W 49. minucie po raz drugi na listę strzelców wpisał się Michał Nawrot, a wynik meczu w 65. minucie ustalił ponownie Damian Nogaj, kompletując dublet - napisał OKS na facebooku. ©℗ DW



FOT. FACEBOOK / WISŁA SANDOMIERZ

Maciej Ziółek, piąty z kolei zawodnik Wisły Sandomierz

TRANSFERY WISŁA WZMACNIA SIĘ PRZED WIOSNĄ

Wisła Sandomierz mocno się zbroi

Damian Wiśniewski
Sandomierz

PIŁKA NOŻNA, **Wisła Sandomierz zaprezentowała pięciu nowych piłkarzy. Do zespołu dołączyli Marcin Górniak, Krystian Pierzchała, Tomasz Świąder, Kamil Zioło i Maciej Ziółek.**

Sandomierska Wisła, plasująca się po rundzie jesiennej w dole tabeli Keeza Świętokrzyskiej Klasy Okręgowej dokonała solidnych wzmocnień. Pozyskała czterech nowych piłkarzy.

Marcin Górniak na zasadzie transferu definitywnego przeszedł z klubu Czarni Lipa - Liga Okręgowa Podkarpacka. Pozycja na boisku – pomocnik. Zawodnik ma 32 lata

Krystian Pierzchała został wypożyczony z Akademii Korony Kielce. To młodzieżowiec, pozycja na boisku – środkowy obrońca. Ma 16 lat.

Tomasz Świąder na zasadzie transferu definitywnego przeszedł z 4-ligowej Klimontowianki Klimontów, Pozycja na boisku – napastnik/pomocnik. Ma 36 lat

Kamil Zioło - transfer definitywny z Klimontowianki Klimontów, Pozycja na boisku – obrońca/pomocnik. Ma 30 lat.

W poniedziałek 9 lutego natomiast Wisła Sandomierz poinformowała o powrocie do drużyny jednego ze swoich byłych piłkarzy, Macieja Ziółka. Ma on pomóc drużynie walczącej w Keeza Klasie Okręgowej.

Maciej Ziółek to zawodnik urodzony ósmego marca 1988 roku. Niespełna 38-latek przez wiele lat reprezentował barwy Wisły Sandomierz, grając w jej barwach między innymi w czwartej i w trzeciej lidze, mając w swoim dorobku sezonu z czterema bramkami na koncie.

- Poprosiliśmy Maćka, by wrócił do naszego zespołu.

Można powiedzieć, że jest legendą Wisły i wciąż ma dużo do zaoferowania. Zarówno na boisku, jak i w szatni

Można powiedzieć, że jest legendą Wisły i wciąż ma dużo do zaoferowania. Zarówno na boisku, bo fizycznie jest przygotowany, jak i w szatni. To legenda klubu, młodsi zawodnicy mogą czerpać z jego doświadczenia - powiedział nam trener sandomierskiej drużyny, Piotr Sadok.

Maciej Ziółek ostatni raz w Wiśle Sandomierz występował w sezonie 2024/2025. Wystąpił wówczas w dziesięciu spotkaniach, strzelił jednego gola.

Jest piątym zawodnikiem, który trafił do klubu z Sandomierza w trakcie zimowej przerwy w rozgrywkach, ale nie ostatnim. Wkrótce Wisła powinna ogłosić kolejne transfery, a łącznie ma ich być około ośmiu.

Po rundzie jesiennej Wisła Sandomierz w tabeli Keeza Klasy Okręgowej jest na 14. miejscu, oznaczającym po sezonie spadek do klasy A. Na jej koncie jest 15 punktów i do pierwszej bezpiecznej lokaty, zajmowanej przez Partyzanta Wodzisław, traci tylko jedno oczko. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. F

Ostrowiec Świętokrzyski | Skarżysko-Kamienna | Starachowice

Wiele ciekawych imprez w regionie. Strony 10-11

Echo regionu

www.echodnia.eu

Nr 7/2026

SUCHEDNIÓW

Nie zamkną schroniska dla psów

Schronisko dla bezdomnych psów pod nowym szyldem i z nowym właścicielem **strona 3**

Schronisko przejęła działająca od lat na rzecz zwierząt Ewelina Szlufik, a placówka zmieni nazwę na „Tulimy Łapki". „Baros" przy ulicy Berezów w Suchedniowie od ponad 10 lat prowadził Maciej Glijer, który zdecydował się na początku lutego zamknąć je po fali komentarzy internautów po kontrolach zleconych przez władze wojewódzkie w schronisku.

Kontrole wykazały brak wymaganego rejestru zwierząt, zły stan techniczny infrastruktury stwarzający ryzyko urazów, przeludnienie kojców oraz brak odpowiednich warunków do kwarantanny i pooperacyjnej izolacji zwierząt. Jednocześnie kontrolujący nie mieli zastrzeżeń do jakości sprawowanej opieki weterynaryjnej. Niektórzy wolontariusze, regularnie odwiedzający schronisko, również podkreślali w rozmowie z nami, że zwierzęta były traktowane dobrze.

Ewelina Szlufik będzie prowadzić je razem z mężem Krzysztofem. Kobieta od 15 lat zajmuje się bezdomnymi zwierzętami, pracuje w Domu Pomocy Społecznej imienia Jana Pawła II w Kielcach.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Rozmawiali o gospodarce, samorządzie i rozwoju

Trójmiasta nad Kamienną **strona 2**

SPORT

Poznaliśmy najpopularniejszych

sportowców w regionie i naszych powiatach **strona 12**

SPORT

Deni Kožul

na drugim miejscu w plebiscycie wojewódzkim **strona 12**

GMINA KUNÓW



FOT. GMINA KUNÓW

Mieszkaniec Wymysłowa otrzymał klucze do swego nowego mieszkania.

Klucze do mieszkania dla pogorzelca

Sandra Krakowiak
Gmina Kunów

We wtorek, 10 lutego odbyło się uroczyste przekazanie kluczy do mieszkania mieszkańcowi sołectwa Wymysłów w gminie Kunów, który niedawno stracił swój dom w wyniku pożaru.

Nowe lokum znajduje się na osiedlu w Nietulisku Dużym. Klucze do mieszkania przekazał kierownik Zakładu Gospodarki Komunalno-Mieszkaniowej Mirosław Wasilewski. Był to symboliczny moment, który zamknął trudny etap w życiu mieszkańca Wymysłowa i otworzył przed nim nowy rozdział.

W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych, którzy wyrazili poszkodowanemu swoje wsparcie i solidarność. Wyrazy współczucia w związku z trudną sytuacją życiową oraz deklarację dalszej pomocy złożyli: przewodniczący Rady Miejskiej w Kunowie Piotr Rakoczy, przewodnicząca Komisji Samorządu i Rolnictwa Rady Miejskiej Maria Pająk, Radna Monika Operacz, kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kunowie Katarzyna Orczyk oraz sekretarz Gminy Aneta Szloser-Tyczyńska.

Sekretarz gminy wręczyła nowemu mieszkańcowi specjalny prezent od burmistrza Kunowa Lecha Łodeja - gest, który podkreślił, że w obliczu tragedii nikt nie pozostaje sam.

„Pożar miał miejsce w środę, zarządzenie podpisałem w piątek, a dziś poszkodowany w pożarze otrzymał klucze do nowego mieszkania w Nietulisku Dużym. Dziękuję Komisji na czele z Radną Maria Pająk, Przewodniczącemu Piotr Rakoczy oraz Z-cy Burmistrza Aneta Szloser-Tyczyńska za ekspresowo wykonaną pracę, a także Radnym Monice Operacz i Cezaremu Szwajdzie" - napisał w mediach społecznościowych Lech Łodej.

Burmistrz dodał, że pomoc była możliwa dzięki temu, że w Nietulisku powstało osiedle domków socjalnych.

„Co byśmy mogli zaproponować Mieszkańcom w takich skrajnie trudnych zdarzeniach życiowych, jak w tym przypadku pożar, gdybyśmy nie mieli tych mieszkań? Mamy osiedle domów z mieszkaniami socjalnymi w Nietulisku Dużym i jesteśmy przygotowani, jako Gmina Kunów na taką, czy inną ewentualność „ - napisał.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Aresztowany za narkotyki

Nawet 10 lat więzienia grozi 51-latkowi z Ostrowca, którego zatrzymali kilka dni temu kryminalni. Mężczyzna jest podejrzany o posiadanie znacznej ilości narkotyków.

- Podczas przeszukania w mieszkaniu mężczyzny policjanci przejęli blisko 110 gramów proszku i ponad 8 gramów suszu. Środki zostały wstępnie zidentyfikowane jako amfetamina i marihuana - opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i 51-latek któremu może grozić nawet 10 lat więzienia, został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. MINOS



FOT. POLICJA

POWIAT SKARŻYSKI

Trzy oszustwa. Straty to 14 tysięcy

Skarżyska policja dostawała trzy zgłoszenia o oszustwach. Oszuści zdołali wyłudzić około 14 tysięcy złotych.

Pierwszą oszukaną była 77-letnia mieszkanka Skarżyska, która zamówiła przez internet dmuchany materac. Zapłaciła za niego 500 złotych, ale w przesyłce nie znajdował się zamówiony towar.

Z kolei 38-letni mieszkaniec gminy Bliżyn przez internet zamówił pelet. Dostał fakturę, zapłacił 4,2 tysiąca złotych, ale towaru nie dostał, nie zwrócono mu także pieniędzy.

Trzecim oszukanym był 28-latek z gminy Łączna. Na komunikatorze internetowym napisał do niego „znajomy" z prośbą o pożyczkę. Młody człowiek nie sprawdził, z kim koresponduje, tylko przekazał mu kody blik i zrobił przelew, łącznie stracił dziewięć tysięcy złotych. MINOS

GMINA BAŁTÓW

Nocą szukali zaginionego mężczyzny

Ostrowieccy policjanci dostali w poniedziałek około godziny 21.30 sygnał o zaginięciu 41-latka z gminy Bałtów. Mężczyzna wymagający stałej opieki i mający problemy z orientacją wyszedł z domu nie mówiąc dokąd się wybiera. - Ze względu na stan zdrowia 41-latka i niską temperaturę sytuacja była poważna. Ogłoszony został alarm dla całej jednostki – opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Na szczęście wszystko dobrze się skończyło. Po godzinie 2 kryminalni zauważyli 41-latka około kilometr od domu. Mężczyzna został przekazany pod opiekę rodziny. MINOS

Rozmawiali o gospodarce, samorządzie i rozwoju Trójmiasta nad Kamienną

Sandra Krakowiak
Ostrowiec Świętokrzyski

Samorządowcy i przedsiębiorcy trzech świętokrzyskich miast nad kamienną spotkali się i rozmawiali o biznesie w Ostrowcu Świętokrzyskim.

W środę, 4 lutego, w Ostrowcu Świętokrzyskim odbyło się drugie spotkanie w ramach 4. Regionalnych Misji Gospodarczych - inicjatywy, która łączy samorządy, przedsiębiorców i instytucje rozwoju wokół wspólnego celu: wzmacniania lokalnej gospodarki i współpracy biznesowej.

Spotkanie zgromadziło wielu przedsiębiorców z Ostrowca Świętokrzyskiego, Starachowic i Skarżyska-Kamiennej, czyli miast tworzących projekt „Trójmiasto nad Kamienną".



FOT. AUTOR

Prezydenci od lewej: Arkadiusz Bogucki, Artur Łakomiec oraz Marek Materek.

Miasto dla biznesu

Gospodarzem spotkania był Artur Łakomiec, prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego, który zwrócił uwagę na praktyczny wymiar misji. - Bardzo mi miło gościć dwóch włodarzy miast ościennych. Dzisiaj będziemy rozmawiać o biznesie czyli „Miasto dla biznesu - biznes dla miasta", dla naszych przedsiębiorców jest to bardzo ważny temat. Będziemy starali się namawiać do tego, by startowali w przetargach w naszych samorządach. Chcemy, by formy lokalne wykonywały inwestycje lokalnie - mówił Artur Łakomiec.

Nie tylko dla dużych przedsiębiorstw

Jak podkreślał Arkadiusz Bogucki, prezydent Skarżyska-Kamiennej, rozmowy koncentrowały się na planach inwestycyjnych i zakupowych samorządów, a do udziału zaproszono lokalne firmy, by mogły aktywnie włączyć się w proces realizacji zamówień publicznych.

- Misje gospodarcze są idealne do tego by rozmawiać z lokalnymi firmami. Oprócz dużych firm mamy też propozycje dla tych mniejszych przedsiębiorstw - mówił Arkadiusz Bogucki prezydent Skarżyska Kamiennej.

O znaczeniu lokalnych firm dla szybkiego rozwoju świętokrzyskich miast mówił również Marek Materek, prezydent Starachowic. Podkreślił, że 4. Regionalne Misje Gospodarcze to przestrzeń do rozmów o współpracy, planach zakupowych samorządów oraz możliwościach udziału przedsiębiorców w zamówieniach publicznych.

- Dziś rozmawiamy o zamówieniach publicznych oraz przetargach. W ostatnich tygodniach jedna z ostrowieckich firm zakończyła inwestycje na ternie Starachowic. W tej chwili podpisaliśmy umowę na kolejną inwestycję, którą będzie realizowała firma ze Skarżyska Kamiennej. Ta współpraca pomiędzy naszymi miastami, a firmami istnieje i będzie się rozwijała w kolejnych latach - mówił Marek Materek.

©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT. DAWID ŁUKASIK

Za nami finał 74. Plebiscytu Sportowego. Tak prezentowali się laureaci z powiatu starachowickiego. Na zdjęciu od lewej: Stanisław Wróbel, redaktor naczelny Echa Dnia; Dariusz Mazur (akrobacja lotnicza, Aeroklub Radomski), sportowiec roku; Zdzisław Spadło (piłka nożna, Star II Starachowice), trener roku; Sylwester Dudek (Ludowy Klub Biegacza Rudnik, trener i prezes), przedstawiciel drużyny roku; Lucjan Pietrzczyk, poseł na Sejm. Więcej o plebiscycie przeczytasz na stronie 12.
Damian Wiśniewski

Echo regionu

REDAKTOR NACZELNY: Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53. REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI: Sandra Krakowiak, tel. 697-770-612, sandra.krakowiak@polskapress.pl, SKARŻYSKO-KAMIENNA: Anna Ząbecka, tel. 697-770-576, anna.zabecka@polskapress.pl, STARACHOWICE: Anna Ząbecka, tel. 697-770-576, anna.zabecka@polskapress.pl BIURO REKLAMY: Aneta Strzelec, tel. 500-330-091, aneta.strzelec@polskapress.pl
PRENUMERATA: Infolinia 41-375-72-30. DRUK: Drukarnia ZPR Media SA. WYDAWCA: Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.
PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: Zenon Nowak. PREZES MAKROREGIONU: Dariusz Kołacz. PROJEKT GRAFICZNY: Tomasz Bocheński.

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 5ceed34eb4

Schronisko dla psów w Suchedniowie nie zostanie zamknięte. Będzie działać z pod nowym szyldem i z nowym właścicielem

Anna Gwóźdź
Suchedniów

Schronisko dla psów znajdujące się w Suchedniowie, powiecie skarżyskim, znane dotąd pod nazwą Baros, nie zostanie zamknięte.



FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Ewelina i Krzysztof Szlufik z Kielc poprowadzą schronisko w Suchedniowie.

Schronisko przejęła działająca od lat na rzecz zwierząt Ewelina Szlufik, a placówka zmieni nazwę na „Tulimy Łapki". „Baros" przy ulicy Berezów w Suchedniowie od ponad 10 lat prowadził Maciej Glijer, który zdecydował się na początku lutego zamknąć je po fali komentarzy internautów po kontrolach zleconych przez władze wojewódzkie w schronisku.

Kontrole wykazały brak wymaganego rejestru zwierząt, zły stan techniczny infrastruktury stwarzający ryzyko urazów, przeludnienie kojców oraz brak odpowiednich warunków do kwarantanny i pooperacyjnej izolacji zwierząt. Jednocześnie kontrolujący nie mieli zastrzeżeń do jakości sprawowanej opieki weterynaryjnej. Niektórzy wolontariusze, regularnie odwiedzający schronisko, również podkreślali w rozmowie z nami, że zwierzęta były traktowane dobrze.

Tulimy Łapki

Ewelina Szlufik właśnie przejmuje kontrolę nad schroniskiem w Suchedniowie, będzie prowadzić je razem z mężem Krzysztofem. Kobieta od 15 lat zajmuje się bezdomnymi zwierzętami, pracuje w Domu Pomocy Społecznej imienia Jana Pawła II w Kielcach. Nie zamierza rezygnować z etatu. Poprowadzi placówkę jako osoba prywatna, przedsiębiorczyni w ramach jednoosobowej działalności gospodarczej, a właścicielowi terenu schroniska będzie płacić za jego użytkowanie.

Ma zamiar usprawnić pracę azylu, przede wszystkim - szerzej otworzyć go na wolontariuszy, bo dotąd ich odwiedziny były możliwe tylko raz w tygodniu. A kontakt z człowiekiem to ważny aspekt socjalizacji psa. - Przyszłam tu z zamiarem wolontariatu, porozmawiałam z właścicielem i pozwolił mi zebrać grono ludzi, którzy będą wyprowadzać te psy. Po całej tej nagonce, kiedy schronisko zostało zamknięte, był to dla mnie impuls, żeby ratować zwierzaki. Tylko jak? Co zrobić z tymi, które już są i które będą? Czy naprawdę mają jechać 300, 400 kilometrów do innej placówki? – mówi Ewelina Szlufik.

Postanowiła kontynuować działalność schroniska, wynajęła od właściciela cały teren. Jak zaznacza, zachęcili ją do tego tutejsi wolontariusze, w tym Kamil Miernik.

– Od 15 lat zajmuję się psami prywatnie, adoptuję przeważnie staruszki, współpracowałam z wieloma fundacjami, które mnie znają. Chcemy otworzyć się oficjalnie w tym tygodniu, około środy, 11 lutego. Schronisko będzie zawsze otwarte dla wolontariatu, szukamy ludzi chętnych do pomocy, dużo pracy przed nami. Liczę na pomoc i wsparcie organizacji – dodaje.

Dyrekcja Domu Pomocy Społecznej, w którym pracuje kobieta potwierdza, że jest bardzo kompetentna, zaangażowana, a w środowisku pracy znana jako miłośniczka zwierząt.

Zmiany

Obecnie trwa praca związana ze schroniskową dokumentacją, rejestracją psów, sprzątaniem, zagospodarowywaniem kojców, rozkładaniem nowej słomy. W sobotę, 7 stycznia mnóstwo ludzi z regionu i spoza przyjechało tu, by wyprowadzić psa, przywieźć dary w postaci karmy, koców, zabawek, smyczy, leżanek, ale także adoptować zwierzę. To dobra perspektywa na przyszłość.

- Przyznam, czym mogę narazić się na hejt, że psy nie są wycofane, zabiedzone. My usprawnimy i ulepszymy to wszystko. Jeszcze nie dowierzam, że zdecydowałam się na taki krok, ale kocham psy i jestem bardzo szczęśliwa – mówi „Echu Dnia" Ewelina Szlufik.

©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU STARACHOWICKIEGO 0011475851

POWIAT STARACHOWICKI

AKTUALNOŚCI POWIATOWE

Smaki, tradycja i wspólnota

Powiat Starachowicki zaprasza na pierwszy Festiwal Kół Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich „Lokalne pasje"

Już w sobotę, 14 marca, Park Kultury w Starachowicach wypełni się zapachem regionalnych potraw, dźwiękami ludowej muzyki i energią wspólnego świętowania. Powiat Starachowicki po raz pierwszy organizuje Powiatowy Festiwal Kół Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich - wydarzenie, które ma szansę stać się nową, piękną tradycją regionu.

To wyjątkowe przedsięwzięcie powstało z myślą o promocji dziedzictwa kulturowego wsi, integracji środowisk wiejskich oraz popularyzacji lokalnej twórczości artystycznej i kulinarnej. Festiwal będzie miał charakter cykliczny, a jego pierwsza edycja ma pokazać bogactwo talentów, pasji i smaków, jakie kryją się w powiecie starachowickim.

Uczestnikami festiwalu mogą być Koła Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich działające na terenie powiatu starachowickiego. Każde koło może zgłosić swój udział w jednej, wybranej kategorii, a udział w wydarzeniu jest całkowicie bezpłatny. Program festiwalu obejmuje trzy kategorie:

- **Prezentacja Artystyczna** – taniec i śpiew (maksymalnie 20 miejsc),
- **Prezentacja Kulinarna** – Stoisko (maksymalnie 15 miejsc),
- **Warsztaty Regionalne** (maksymalnie 5 miejsc).

Zgłoszenia do udziału w festiwalu przyjmowane będą za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej **www.powiat.starachowice.pl.** Zapisać można się również osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Starachowicach przy ul. Borkowskiego 4, pok. 303, a także telefonicznie pod numerem **41 276 09 42.** Termin przyjmowania zgłoszeń upływa **25 lutego 2026 roku.**

Powiatowy Festiwal Kół Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich to nie tylko konkurs i prezentacje, ale przede wszystkim spotkanie ludzi, którzy z dumą pielęgnują lokalne tradycje. To zaproszenie do wspólnego świętowania tego, co w naszej wsi najpiękniejsze.

Partnerami wydarzenia jest Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa oddział w Starachowicach i Park Kultury.



eprasa.pl 5ceed34eb4

Rusza obywatleski budżet szkolny



FOT. ATCHIWUM

Nowy program został oficjalnie ogłoszony w Publicznej Szkole Podstawowej numer 10.

Sandra Krakowiak
Ostrowiec Świętokrzyski

W Ostrowcu Świętokrzyskim zorganizowano konferencję prasową, podczas której poinformowano o szczegółach Szkolnego Budżetu Obywatelskiego.

Ostrowiec Świętokrzyski stawia na edukację obywatelską od najmłodszych lat. Miasto uruchamia Szkolny Budżet Obywatelski, program, dzięki któremu uczniowie szkół publicznych i niepublicznych będą mogli samodzielnie decydować, na co przeznaczyć środki finansowe i realnie wpływać na wygląd oraz funkcjonowanie swojej szkoły.

- Cieszę się, że nasze dzieci będą mogły partycypować w tym co się dzieje w szkole. Będą uczyli się demokracji i przede wszystkim będą mogli kreować i współdecydować o tym jak będzie wyglądać ich otoczenie - mówi Artur Łakomiec, prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego.

Nowy program został oficjalnie ogłoszony podczas konferencji prasowej w Publicznej Szkole Podstawowej numer 10.
- Chodzi nam o to, by młodzież wzięła sprawy w swoje ręce. Dzięki temu programowi będą mogli wspólnie z grupą, klasą decydować o swojej szkole, później mieście a może nawet kraju - dodał Artur Łakomiec. Jak zaznaczył prezydent, program obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne, a każda placówka będzie mogła otrzymać taką samą kwotę - 5 tysięcy złotych.

Obywatelski Budżet Szkolny będzie miał wielkie znaczenia dla społeczności szkolnej. - Mamy bardzo inicjatywny samorząd szkolny, który dba o całą społeczność, więc myślę, że tu powstaną takie pomysły, które będą służyły wszystkim - mówiła Magdalena Majewska, dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej numer 10. W przypadku szkół publicznych pieniądze trafią bezpośrednio do placówek. Szkoły niepubliczne oraz stowarzyszenia działające na ich rzecz będą mogły ubiegać się o dofinansowanie w trybie pozakonkursowym.

W najbliższych dniach zaplanowano dwa spotkania instruktażowe - osobne dla szkół publicznych i niepublicznych. Podczas nich przedstawione zostaną zasady wdrażania programu oraz przebieg całej procedury, która, jak zapowiadają urzędnicy, ma być prosta i przejrzysta. Szkoły wypełnią krótki formularz zgłoszeniowy, a następnie, przy wsparciu pracowników Wydziału Planowania i Rozwoju, zorganizują spotkania z uczniami. To właśnie młodzież zaproponuje projekty, które później zostaną poddane szkolnemu głosowaniu.

Zakres możliwych inicjatyw jest szeroki. Uczniowie będą mogli zdecydować między innymi o stworzeniu stref relaksu z pufami i roślinami, doposażeniu bibliotek w książki, komiksy czy audiobooki, zakupie sprzętu do szkolnego radiowęzła lub nagrywania podcastów, utworzeniu kącików gier planszowych czy organizacji spotkań z inspirującymi gośćmi. Wśród propozycji znalazły się także programy integracyjne, sprzyjające współpracy i przeciwdziałaniu wykluczeniu.

Realizacja wybranych projektów nastąpi jeszcze w tym roku, a podsumowanie Szkolnego Budżetu Obywatelskiego zaplanowano na listopad.

Jak podkreślają pomysłodawcy, Szkolny Budżet Obywatelski to nie tylko inwestycja w szkolną infrastrukturę, ale przede wszystkim w młodych ludzi - ich odpowiedzialność, samodzielność i umiejętność działania na rzecz wspólnoty.

©℗

KRÓTKO

OSTROWIEC

Wpadła podczas trzeźwego poranka

Ponad pół promila alkoholu miała w organizmie 34-latka jadąca Fordem, którą policjanci skontrolowali w sobotę przed godziną 8.30 na ulicy Samsonowicza w Ostrowcu. Łącznie tego ranka ostrowieccy stróże prawa sprawdzili stan ponad 1700 kierujących. MINOS

OSTROWIEC

Seria oszustw w markecie

Ostrowieccy policjanci zatrzymali w czwartek 34-latkę. Kobieta jest podejrzana o to, że na przełomie listopada i grudnia siedmiokrotnie oszukała w jednym ze sklepów na terenie miasta.

Ustalenia policjantów wskazują, że przy kasie samoobsługowej skanowała metki produktów tańszych niż te, które w rzeczywistości brała. Sklep oszacował swoje łącznie straty na ponad 1250 złotych - opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Przypomnijmy, za oszustwo grozi nawet do ośmiu lat więzienia. MINOS

OSTROWIEC

Nowy komendant policji

Ostrowiecka policja ma nowego komendanta. W czwartek, 5 lutego w jednostce odbyło się uroczyste pożegnanie dotychczasowego szefa i powitanie nowego.
Po 26 latach służby na emeryturę przeszedł szef ostrowieckiej policji młodszy inspektor Wojciech Szymczak. Jego stanowisko objął młodszy inspektor Dariusz Kuroś, który kierował ostatnio jednostką w Staszowie.

Nowy komendant ostrowieckiej policji młodszy inspektor Dariusz Kuroś rozpoczął służbę w 1997 roku prewencji kieleckiej policji. Od roku 2002 związany był z pionem kryminalnym. W 2014 roku został zastępcą, a rok później komendantem komisariatu w kieleckim osiedlu Na Stoku. Od roku 2020 był zastępcą komendanta miejskiego policji w Kielcach zaś od lutego 2023 kierował Komendą Powiatową Policji w Staszowie. MINOS



FOT. UM OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Jedenaście par świętowało Złote Gody w Ostrowcu Świętokrzyskim.

ZŁOTE GODY W OSTROWIECKIM BROWARZE KULTURY

Życzenia, toasty i chwile wzruszeń

Sandra Krakowiak
Ostrowiec Świętokrzyski

W sobotę 7 lutego jedenaście par świętowało w Ostrowcu Świętokrzyskim Złote Gody. Były życzenia, toast i podniosła atmosfera.

Jedenaście par, pół wieku wspólnej drogi i setki codziennych gestów, które zbudowały trwałe relacje. W sobotę, 7 lutego, świętowano jubileusze długoletniego pożycia małżeńskiego w Ostrowcu Świętokrzyskim.

W wyjątkowej scenerii Ostrowieckiego Browaru Kultury odbyła się uroczystość, podczas której jedenaście par małżeńskich odebrało medale nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Był to moment pełen wzruszeń, uśmiechów i wspomnień - symboliczne podsumowanie wspólnie przeżytych lat, wyzwań i radości.

Jubilaci z Ostrowca to: Grażyna i Edward Bugajscy, Anna i Kazimierz Bzymkowie, Czesława i Stanisław Dyszlewscy, Alicja i Marian Górczyńscy, Zdzisława i Ryszard Koperscy, Renata i Zygmunt Kuligowscy, Krystyna i Zygmunt Packowie, Stefania i Jerzy Pacochowie, Henryka i Waldemar Sternikowie, Henryka i Jerzy Ziółkowscy, Danuta i Mieczysław Żelazowscy.

Jubilaci otrzymali medale, przyznane przez prezydenta Polski, gratulacje i słowa uznania za piękny przykład oddania i wspólnego budowania życia rodzinnego.

Jubilatom gratulacje oraz serdeczne życzenia złożyli prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego Artur Łakomiec, a także Beata Duda - kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Ostrowcu Świętokrzyskim wraz z zastępczynią Sylwią Janik. Podkreślano, że takie chwile są nie tylko piękną tradycją, ale też ważnym świadectwem dla młodszych pokoleń.

Sobotnia uroczystość stała się okazją do refleksji nad wartością trwałych relacji i siłą rodzinnych więzi. Zwracano uwagę, że miłość, która przetrwała pół wieku, nie opiera się wyłącznie na wielkich słowach, lecz na codziennej trosce, wzajemnym wsparciu i obecności - zarówno w chwilach radosnych, jak i trudnych. - Jest wiele rocznic godnych świętowania, ale na szczególną uwagę zasługują obchody półwiecza pożycia małżeńskiego. Wyrażam szacunek i podziw dla wytrwałości oraz niezłomności par małżeńskich, które doczekały tak pięknych jubileuszy - mówił prezydent Artur Łakomiec. - Wszystkim Jubilatom składam serdeczne gratulacje oraz wyrazy uznania za lata wspólnej drogi, wzajemnego wsparcia i miłości. Życzę Państwu kolejnych lat w zdrowiu, spokoju i rodzinnej radości.

Był to moment pełen wzruszeń, uśmiechów i wspomnień – symboliczne podsumowanie wspólnie przeżytych lat, wyzwań i radości.

Był też muzyczny prezent - występ podopiecznych Ewy Goworowskiej ze Studia Wokalnego „Pandora".

To było święto miłości, która nie przemija - cichej, dojrzałej i prawdziwej. Takiej, która każdego dnia pisze swoją historię na nowo. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Wspaniały koncert charytatywny



FOT. MATEUSZ BOLECHOWSKI

Ksiądz Jerzy Karbownik, kustosz skarżyskiego sanktuarium, od lat organizuje tę wyjątkową imprezę.

Mateusz Bolechowski
Skarżysko-Kamienna

WMiejskim Centrum Kultury odbył się V Koncert Charytatywny na rzecz działającego przy Sanktuarium Matki Bożej Ostrobramskiej Bractwa Miłosierdzia.

Historia imprezy sięga roku 2000, gdy z inicjatywy księdza Jerzego Karbownika, kustosza skarżyskiego sanktuarium, zorganizowano pierwszy bal charytatywny. Odbyło się ich aż 22, zaś od pięciu lat organizowane są koncerty charytatywne, połączone z aukcjami.

Celem jest zbiórka pieniędzy na działalność Bractwa Miłosierdzia, które przy sanktuarium prowadzi noclegownię, jadłodajnię dla ubogich i podejmuje inne działania, by pomóc potrzebującym.

W sobotę 7 lutego kilkaset osób, w tym wielu znanych mieszkańców regionu, zebrało się w Miejskim Centrum Kultury. Wchodzących witali ksiądz Jerzy Karbownik i Roman Wojcieszek, od lat zaangażowany w organizację balów i koncertów na wspomniany cel. W holu grał kameralny zespół Jolanty Pietrali, złożony w większości z jej byłych uczniów. O godzinie 17 wszyscy zasiedli w sali koncertowej. – Najważniejsza jest miłość i człowiek, szczególnie ten potrzebujący. Dlatego proszę państwa o hojność i otwarte serca. Dziękuję wszystkim za przybycie, dziś bawmy się wspólnie. Szczęść Boże – mówił ksiądz Karbownik.

W części koncertowej jako pierwszy wystąpił prawdziwy mistrz, skarżyszczanin Łukasz Długosz, światowej sławy flecista, za promowanie polskiej kultury zagranicą odznaczony medalem Gloria Artis i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Po nim na scenie pojawił się syn Hugo, młody, wybitnie utalentowany trębacz, a następnie córka Sara. 9 – latka dysponująca niesamowitym głosem zaśpiewała „Dziwny jest ten świat" Czesława Niemena.

Kolejnymi artystami byli satyrycy z kabaretu OT.TO, którzy szczyty kariery osiągnęli na początku lat 90 – tych ubiegłego wieku. Wiesław Tupaczewski, Andrzej Tomanek i Ryszard Makowski śpiewali i bawili publiczność skeczami. Zaśpiewała znana z programu X- Factor Joanna Kwaśnik-Zalewska, a na koniec Mateusz Ziółko - pianista, wokalista i kompozytor, zwycięzca trzeciej edycji „The Voice Of Poland, konkursu debiutów na festiwalu w Opolu i X edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". W przerwach między występami Agnieszka Zarychta prowadziła licytację przedmiotów, podarowanych przez wiele osób, w tym najważniejszych w państwie.

Na aukcję trafiły między innymi pióro z podpisem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Karola Nawrockiego i porcelanowa filiżanka z Ćmielowa od Premiera Rządu Rzeczypospolitej Polskiej, Donalda Tuska.

Wicepremier i Minister Obrony Narodowej, Władysław Kosiniak - Kamysz podarował statuetkę orła w koronie z dedykacją, Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty przekazał Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej, Marszałek Senatu, Małgorzata Kidawa-Błońska - pióro z bursztynem.

Przedsięwzięcie wsparli: Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Stefan Krajewski przekazał zestaw do parzenia herbaty, Minister Edukacji Narodowej Barbara Nowacka – piękne wydanie „Trylogii" Henryka Sienkiewicza, Minister Sprawiedliwości Waldemar Żurek - pióro i długopis z bursztynem i certyfikatem, a Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji Marcin Kierwiński - grafikę przedstawiającą Pałac na Wodzie z Łazienek Królewskich. ©℗

KRÓTKO

SKARŻYSKO

Starsza pani straciła pieniądze

Reklamówkę pełną pieniędzy przekazała obcemu człowiekowi 84-letnia mieszkanka Skarżyska. Starsza pani uwierzyła obcej kobiecie, która przez telefon powiedziała jej, że musi pomóc córce, bo ta spowodowała wypadek i może trafić do więzienia.

Telefon od obcej kobiety 84-letnia Skarżyszczanka odebrała we wtorek.

- Rozmówczyni powiedziała starszej pani, że jest adwokatką jej córki, która spowodowała wypadek i może trafić do więzienia – opowiada nadkomisarz Anna Sławińska, rzecznik prasowy skarżyskiej policji.

„Adwokatka" domagała się 130 tysięcy złotych, ale starsza pani tyle nie miała, stanęło na 50 tysiącach. I to taką kwotę zapakowaną do reklamówki 84-latka przekazała człowiekowi, który przyszedł po odbiór pieniędzy.

Rozmówczyni napominała starszą panią, by ta nie próbowała kontaktować się z córką, bo ta i tak nie będzie mogła odebrać telefonu. W efekcie Skarżyszczanka dopiero w środę zorientowała się, że została oszukana i wtedy też powiadomiła policję. MINOS

SKARŻYSKO

Wpadli podejrzani o kradzież perfum

W jednej z drogerii w Ostrowcu doszło w środowy ranek do kradzieży. Policjanci dostali sygnał, że dwaj mężczyźni wynieśli pięć flakonów perfum wartych łącznie 1500 złotych i odjechali Volvo.

Policjanci zauważyli auto na terenie miasta i zatrzymali dwóch 25-latków. Jeden jest mieszkańcem powiatu skarżyskiego, drugi starachowickiego.

- Na tylnej kanapie auta były skradzione perfumy, mężczyznom może więc teraz grozić nawet pięć lat więzienia. Mieszkaniec powiatu skarżyskiego odpowie dodatkowo za posiadanie narkotyków, bo miał przy sobie porcję suszu oraz trzy porcje proszku. Środki zostały wstępnie zidentyfikowane jako marihuana i mefedron – opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. MINOS



FOT. PIOTR GAŁĄZKA JRG SKARŻYSKO

W akcji gaszenia pożaru brało udział 25 strażaków.

SPŁONĄŁ DOM W GACKACH. RUSZYŁA ZBIÓRKA

Dramatyczny nocny pożar

Michał Nosal
Gmina Bliżyn

Drewniany dom doszczętnie spłonął w gminie Bliżyn. Pożar zabrał rodzinie dach nad głową. Ruszyła zbiórka dla pogorzelców.

Do groźnego pożaru doszło nocą z czwartku na piątek w Górkach w powiecie skarżyskim. Zgłoszenie, w którym mowa była o tym, że pali się ganek drewnianego domu, wpłynęło do służb ratunkowych krótko przed godziną 23.30.

Na pomoc ruszyło łącznie sześć zastępów straży. Prócz ratowników ze Skarżyska druhowie Ochotniczych Straży Pożarnych z Bliżyna, Mroczkowa i Sorbina. Łącznie 25 strażaków.

Wynieśli butle z gazem

- Po dojeździe na miejsce okazało się, że pożar objął dużą część parterowego drewnianego domu podzielonego na dwa lokale mieszkalne. Cztery osoby opuściły budynek jeszcze przed naszym przyjazdem i co ważne, wyniosły na zewnątrz dwie 11-kilogramowe butle gazowe - podkreślał brygadier Marcin Kuźdub z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Skarżysku-Kamiennej.

Strażacy upewnili się, że w budynku nie ma już nikogo, zabezpieczyli miejsce akcji przed osobami postronnymi i ugasili pożar. Na koniec rozebrali elementy konstrukcji uszkodzone przez ogień i przelali je wodą. Potem sprawdzili pogorzelisko kamerą termowizyjną, by mieć pewność, że zagrożenie zostało całkowicie zażegnane. Akcja dobiegła końca dopiero po godzinie 4.

Jak przekazywali strażacy, pogorzelcy znaleźli tymczasowe schronienie u rodziny.

Na portalu szczytnycel.pl trwają zbiórki pieniędzy na odbudowę spalonego domu rodziny z Gacek w gminie Bliżyn.

O sytuacji powiadomiony został wójt gminy Bliżyn, który ma zapewnić mieszkańcom lokal zastępczy.

Możemy pomóc

W piątek na portalu szczytnycel.pl rozpoczęły się zbiórki pieniędzy na odbudowę domu. W opisie jednej z nich czytamy:

„Pożar odebrał Józefowi i Stanisławowi miejsce, w którym toczyło się ich całe życie – codzienne, ciche, oparte na bliskości i wzajemnej trosce. Dom, podzielony na dwa lokale mieszkalne, dziś w części, w której mieszkali, wymaga odbudowy od podstaw. Jest nadzieja, że tę część domu da się odbudować, ale oznacza to ogrom pracy i kosztów. Konieczna będzie wymiana dachu oraz kapitalny remont. (...) Stanisław jest osobą z niepełnosprawnością, a Józef opiekuje się nim. Dla nich ten dom nie był tylko ścianami i dachem – był miejscem spokoju, rutyny i poczucia godności. Dziś wszystko to zostało przerwane".

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zebrali ponad 40 tysięcy złotych



FOT. ANNA ZĄBECKA

Bal Charytatywny dla Patryka i Oskara odbył się w Domu Weselnym ImprezArt w Starachowicach.

Anna Ząbecka
Starachowice

W sobotę. 7 lutego 2026 roku odbył się wspaniały Bal Karnawałowo-Charytatywny dla Patryka Niekłania i Oskara Jasiaka. Zebrano ponad 40 tysięcy złotych.

Karnawałowo-charytatywny bal był zwieńczeniem cyklu imprez pomocowych odbywających się na rzecz Patryka Niekłania, Starachowiczanina i finalisty programu „Mam talent", który po ciężkim wypadku walczy o powrót do sprawności oraz dla młodziutkiego Oskara Jasiaka, 15-latka ze Starachowic, który w połowie 2025 roku przeszedł przeszczep szpiku, konieczny dla ratowania jego życia i zdrowia.

Bal, który odbył się w Domu Weselnym ImprezArt w Starachowicach był wyjątkową okazją do świetnej zabawy w karnawałowym klimacie, ale przede wszystkim szansą, by wesprzeć Patryka i Oskara w ich codziennej walce o zdrowie i lepsze jutro. - W sumie z licytacji uzyskano imponującą kwotę, ponad 30 tysięcy złotych, a ogólna suma to ponad 40 tysięcy złotych - informuje organizator balu, Marcin Gigi Nowakowski. Dodaje, że z Turnieju Charytatywnego, który odbył się w grudniu 2025 roku uzyskano dodatkowo ponad 6 tysięcy złotych.

Za najwyższą cenę, bo 6 tysięcy złotych wylicytowano voucher - zaproszenie do Sejmu oferowane przez poseł Agatą Wojtyszek. Wyjazd do Sejmu wraz z obiadem wylicytowali państwo Gawlik. Za 3 tysiące „poszedł" biało-różowy króliczek - rękodzieło, które wylicytowali państwo Król. Natomiast 2500 złotych zapłacono za obraz przekazany przez Małgorzatę Chaję, a wylicytowali go Monika i Adrian Cieśla.

Marcin Nowakowski przekazał, że kwota zebrana na rzecz Patryka Niekłania i Oskara Jasiaka to nie tylko ogromna zasługa darczyńców, ale również sponsorów, bo dzięki nim te wydarzenia odbywają się bezkosztowo i całość pieniędzy trafia do potrzebujących. W tym roku, w zacnym gronie darczyńców znalazły się takie firmy jak: Perfopol, Credit Agricole, Merkson, Star San Duo, Road Star, Certus, Pub Strych, Reklamożercy, Pereko, Pogotowie Rehabilitacyjne i oczywiście ImprezArt, który gościł ludzi o wielkich sercach.

Oskar Jasiak to 15-latek ze Starachowic, który pod koniec lipca 2025 roku przeszedł przeszczep szpiku, co było konieczne dla ratowania jego życia i zdrowia. Rekonwalescencja jest jednak bardzo kosztowna, dlatego rodzina potrzebuje wsparcia. Oskara czeka jeszcze długa droga - leczenie potrwa kolejne dwa lata, a dopiero po pięciu latach od przeszczepu będzie można powiedzieć, że chłopiec jest zdrowy. „To nasz cel, to nasza nadzieja" - podkreśla mama Oskara, pani Ewa. Mimo wszystkich trudności rodzina wierzy, że nastolatek wróci do swoich pasji i życia, które tak kochał.

Wzorem lat ubiegłych bal odbywał się również dla Patryka Niekłania, którego życie zatrzymało się ponad 7 lat temu. 38-latek, po swoim wielkim sukcesie w programie „Mam Talent" uległ wypadkowi samochodowemu. „Mimo upływu czasu, ciągłej rehabilitacji, Patryk dalej cierpi zamknięty w sobie. Zamknięty na dwa spusty, próbując się z tej „celi" uwolnić. Wskazywać radość i postępy, które z tymi latami się pojawiają, to jak porównać cały rok deszczu z jedynym dniem słonecznym. Jednak te wszystkie olbrzymie trudności i słabości, które Patryk pokonał do dziś przez te 7 długich lat, wielkim wysiłkiem i siłą własnej woli, są zarazem ogromnym wielkim jego sukcesem" - czytamy na profilu Patryka w mediach społecznościowych. ©℗

KRÓTKO

STARACHOWICE

Narkotykowy zarzut

Nawet 10 lat więzienia może grozić 46-lattniemu mieszkańcowi Starachowic, którego policjanci podejrzewają o posiadanie znacznej ilości narkotyków. To sprawa, którą zajmowali się kryminalni. Pojawili się u 46-latka w środę.

Podczas przeszukania znaleźli zawiniątka z ponad 46 gramami proszku wstępnie zidentyfikowanego jako amfetamina oraz blisko pięć gramów środka będącego najprawdopodobniej zakazanym 2C-B – informował aspirant Paweł Kusiak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach.

46-latek usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków za co grozi nawet 10 lat więzienia.

MINOS

GMINA PAWŁÓW

Wolne miejsca w żłobku

Żłobek „Bajka" w Rzepinie, w gminie Pawłów, otwarty 21 listopada 2025 roku, ma jeszcze wolne miejsca dla maluchów.

Działalność merytoryczna placówki rozpoczęła się 1 stycznia 2026 roku. Żłobek przyjmuje dzieci od ukończonego 20. tygodnia życia oraz do końca roku szkolnego, w którym ukończą 3 lata, a w szczególnie uzasadnionych przypadkach – 4 lata.

Dzięki tej inwestycji powstało kolejnych 30 miejsc opieki dla dzieci do lat trzech.

Opiekę nad dziećmi sprawuje wykwalifikowana kadra pedagogiczna i opiekuńcza, która zapewni indywidualne podejście, bezpieczeństwo oraz rozwój emocjonalny i społeczny każdego dziecka.

CUK

POWIAT STARACHOWICKI

Złapali sześciu pijanych kierowców

Sześciu nietrzeźwych zatrzymali policjanci w miniony weekend powiecie starachowickim. Niechlubnym rekordzistą był 43-letni kierowca Audi skontrolowany w sobotę w gminie Pawłów. Wydmuchał blisko 1,5 promila.

MINOS



FOT. GMINA BRODY

Dotowana będzie między innymi termomodernizacja kościoła w Krynkach.

1,5 MILIONA ZŁOTYCH NA MODERNIZACJĘ ZABYTKÓW

Dostali pieniądze na dwie inwestycje

Anna Ząbecka
Gmina Pawłów

Zabytkowe pałace, urzędy, szkoły, obiekty sakralne i instytucje kultury w całym regionie przejdą kompleksową modernizację energetyczną. Wśród nich znajdują się dwa obiekty z gminy Brody.

Inwestujemy w zabytki w sposób odpowiedzialny i nowoczesny. Dzięki tym projektom nie tylko chronimy dziedzictwo kulturowe regionu, ale jednocześnie realnie obniżamy koszty utrzymania obiektów i ograniczamy ich wpływ na środowisko - podkreśla marszałek województwa świętokrzyskiego, Renata Janik.

Dzięki wsparciu finansowemu, zabytkowe i pełne historii budynki w gminie Brody w powiecie starachowickim zyskają jeszcze większy blask. - Wnioski, które zostały złożone otrzymały akceptację, dzięki czemu dwa obiekty takie jak:dawna walcownia i pudlingarnia w Brodach oraz parafia pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Krynkach zmienią się na nowo - mówi wójt gminy Brody, Ernest Kumek.

Dzięki pozyskanym funduszom, budynek zarządu dawnej walcowni i pudlingarni w Brodach zostanie poddany termomodernizacji. Łącznie w budżecie gminy na zrealizowanie tego zadania zabezpieczono około 1,5 miliona złotych. Przeprowadzenie prac będzie możliwe dzięki uzyskanemu dofinansowaniu w wysokości 1 100 681,71 złotych. - Zakres prac budynku, jaki wpisany jest do Rejestru Zabytków Nieruchomych Województwa Świętokrzyskiego, obejmować będzie między innymi: modernizację instalacji centralnego ogrzewania, w tym wymianę źródła ciepła wraz z kotłem gazowym, wymianę przewodów, grzejników, montaż termozaworów, ocieplenie dachu, ocieplenie ściany na poddaszu, wymianę oświetlenia na LED (76 sztuk) wraz z modernizacją instalacji elektrycznej, ocieplenie stropu nad ostatnią kondygnacją, ocieplenie ścian przy gruncie, a także wymianę drzwi zewnętrznych i okien - informuje włodarz gminy Brody.

Ponad 36 milionów złotych przeznaczonych zostanie na projekty, które pozwolą zachować historyczny charakter obiektów.

Około 360 tysięcy złotych kosztować będzie termomodernizacja zabytkowego kościoła parafii pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Krynkach.

Zarząd Województwa Świętokrzyskiego zaakceptował wniosek, przyznając dotację w kwocie 322 407,95 złotych. Łącznie w budżecie Gminny na ten cel zabezpieczonych zostało około 360 tysięcy złotych.

W przypadku zabytkowej świątyni w Krynkach zakres prac obejmuje poprawę efektywności energetycznej kościoła, w tym: modernizację ogrzewania , oświetlenia oraz modernizację stolarki drzwiowej. Na terenie parafii powstanie też instalacja fotowoltaiczna ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA

0011470442

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA 0011476380



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:
BAĆKOWICE 82B
– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:
692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

Rozporządzenie przewiduje utworzenie pokoi narodzin

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozporządzenie ws. porodów ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - powiedział wiceminister zdrowia Tomasz Maciejewski. Nowy standard opieki okołoporodowej zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych w szpitalach bez porodówek.



FOT. HANNA KOMOROWSKA-EDNAREK

W styczniu wszedł nowy standard opieki okołoporodowej.

Rozporządzenie w sprawie porodów zakłada utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin)

Wiceminister zdrowia, Tomasz Maciejewski, poinformował na briefingu prasowym, że w styczniu wchodzi nowy standard opieki okołoporodowej, precyzyjnie określający zakres kompetencji personelu oraz ujednolicający zasady dostępu do opieki położniczej.

Zakłada on utworzenie interwencyjnych punktów położniczych (tzw. pokoi narodzin) w szpitalach bez porodówek. Mają one działać w miejscach, gdy do najbliższego oddziału położniczego jest więcej niż 25 km.

Jeśli do szpitala trafi kobieta w zaawansowanej fazie porodu i nie zdąży dotrzeć do placówki z oddziałem położniczym, poród będzie mógł odbyć się w pokoju narodzin. Podkreślono, że pomieszczenie to ma być wyposażone na równi z salą porodową, a poród ma odbierać wykwalifikowana położna.

Wątpliwości wyraziło Rządowe Centrum Legislacji

Do projektu rozporządzenia w tej sprawie wątpliwości zgłosiło Rządowe Centrum Legislacji. Jak poinformował „Dziennik Gazeta Prawna", podczas uzgodnień RCL zwrócił uwagę resortowi zdrowia, że zgodnie z konstytucją władze publiczne powinny zapewnić równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. A kryterium miejsca zamieszkania, które zdecyduje o jakości usługi, może być niezgodne z ustawą zasadniczą.

Polska Agencja Prasowa skierowała zapytanie do wiceministra zdrowia o uwagi Rządowego Centrum Legislacji.

- Rozwiązanie proponowane przez nas ma zlikwidować ewentualny nierówny dostęp do opieki związany z odległością do szpitala - skomentował Tomasz Maciejewski.

Dodał, że Ministerstwo Zdrowia prowadzi rozmowy z RCL, by rozwiać wątpliwości co do niekonstytucyjności.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011476172

Centrum Medyczne ONKO-DERM
Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro
Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088
e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
➔ USG narządów
➔ USG Doppler
➔ USG ortopedyczne
➔ USG u dzieci
➔ Biopsja pod kontrolą USG
➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
➔ Spirometria EKG
➔ Testy alergologiczne skórne
➔ Żywienie
➔ Gabinet zabiegowy

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011473154



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Są ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" – to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty – panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością – fakty, emocje, doświadczenia" – miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

– Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo – poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia – odzyskałam sprawczość i jakość życia. – mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko – w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem – boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów – fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

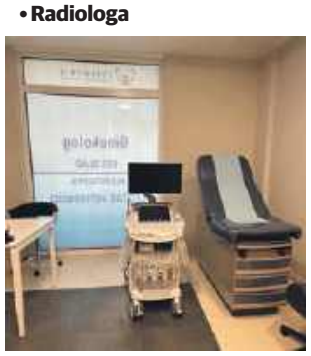
REKLAMA 0011474353

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38

Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.

– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

eprasa.pl 5ceed34eb4

0011475502







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

Co warto wiedzieć o cytrulinie?

Jest składnikiem suplementów dla sportowców, ale poleca się ją także tym, którzy nie uprawiają sportu – cytrulina wykazuje szereg właściwości korzystnych dla zdrowia. Na co działa i kto powinien rozważyć suplementację cytruliny?

oprac. Patrycja Seklecka

Cenny aminokwas z arbuza. Czym jest cytrulina?

Cytrulina to związek chemiczny z grupy alfa-aminokwasów. Po raz pierwszy została wyizolowana przez japońskich naukowców w 1914 roku z arbuza - właśnie dlatego niekiedy określa się ją mianem „arbuzowego aminokwasu". Sama nazwa cytruliny nawiązuje także do łacińskiej nazwy arbuza (Citrullus).

Jak wykazały badania, cytrulina, choć jest aminokwasem niebiałkowym i nie przyczynia się do budowy białek, pełni niezwykle ważną funkcję w ludzkim organizmie - bierze udział w cyklu mocznikowym. W dużym uproszczeniu, wspomaga przekształcanie toksycznego amoniaku w mocznik, który jest jest wydalany z ciała z moczem albo potem.



FOT. LOVELYPEACE / GETTY IMAGES

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy

Właściwości zdrowotne cytruliny – jaką rolę pełni w organizmie człowieka?

Cytrulina bierze udział w ważnych procesach biochemicznych zachodzących w organizmie i realnie wpływa na stan zdrowia. Jakie są jej najważniejsze funkcje i właściwości?

Przekształca nadmiar amoniaku w mocznik - zapobiega gromadzeniu się toksyn i wspomaga detoksykację organizmu. Jest prekursorem argininy - wspomaga przepływ krwi i reguluje ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Wpływa na produkcję tlenku azotu - wspiera układ sercowo-naczyniowy. Pomaga w procesie regeneracji mięśni - wspomaga usuwanie nadmiaru amoniaku i mleczanu, które gromadzą się w mięśniach podczas wysiłku fizycznego. Zmniejsza poziom wolnych rodników - chroni organizm przed stresem oksydacyjnym.

Cytrulina – kto powinien ją suplementować?

Korzystnymi dla zdrowia właściwościami cytruliny powinni zainteresować się nie tylko sportowcy. Ze względu na jej rolę w procesie regulacji ciśnienia krwi, suplementację cytruliny poleca się szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym (przeciwskazania: patrz niżej) - oczywiście po uprzedniej konsultacji z lekarzem, który dobierze odpowiednią dawkę.

„Arbuzowy aminokwas" poprawia metabolizm glukozy - poleca się go cierpiącym na cukrzycę typu 2. Po cytrulinę chętnie sięgają też osoby aktywne fizycznie, chcące przyspieszyć regenerację mięśni.

Z czym nie łączyć cytruliny? Przeciwwskazania

Ważne! Cytruliny nie powinny suplementować osoby, które przyjmują już leki na:

- nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia (może prowadzić m.in. do nadmiernego spadku ciśnienia),
- zaburzenia erekcji.

Z suplementacji powinny zrezygnować osoby z:

- chorobami wątroby i nerek,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Jaką cytrulinę wybrać? Rodzaje cytruliny

Jako suplement, cytrulina występuje w dwóch wariantach - w postaci L-cytruliny oraz jabłczanu cytruliny.

Owoce i warzywa, które zawierają cytrulinę

Cytrulinę znajdziesz też w owocach i warzywach, jednak warto wspomnieć, że są to raczej śladowe ilości. Najwięcej cytruliny zawiera oczywiście arbuz. Mniej cytruliny zawierają m.in. ogórek, kabaczek, melon, dynia.

Źródło: swiatleku.pl, doz.pl

REKLAMA 0011470423

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Razem Najlepiej

Oto wielka galeria szczęśliwych par z naszego regionu! Wy wybierzecie te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy. Czekają m.in. wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale nagroda główna - SAMOCHÓD! - piękny Citroen C3 Aircross Plus.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agata Ludkowska i Marcin Grajewski KIM.1

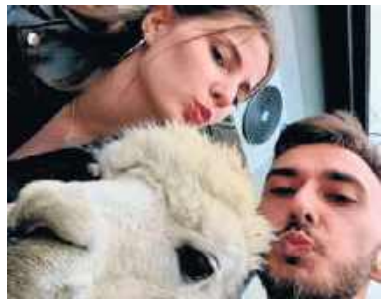

Agnieszka Dąbek i Karol Gil KIM.2


Agnieszka i Piotr Sobolewscy KIM.3

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej


Aleksandra i Szymon Kumek KIM.6


Aleksandra Wierzbowska i Piotr Konieczny KIM.7

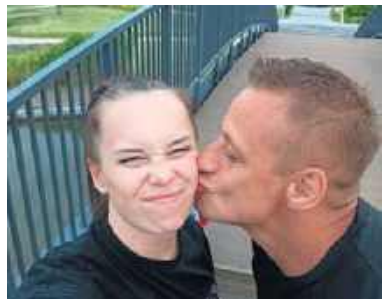

Anita i Adrian Wojciechowscy KIM.8


Anita Stachura i Łukasz Znojek KIM.9


Anna i Tomasz Leśniewscy KIM.10


Beata Repich i Rafał Grosicki KIM.12


Danuta i Jacek Malimon KIM.13


Dominika i Marcin Jagiełło KIM.14


Dominika Madej i Tomasz Różański KIM.15


Emilia Dyk i Edwin Nartowski KIM.16

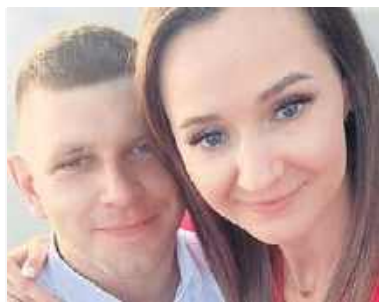

Ewa i Dariusz Tyszer KIM.17


Ewa Świercz i Hubert Piwowarczyk KIM.18


Gabriela Szymoniak i Jakub Jabłoński KIM.19


Iga i Michał Goreczni KIM.185


Joanna i Grzegorz Kozak KIM.20


Judyta Ciosek i Marcin Rajek KIM.21


Julia Lutwin i Maksym Petelicki KIM.22


Justyna i Filip Dudzik KIM.23


Justyna i Mariusz Staszewscy KIM.24


Karolina i Łukasz Piwowarczyk KIM.25


Katarzyna Mazur i Jacek Gądzik KIM.26


Kinga i Paweł Cielęba KIM.27


Kinga Sobaś-Wojsa i Kacper Wojsa KIM.28


Klaudia Gamrat i Sebastian Wierzbowski KIM.29


Ludmiła i Tomasz Bielscy KIM.30

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Magdalena Snoch i Denis Ksinsik **KIM.31**


Małgorzata Gaj i Mirosław Kowalik **KIM.32**


Małgorzata i Cezary Makuch **KIM.33**


Małgorzata i Robert Pedrycz **KIM.34**


Małgorzata Kaczyńska i Robert Kwiecień **KIM.35**


Małgorzata Marzec i Mariusz Cedro **KIM.36**


Małgosia Maciejewska i Jakub Czajkowski **KIM.37**



Mariola i Serhii Mytysiuk **KIM.38**


Martyna i Piotr Bazak **KIM.39**


Martyna Sotkiewicz i Marcin Ignacak **KIM.40**


Martyna Zagdan i Maksim Shliakhto **KIM.41**


Marzena Otwinowska i Jacek Ziętarski **KIM.184**


Milena i Mirosław Banasik **KIM.42**


Monika Grzyb i Mateusz Adach **KIM.43**


Monika Leżańska i Karol Skopowski **KIM.44**


Monika Ślusarczyk i Kamil Góźdź **KIM.45**


Monika Tyburcy i Stanisław Siekański **KIM.46**


Monika Wielgus i Kamil Ślefarski **KIM.47**


Natalia i Michał Pedrycz **KIM.48**


Patrycja i Kamil Skrzyniarz **KIM.49**


Patrycja Jasik i Wiktor Zielonka **KIM.50**


Paulina i Kamil Podedworni **KIM.51**


Paulina Kaczmarczyk i Wojtek Kwiecień **KIM.52**


Renata Betlejewska i Łukasz Rejman **KIM.53**


Sylwia i Maciej Ciszek **KIM.54**


Wiktor Ponikowski i Dawid Saja **KIM.55**



Wiktoria Piwowarczyk i Adam Stradomski **KIM.56**


Agata i Krzysztof Główczyńscy **KIS.1**


Agnieszka i Krzysztof Maciejewscy **KIS.2**


Agnieszka i Mateusz Sala **KIS.3**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Alina i Adam Łyszkiewicz **KIS.4**


Aneta i Marcin Łatasiewicz **KIS.5**


Ania i Artur Kotwica **KIS.6**


Ania i Janusz Zdanowscy **KIS.7**


Anita i Emil Sadowscy **KIS.8**


Anita i Rafał Wilczyńscy **KIS.9**


Anna i Jacek Kowalik **KIS.10**


Anna i Krzysztof Saternus **KIS.11**


Anna i Łukasz Jaworscy **KIS.12**


Anna i Mirosław Cudzik **KIS.13**


Anna i Norbert Siwiec **KIS.14**


Anna i Tadeusz Kuszewscy **KIS.15**


Anna Polak-Tondo i Andrea Tondo **KIS.16**


Barbara i Sylwester Wojcikowscy **KIS.17**


Bogusia i Grześ Guzy **KIS.18**


Bożena i Jan Zapart **KIS.19**


Bożena i Wojciech Bednarscy **KIS.20**


Danuta i Maciej Pawlowski **KIS.21**


Elżbieta i Piotr Majeccy **KIS.22**


Ewelina i Łukasz Kwasniewscy **KIS.23**

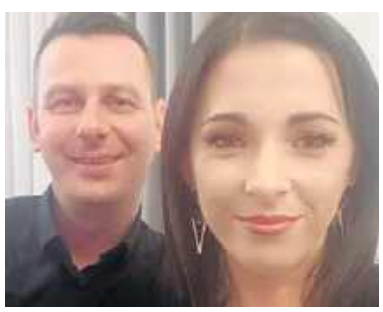

Ewelina i Łukasz Madej **KIS.24**


Inga i Artur Banasik **KIS.25**


Iwona i Dawid Kuklińscy **KIS.26**


Jadwiga i Zbigniew Fiuk **KIS.27**


Karina i Piotr Gajek **KIS.28**


Karolina i Tomasz Maciejscy **KIS.29**


Katarzyna i Adrian Góreccy **KIS.30**


Katarzyna i Dominik Krzepkowscy **KIS.31**


Katarzyna i Mariusz Haba **KIS.32**


Katarzyna i Paweł Michalscy **KIS.33**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Katarzyna i Piotr Iwan **KIS.34**


Katarzyna i Przemysław Zając **KIS.35**


Kinga i Paweł Iwan **KIS.36**


Klaudia Jaworska i Marek Jaworski **KIS.37**


Magdalena i Edward Janus **KIS.38**


Małgorzata i Marek Mularczyk **KIS.39**


Małgorzata Załomska i Paweł Załomski **KIS.40**

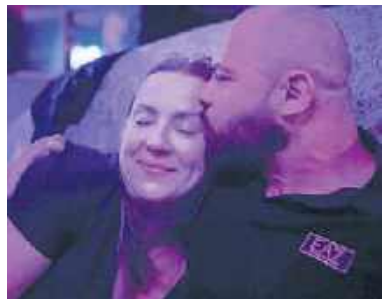

Maria i Wiesław Kulczykowscy **KIS.41**


Marzena i Mariusz Kwiecień **KIS.42**


Marzena i Robert Piętowscy **KIS.43**


Mirka i Marian Gajda **KIS.44**


Oksana i Serhii Shchytovy **KIS.45**


Paulina i Daniel Rozwadowscy **KIS.46**


Paulina i Grzegorz Wojtyś **KIS.47**


Paulina i Michał Anioł **KIS.48**


Paulina i Przemysław Młynarczyk **KIS.49**


Paulina Pietras i Dariusz Hajdenrajch **KIS.50**


Renata i Paweł Łukasik **KIS.51**


Sara Chmura i Łukasz Szypiłko **KIS.52**

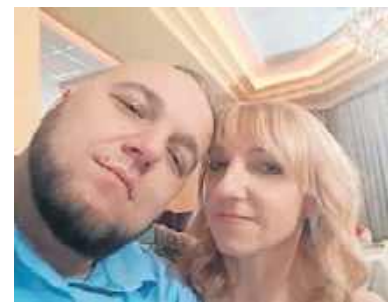

Teresa i Kazimierz Kwiatkowscy **KIS.53**


Urszula i Piotr Kwiecień **KIS.54**


Wiesława i Ryszard Stępień **KIS.55**


Wioletta i Maciej Osman **KIS.56**


Agnieszka Kruk i Karol Dytkowski **KIM.57**


Anna Rzepa i Daniel Wywiał **KIM.181**


Dżesika i Konrad Drozdowscy **KIM.58**


Gabriela i Patryk Strzeleccy **KIM.59**

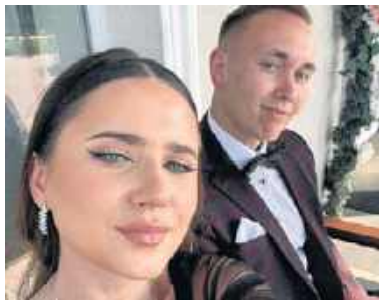

Izabela Cepil i Dominik Łuszcz **KIM.60**


Natalia Błaszczak i Paweł Wątroba **KIM.61**


Roksana i Adrian Nowak **KIM.62**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Weronika Gruchała i Bartosz Adamczyk **KIM.63**


Agnieszka i Marcin Czub **KIS.57**


Anna i Łukasz Kowalscy **KIS.58**


Beata i Daniel Olejarz **KIS.59**


Ewelina i Adam Kasperek **KIS.60**


Grażyna i Andrzej Smulczyńscy **KIS.61**


Monika i Krystian Szach **KIS.62**


Anna i Daniel Wypych **KIM.64**


Anna Pacioch i Dariusz Służalec **KIM.65**


Dorota i Janusz Mazur **KIM.66**


Emilia Latta i Mateusz Sędek **KIM.67**


Ewelina i Rafał Wiśniewscy **KIM.68**


Grażyna Trzcińska i Arkadiusz Drobnik **KIM.69**


Karolina Konieczna i Daniel Persona **KIM.70**


Katarzyna Trela i Artur Twardowski **KIM.71**

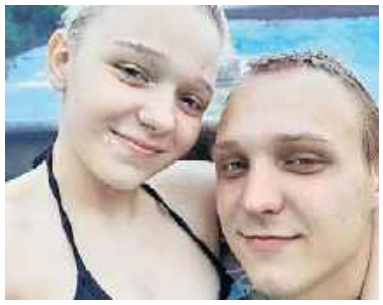

Magdalena Dudek i Paweł Chrzanowski **KIM.72**


Marta i Cezary Znojek **KIM.73**


Monika Drozd i Paweł Jaszczyk **KIM.74**


Nikola Jawór i Dawid Wieczorek **KIM.75**


Wioletta Wieczorek i Piotr Szczurkowski **KIM.76**


Zuzanna Ziemska i Jakub Grybczyński **KIM.77**


Anita i Marcin Gredka **KIS.63**


Barbara i Mirosław Gabryś **KIS.64**


Beata i Piotr Miśkiewicz **KIS.65**


Bożena i Przemysław Zielińscy **KIS.66**


Bożena i Robert Michno **KIS.67**


Dominika i Sebastian Ślusarek **KIS.68**


Ewa i Łukasz Domagała **KIS.69**


Ewa Koterwa-Mularczyk i Jan Mularczyk **KIS.70**


Ewelina i Michał Czapnik **KIS.71**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Iwona i Kamil Lechowicz **KIS.72**


Jolanta i Henryk Grabowscy **KIS.73**


Justyna i Rafał Chojnaccy **KIS.74**


Karolina i Sebastian Klamka **KIS.75**


Katarzyna i Łukasz Jakubik **KIS.76**


Mariola i Artur Kowalscy **KIS.77**


Marta i Grzegorz Frej **KIS.78**


Aleksandra Świetlik i Karol Kasza **KIM.78**


Amelia Michalec i Dominik Ćwik **KIM.79**


Angelika i Piotr Atamańczuk **KIM.80**


Klaudia Opoka i Marcin Świtek **KIM.81**


Martyna Białczyk i Krystian Gołąb **KIM.82**


Patrycja i Damian Żwirek **KIM.83**


Roksana Zawada i Patryk Pajączkowski **KIM.84**


Anna i Mariusz Kawka **KIS.79**


Beata i Dominik Szostak **KIS.80**


Beata i Michał Michno **KIS.81**


Izabela i Maciej Borek **KIS.82**


Marlena i Dominik Bartoś **KIS.83**


Monika i Andrzej Wyrostek **KIS.84**


Monika i Marcin Bałaga **KIS.85**


Paula i Tomasz Ciszewscy **KIS.86**


Adrianna Sabat i Adrian Zapała **KIM.85**


Aleksandra Krzemińska i Mateusz Gadowski **KIM.86**


Alina Mach i Kamil Łakomiec **KIM.87**


Aneta Kapusta i Piotr Wróbel **KIM.88**


Aneta Łyżwa i Malkhaz Kvachakidze **KIM.89**


Anna i Tomasz Knap **KIM.90**


Diana i Mateusz Kwiatkowscy **KIM.91**



Edyta Kołodziejczyk i Konrad Gębski **KIM.92**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Judyta i Rafał Kołbuc **KIM.93**


Justyna Matuszewska i Jerzy Jamrożek **KIM.94**


Karolina i Valentyn Fetsenets **KIM.95**


Kinga i Grzegorz Chlewicy **KIM.96**


Lidia i Rafał Kubiś **KIM.97**


Małgorzata Pietrzyk i Mariusz Kwiatek **KIM.98**


Marta i Sylwester Rożniatowscy **KIM.99**


Marzena Król i Damian Kargul **KIM.180**


Monika Zięba i Artur Duda **KIM.100**


Patrycja Buczak i Patryk Szczygielski **KIM.101**


Samanta Zarychta i Adam Wilk **KIM.102**


Sara i Dominik Satro **KIM.103**


Sylwia Kumańska i Krystian Caban **KIM.104**


Weronika i Krzysztof Walaszczyk **KIM.105**


Yana Zagurskaya i Łukasz Chejdysz **KIM.106**


Zuzanna Konarska i Kacper Kuc **KIM.107**


Agnieszka i Grzegorz Grudzień **KIS.87**


Agnieszka Wolna i Artur Zawadzki **KIS.88**


Aleksandra i Marcin Molenda **KIS.89**


Aleksandra i Patryk Szymankiewicz **KIS.90**


Aneta i Rafał Przepióra **KIS.91**


Anna i Łukasz Walczak **KIS.92**


Diana i Michał Moroz **KIS.93**


Ewelina i Dominik Czaja **KIS.94**


Jadwiga i Marek Olesiak **KIS.95**


Justyna Pakosińska-Gidel i Rafał Gidel **KIS.96**


Kamila i Arkadiusz Mazur **KIS.97**


Karolina i Mateusz Bugajscy **KIS.98**


Karolina i Michał Nowak **KIS.99**


Karolina i Wiktor Sowa **KIS.100**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**

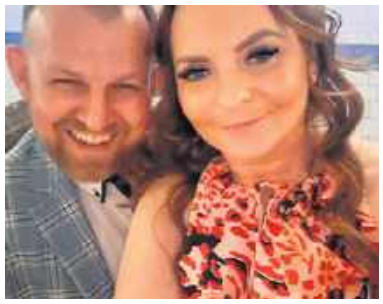

Kasia i Przemek Syska **KIS.101**


Kasia Stachura i Michał Pańczyk **KIS.102**


Katarzyna i Jarosław Kowalczyk **KIS.103**


Katarzyna i Marcin Maneccy **KIS.104**


Klaudia i Karol Pawlusek **KIS.105**


Magdalena i Kamil Oniszczuk **KIS.106**


Magdalena i Michał Barwinek **KIS.107**


Magdalena i Paweł Szyk **KIS.108**


Małgorzata i Tomasz Siwińscy **KIS.109**


Mirosława i Karol Saramak **KIS.110**


Paulina i Radosław Połanieccy **KIS.111**


Wioletta i Marek Goraj **KIS.112**


Ada Sierpień i Daniel Zych **KIM.108**


Agnieszka Grabias i Wojciech Owczarek **KIM.109**


Emilia i Tomasz Samson **KIM.110**


Kamila i Piotr Miller **KIM.111**


Magda i Łukasz Piątek **KIM.112**


Marlena Szkurłat i Eryk Rinaldi **KIM.113**


Monika Kozłowska i Marcin Preyer **KIM.114**


Nikola i Dawid Polewczyk **KIM.115**


Patrycja i Krystian Wydra **KIM.116**


Paulina i Mateusz Łukasik **KIM.117**


Paulina Michalska i Mateusz Kurek **KIM.118**


Wiktoria Kądziela i Tomasz Pacak **KIM.119**


Agata Wieczorek i Paweł Kwaśniewski **KIS.113**


Ania i Jacek Wrzecionowscy **KIS.114**


Barbara i Andrzej Bany **KIS.115**


Beata i Jacek Kiełbus **KIS.116**


Dorota i Piotr Fitas **KIS.117**


Edyta i Mirosław Białek **KIS.118**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Ewelina i Marcin Mamla **KIS.119**


Joanna Szewczyk-Kędzior i Roman Kędzior **KIS.120**


Justyna i Damian Słowikowie **KIS.121**


Justyna i Grzegorz Lasota **KIS.122**


Magdalena i Sebastian Szewczyk **KIS.123**


Monika Ciura i Arkadiusz Borkowski **KIS.124**


Monika i Robert Schabek **KIS.125**


Renata i Paweł Świercz **KIS.126**


Teresa i Mirosław Rurarz **KIS.127**


Aneta i Piotr Ochałek **KIM.120**


Anna Pater i Damian Mazur **KIM.121**


Daria Nowakowska i Davyd Mykytchuk **KIM.122**


Dominika Gawlik i Norbert Lasota **KIM.123**


Gabriela Kwietniewska i Jakub Stelmaszczyk **KIM.124**


Ilona i Mateusz Cudziło **KIM.125**


Jolanta Bidas i Piotr Morzeński **KIM.126**


Julita Pękala i Albert Stajniak **KIM.127**


Katarzyna Rogosz i Sebastian Rogosz **KIM.128**


Kinga Bulira i Bartek Dankiewicz **KIM.129**


Agnieszka i Andrzej Kot **KIS.128**


Agnieszka i Grzegorz Wiatrowscy **KIS.129**


Agnieszka i Rafał Tutak **KIS.130**


Agnieszka i Zbigniew Bujakiewicz **KIS.131**


Ewa i Piotr Skórscy **KIS.132**


Halina i Zdzisław Grabowscy **KIS.133**


Justyna i Sebastian Krajewscy **KIS.134**


Monika i Krzysztof Marzec **KIS.135**

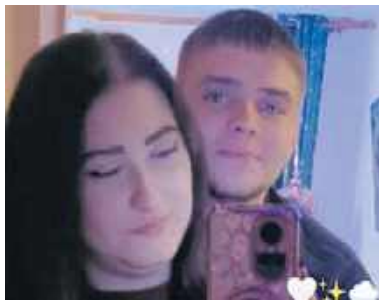

Monika Kusik i Mateusz Radkowski **KIS.136**


Renata i Grzegorz Woźniakowie **KIS.137**


Sandra i Dawid Serwan **KIS.138**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Agnieszka Białkowska i Adam Polowski **KIM.130**


Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa **KIM.131**


Aleksandra i Tomasz Roleccy **KIM.132**


Anna i Michał Wójcik **KIM.133**


Dominika Jakubowska-Juszczak i Grzegorz Juszczak **KIM.134**


Julia Miernikiewicz i Konrad Kaczmarski **KIM.135**


Kasia i Kamil Masternak **KIM.183**

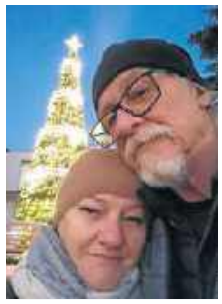

Kinga Nowakowska i Sebastian Kolasa **KIM.136**


Klaudia Słowińska i Michał Bądźwol **KIM.137**


Marlena i Damian Gajzler **KIM.138**


Marta Haba-Kenski i Przemysław Kenski **KIM.139**


Natalia i Mateusz Klepacz **KIM.140**


Zdzisława Kwiecień i Krzysztof Derlatka **KIM.141**


Aldona i Krzysztof Wojtas **KIS.139**


Aneta i Karol Kłonica **KIS.140**


Anna i Grzegorz Strzębscy **KIS.141**


Anna i Marcin Mikołajczyk **KIS.142**


Beata i Krzysztof Wawrzak **KIS.143**


Ewa i Kamil Granat **KIS.144**


Grażyna Spała i Maciej Prokop **KIS.145**


Justyna i Marcin Kasiccy **KIS.146**


Katarzyna i Piotr Zdyb **KIS.147**


Klaudia i Kamil Kunat **KIS.148**


Klaudia i Mateusz Uba **KIS.149**


Lena i Adam Wójcik **KIS.150**


Małgorzata i Paweł Koneccy **KIS.194**


Monika i Tomasz Młynarczyk **KIS.151**


Sylwia i Michał Ziółkowscy **KIS.152**


Sylwia i Sebastian Krysztaszek **KIS.153**


Agnieszka Ślusarczyk i Marcin Snopek **KIM.142**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Aleksandra Bąk i Oskar Bartnicki **KIM.143**


Angelika i Krzysztof Fiedorowicz **KIM.144**


Anna Augustyniak i Adrian Rutkowski **KIM.145**


Anna Gajewska i Cezary Ożóg **KIM.186**


Barbara Kłys i Marcin Bujnowski **KIM.146**


Gabrysia Konieczna i Błażej Kowacz **KIM.182**


Joanna i Sławomir Stawiccy **KIM.147**


Justyna Krupińska i Krzysztof Jarosz **KIM.148**


Kasia Stopinska i Albert Mamla **KIM.149**


Małgorzata i Piotr Lisowscy **KIM.150**


Natalia Rozwadowska i Mateusz Bugajski **KIM.151**


Agnieszka i Krzysztof Godzina **KIS.154**


Agnieszka i Piotr Ziarkowscy **KIS.155**


Dominika i Maciej Krajewscy **KIS.156**


Edyta i Rafał Bzinkowscy **KIS.157**


Ewa i Patryk Ostrowscy **KIS.158**


Ilona i Kamil Dabrowa **KIS.159**


Iwona i Przemysław Czarneccy **KIS.160**


Katarzyna i Arkadiusz Kosowscy **KIS.161**


Lucyna i Mateusz Furmańczyk **KIS.162**


Monika i Andrzej Czarnota **KIS.163**


Sabina i Mariusz Wierzbiccy **KIS.164**


Agnieszka Dymińska i Dariusz Motyka **KIM.152**


Anna i Karol Woźniakowie **KIM.153**


Dasha Karasovska i Dmytro Droval **KIM.154**


Jola Górecka-Hofman i Nikodem Mielewczyk **KIM.155**


Katarzyna Krawczyk i Piotr Pastuszka **KIM.156**


Katarzyna Lech i Bartłomiej Kaczmarek **KIM.157**


Katarzyna Luba-Dutka i Krzysztof Dutka **KIM.158**


Kinga Roguska-Olszewska i Sebastian Wójcik **KIM.159**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Klaudia Jankowska i Jakub Ledwoń **KIM.160**


Leokadia Dudek i Adam Kozik **KIM.161**


Magdalena Dobosz i Marcin Bielas **KIM.162**


Małgorzata Heda i Robert Dąbrowski **KIM.163**


Małgorzata i Marcin Grudzień **KIM.164**


Małgorzata i Roman Żuchnik **KIM.165**


Monika i Kacper Spadło **KIM.166**


Oksana Chubenko i Denys Chubenko **KIM.167**


Olga Andriichuk i Igor Untila **KIM.168**


Oliwia Połeć i Maciej Włodarczyk **KIM.169**


Paulina i Rafał Gładyś **KIM.170**


Sylwia i Łukasz Mazur **KIM.171**


Agnieszka i Dariusz Olender **KIS.165**


Agnieszka i Sławek Skibowie **KIS.166**


Diana i Kamil Arczewscy **KIS.167**


Elena i Karol Piwko **KIS.168**


Ewa i Dariusz Orczyk **KIS.169**


Ewa i Mirosław Kowalczyk **KIS.170**


Joanna i Daniel Jabłońscy **KIS.171**


Justyna Magnowska-Janicka i Szymon Janicki **KIS.172**


Katarzyna i Grzegorz Mazur **KIS.173**


Małgorzata i Łukasz Sarna **KIS.174**


Monika i Grzegorz Małek **KIS.175**


Aneta i Krzysztof Wiatrowscy **KIM.172**


Anna Molochko i Dariusz Bąk **KIM.173**


Barbara i Dariusz Kosowicz **KIM.174**


Ewa Wiśniewska i Andrzej Kolek **KIM.175**


Alina i Andrzej Kosowicz **KIS.176**


Danuta i Rafał Równiak **KIS.177**


Dominika i Roman Błasiak **KIS.178**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**


Halina i Wojciech Grzybowscy **KIS.179**


Justyna i Piotr Maćkowscy **KIS.180**


Małgorzata i Tomasz Tarka **KIS.181**


Milena i Tomasz Wieczorek **KIS.182**


Monika i Tomasz Myl **KIS.183**


Wanda i Leszek Nowak **KIS.184**


Justyna i Sebastian Malinowscy **KIM.176**


Kornelia i Piotr Frączek **KIM.177**


Marta Pośpiech-Plebanek i Tomasz Plebanek **KIM.178**


Yelizaveta Yevtifeieva i Volodymyr Makiienko **KIM.179**


Agnieszka i Marcin Terka **KIS.185**


Anna i Mariusz Walczak **KIS.186**


Anna i Mateusz Tokarz **KIS.187**


Anna Łysak-Stolarczyk i Grzegorz Stolarczyk **KIS.188**


Dorota i Sebastian Majchrowicz **KIS.189**


Ewa Wójcik i Grzegorz Wójcik **KIS.190**


Katarzyna i Przemysław Rajca **KIS.191**


Monika i Jarosław Łapot **KIS.193**


Sylwia i Marcin Kopeć **KIS.192**


Agnieszka i Tomasz Dobrowolscy **KIM.193**


Anna Oleś i Sylwester Parzonko **KIM.198**


Anna i Piotr Borowiec **KIS.203**


Honorata i Arkadiusz Ratajczyk **KIS.195**


Małgorzata i Maciej Musiał **KIS.206**


Anna Seremak i Jan Łukasik **KIM.187**


Jolanta i Mariusz Ogórek **KIS.196**


Justyna i Damian Synowiec **KIM.188**


Paulina i Grzegorz Nadybał **KIM.195**


Ewa i Adam Kalinowscy **KIS.202**


Paulina i Grzegorz Nawrot **KIS.197**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)
Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem: **www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej**



Amelia Fronczkowska i Jakub Traskowski KIM.189



Ewa i Zbigniew Wrzesień KIS.205



Katarzyna i Adam Dudrowscy KIM.203



Małgorzata i Zbigniew Woźniak KIM.190



Marta i Piotr Olczyk KIS.201



Bartosz i Sylwia Kulik KIM.194



Katarzyna Pargieła i Kamil Szulakowski KIM.199



Daria i Patryk Frączek KIM.196



Grażyna Łapa i Jan Waseńczuk KIM.191



Edyta Rabsztyn i Grzegorz Pobiega KIS.204



Ewelina i Paweł Kostępscy KIS.207



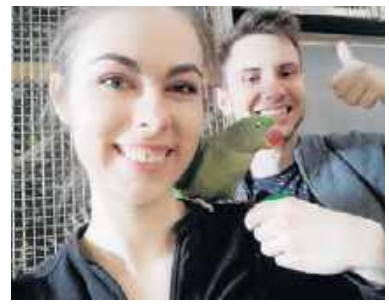
Iwona Kozłowska i Jerzy Swat KIS.200



Małgorzata Młynarczyk i Krzysztof Świetlik KIS.198



Beata Biernat i Łukasz Król KIM.200



Weronika Kwapisz i Adrian Kopyciński KIM.197



Katarzyna i Karol Nowak KIS.199



Dominika i Hubert Stawiarz KIM.202

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy parze

(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Możesz też głosować w naszym serwisie internetowym pod adresem:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

AUTOREKLAMA

Q604867412B

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



eprasa.pl 5ceed34eb4

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH I DLA KOBIET

stronakobiet.pl



sK strona KOBIET

eprasa.pl 5ceed34eb4

Pot może ujawnić problemy zdrowotne

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne zanim pojawiają się pierwsze objawy chorobowe. Skórne sensory współpracujące z algorytmami sztucznej inteligencji potrafią odczytywać poziomy różnorodnych biomarkerów z potu.

Eliza Ciepielewska,PAP

Badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Sydney pracują nad połączeniem mikroczujników naklejanych na skórę z nowoczesnymi systemami analizy potu. Tego rodzaju technologia może stanowić fundamentalne rozwiązanie w nieinwazyjnym monitorowaniu stanu zdrowia człowieka. Analiza danych zbieranych z potu poprzez algorytmy sztucznej inteligencji pozwala na wczesne wykrywanie zmian związanych z rozwijającymi się chorobami metabolicznymi, neurologicznymi i nowotworowymi. Jak zauważyła dr Dayanne Bordin, współautorka publikacji:

- Pobieranie próbek potu jest bezbolesne i proste. To atrakcyjna alternatywa dla badań krwi i moczu, szczególnie w monitorowaniu, które trzeba wykonywać stale.



FOT. DOOKDUI/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Analiza potu może ujawnić problemy zdrowotne, zanim pojawią się objawy

Rozwój technologii i przyszłości diagnostyki

Obecnie na rynku dostępne są podstawowe rozwiązania, w tym jednorazowe plastry mierzące intensywność pocenia się i utratę sodu. Wkrótce jednak pojawią się urządzenia nowej generacji, które będą mogły jednocześnie mierzyć wiele parametrów i przekazywać dane bezprzewodowo. Takie urządzenia, współpracujące z oprogramowaniem sztucznej inteligencji, będą również w stanie identyfikować konkretne metabolity oraz interpretować złożone wzorce chemiczne. Użytkownicy otrzymają bardziej spersonalizowane informacje o swoim zdrowiu oraz wcześniejsze ostrzeżenia dotyczące potencjalnych schorzeń.

Możliwość ciągłego monitorowania organizmu przy użyciu innowacyjnych narzędzi stwarza szerokie możliwości dla różnych grup użytkowników. Sportowcy mogą monitorować utratę elektrolitów podczas intensywnych treningów, a także korzystać z tych urządzeń podczas kontroli antydopingowych przed zawodami. Osoby chorujące na cukrzycę mogą z kolei regularnie mierzyć poziom glukozy bez konieczności bolesnego nakłuwania palca.h smsów.

Straty dla systemu i pacjentów

– Każda nieodwołana wizyta to straty dla placówek medycznych. Zasoby, które mogłyby zostać wykorzystane dla innych pacjentów, są marnowanną wizytę i nie informuje o tym wcześniej, zostawia po sobie puste krzesło. Dla niego to „tylko" jeden termin. Dla innych - stracona szansa na szybszą diagnozę, zabieg czy terapię.

Pot w medycynie prewencyjnej

Chociaż pot nie jest jeszcze w pełni wykorzystywany jako materiał diagnostyczny, otwiera nowe ścieżki dla medycyny prewencyjnej. Jak zaznaczyli autorzy publikacji:

Pot to wciąż niedostatecznie wykorzystywany materiał diagnostyczny. Możliwość obserwowania wielu wskaźników jednocześnie otwiera zupełnie nowe perspektywy dla medycyny prewencyjnej.

Zespół badawczy z Sydney aktualnie zajmuje się analizą podstawowych właściwości fizjologicznych potu oraz rozwija narzędzia wykrywające niskie stężenia kluczowych substancji, takich jak glukoza i kortyzol. Te działania mają na celu dalsze rozwijanie potencjału diagnostycznego potu i jego zastosowań w nowoczesnej medycynie.

Źródło: Polska Agencja Prasowa

REKLAMA 0011475688



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA

Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.



Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

„Potrzebne jest leczenie i skuteczna profilaktyka”

Zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej, promowanie profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcanie do dbania o zdrowie i regularnych badań.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Inicjatywa ma na celu wzmocnienie działań prewencyjnych, propagowanie zdrowego trybu życia oraz rozwijanie nawyku wczesnego wykrywania chorób i regularnego korzystania z badań profilaktycznych w całym społeczeństwie.



FOT. FREEPIK

Rok 2026 został ogłoszony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej.

Rok 2026 został ustanowiony Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości w życiu człowieka. To od niego zależy nasza codzienna sprawność, energia do działania, możliwość realizowania marzeń i planów oraz jakość relacji z innymi. Współczesny świat stawia przed nami wiele wyzwań. Szybkie tempo życia, niezdrowe nawyki, zanieczyszczenie środowiska czy rosnące znaczenie chorób cywilizacyjnych - które sprawiają, że troska o zdrowie nabiera szczególnego znaczenia.

Nie wystarczy polegać wyłącznie na leczeniu w momencie zachorowania. Coraz wyraźniej widać, że kluczowe jest podejmowanie działań o charakterze prewencyjnym.

„W trosce o przyszłość zdrowotną społeczeństwa oraz w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się wyzwania cywilizacyjne Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanawia rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Rosnąca liczba chorób cywilizacyjnych, przedwczesne zgony z powodu chorób serca, nowotworów, cukrzycy czy depresji - wszystko to uwidocznia, że w systemie ochrony zdrowia potrzebne jest nie tylko leczenie, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka. Troska o zdrowie nie może zaczynać się w szpitalu - musi zaczynać się w codziennym życiu, w domu, w miejscu pracy i w szkole.” - podkreślono w uchwale.

Jakie są cele Roku Profilaktyki Zdrowotnej?

Wśród celów Roku Profilaktyki Zdrowotnej wymienia się:

- wzmocnienie działań prewencyjnych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- budowanie kultury wczesnego reagowania i systematycznych badań profilaktycznych wśród wszystkich grup społecznych - dzieci i młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Dla kogo?

Inicjatywa ma także zachęcać obywateli, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe i środowiska medyczne do aktywnego udziału w działaniach edukacyjnych i profilaktycznych. Szczególna uwaga zostanie poświęcona mieszkańcom mniejszych miejscowości i regionów, gdzie dostęp do usług zdrowotnych jest utrudniony, tak aby wyrównywać szanse zdrowotne w całym kraju.

Rok Profilaktyki Zdrowotnej to zaproszenie do świadomej troski o siebie i swoich bliskich, opartej na wiedzy, odpowiedzialności i codziennych wyborach. Niech 2026 rok stanie się impulsem do budowania zdrowszego społeczeństwa.

Źródło: Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 26 września 2025 r. w sprawie ustanowienia roku 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

REKLAMA 0011474114

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00





PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**





www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011473516

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany: Nowe zasady zwolnień lekarskich, leki refundowane, centralna e-rejestracja

Dla zatrudnionych regulacje oznaczają większą przejrzystość zasad korzystania ze zwolnienia lekarskiego, ale jednocześnie ostrzejsze kontrole i faktyczne ryzyko utraty prawa do zasiłku.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Początek 2026 roku zapowiada się jako okres wielu istotnych zmian z punktu widzenia pacjentów. Wkraczamy w nowy rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Co ciekawe, L4 nie będzie automatycznie oznaczać zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieni się w ochronie zdrowia?

Centralna e-rejestracja już obowiązuje

Centralny system e-rejestracji funkcjonuje od 1 stycznia 2026 roku. Pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online - korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,
- bezpośrednio w placówce - telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.

System pozwala również na zmianę lub anulowanie wizyty, dzięki czemu zwolniony termin może zostać wykorzystany przez innego pacjenta.

E-rejestracja obejmuje na razie tylko zapisy na:

- pierwszą wizytę u kardiologa (ze skierowaniem),
- mammografię w ramach programu profilaktyki raka piersi - bez skierowania, dla kobiet w wieku 45-74 lat,
- cytologię,
- test HPV w programie profilaktyki raka szyjki macicy - dla kobiet w wieku 25-64 lat.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki realizujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r). Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Jakie zmiany w lekach refundowanych w 2026?

Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie. Pacjenci wkraczają w 2026 rok z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Od 1 stycznia Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

Lista leków refundowanych będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego. Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rysdyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedniki mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu programu „Dobry posiłek". Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki - pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązania wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

REKLAMA 0011473998

DARIMED Centrum Zdrowia

Centrum Zdrowia **Darimed** w Kielcach oferuje specjalistyczną opiekę w zakresie usług medycznych

- ALERGOLOG
- CHIRURG
- DERMATOLOG
- DIABETOLOG
- DIETETYK
- ENDOKRYNOLOG
- FIZJOTERAPEUTA
- NEFROLOG
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- OKULISTA
- ORTOPEDA
- BIOPSJA TARCZYCY
- POŁOŻNA
- GASTROLOG
- GINEKOLOG
- KARDIOCHIRURG
- KARDIOLOG
- LARYNGOLOG
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
- MEDYCYNA SPORTOWA
- RTG PŁUC, UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO I INNE
- USG BRZUCHA, PIERSI, TARCZYCY
- PSYCHIATRA
- PSYCHOLOG
- PULMONOLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG



www.darimed.pl

ul. Prosta 42, 25-371 Kielce
41 30 00 100 664 755 655 602 149 004
centrum@darimed.pl

REKLAMA 0011471693



eprasa.pl 5ceed34eb4

Naturalna terapia bez skutków ubocznych

Jak wynika z danych Vanderbilt University Medical Center 10–15 minut śmiechu spala do 40 kalorii. Sass potwiedza, że śmiech utrzymuje dobry poziom cukru we krwi.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Codzienny śmiech może być twoim najprostszym i najprzyjemniejszym lekarstwem. Już kilka minut dziennie nie tylko poprawia nastrój, ale też obniża poziom stresu, wzmacnia odporność i... może nawet chronić serce. Naukowcy potwierdzają. Śmiech naprawdę działa!



FOT. FREEPIK

Dlaczego warto się śmiać?

Śmiech jako naturalne lekarstwo – od średniowiecza po współczesne badania

Śmiech od wieków uważany jest za naturalny sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Już w XIV wieku wykorzystywano humor do łagodzenia bólu i stresu, jak przypomina dr Jane Riffe, była specjalistka ds. edukacji na Uniwersytecie Zachodniej Wirginii, w rozmowie z Michigan State University. Na początku XX wieku szpitale zaczęły zapraszać klaunów, aby rozweselali chore dzieci. Od tego czasu lekarze stopniowo odkrywają, dlaczego śmiech może działać jak lekarstwo. Od tego czasu lekarze dowiedzieli się więcej o tym, dlaczego i w jaki sposób śmiech może działać jak lekarstwo. Jak twierdzi dr Michael James Sass Jr., lekarz rodzinny w ośrodku Geisinger Lewisburg, zaledwie kilka minut dziennie może zrobić diametralną różnicę .

– Śmiech nie ma żadnych wad ani skutków ubocznych. To lekarstwo działa szybko, jest darmowe i dostępne wszędzie, bez negatywnych efektów ubocznych. Poza tym jest po prostu przyjemne – przyznał ekspert.

Śmiech rozluźnia mięśnie, poprawia nastrój i obniża poziom stresu oraz lęku – stanów, które są czynnikami ryzyka chorób zagrażających życiu i przedwczesnej śmierci. Obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu – pojedyncza sesja może zmniejszyć go nawet o 37 procent, podaje UCLA Health – oraz podnosi poziom „hormonów dobrego samopoczucia", dopaminy i serotoniny, według Harvard Health. Zwiększa również poziom endorfin, hormonów, które pomagają łagodzić ból. Badanie z 2011 roku wykazało, że osoby, które oglądały zabawne filmy po założeniu na ramię rękawa do schładzania wina, były w stanie znosić zimno dłużej.

– Uwalnianie endorfin może wzmocnić naturalne mechanizmy uśmierzania bólu w organizmie, co bywa szczególnie pomocne w radzeniu sobie z przewlekłym dyskomfortem i poprawie ogólnego nastroju. – powiedział Sass.

Śmiech może aktywować komórki układu odpornościowego i przeciwciała we krwi, które pomagają zwalczać infekcje. Po śmiechu bardziej aktywne stają się także wyspecjalizowane białe krwinki odpowiedzialne za zwalczanie komórek nowotworowych.

W badaniu z 2008 roku, w którym uczestnikom puszczano zabawny film, zaobserwowano różnice w aktywności komórek NK (natural killers) u osób, które śmiały się na głos, w porównaniu z tymi, które tylko wyglądały na rozbawione.

Śmiech pomaga nam nabierać więcej tlenu i oddychać głębiej, poprawiając krążenie krwi i funkcjonowanie narządów oraz spowalniając rytm serca.

Źródło: Independent Digital News & Media Ltd

REKLAMA 0011474207

DENT ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE



DENT-ARTIS GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Anna Domańska
higienistka stom. Malwina Siedlecka

Zdrowy uśmiech dla całej rodziny

Wykonujemy:
- leczenie zachowawcze
- leczenie kanałowe (endodoncja)
- protetykę
- leczenie chirurgiczne
- higienizację: skaling, piaskowanie, polerowanie
- instruktaż prawidłowej higieny jamy ustnej
- gabinetowe wybielanie zębów
- leczenie nadwrażliwości
- stomatologię dziecięcą

Radom,
ul. Waryńskiego 9a, lok. 7
+48 334 14 25

Poniedziałek: 11⁰⁰-16⁰⁰
Wtorek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Środa: 12⁰⁰-18⁰⁰
Czwartek: 12⁰⁰-18⁰⁰
Piątek: 11⁰⁰-16⁰⁰



REKLAMA 0011475365

PlazaMed
Centrum Zdrowia Dzieci i Dorosłych

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO ORTOPEDYCZNA



ORTOPEDIA
FIZJOTERAPIA
REUMATOLOGIA



PSYCHIATRIA
PSYCHOTERAPIA

ul. Zagnańska 94/7, **1 PIĘTRO**, 25-558 Kielce (wjazd od strony ul. Okrzei)
tel. 784 120 302 **www.plazamed.pl**

eprasa.pl 5ceed34eb4

Jaki jest prawdziwy sekret szczęścia?

To nie kwestia stanu konta. Co sprawia, że jesteśmy naprawdę szczęśliwi?

Katarzyna Wąś-Zaniuk

To nie kwestia stanu konta. Ani błyskotliwej kariery czy sławy. 85 lat obserwacji wystarczyło, by jedno z najważniejszych badań nad ludzkim dobrostanem obaliło wiele powszechnych mitów. Okazuje się, że szczęście rodzi się z jakości relacji, a nie z tego, co posiadamy lub pokazujemy.



FOT. MARYMARKEVICH/FREEPIK

Dobre życie to nie życie perfekcyjne, lecz dzielone z innymi

Badanie Harvardu. 85 lat obserwacji

Harvard Study of Adult Development rozpoczęło się w 1938 roku, w świecie zupełnie innym niż nasz. Jesteśmy w samym środku Wielkiego Kryzysu, a grupa badaczy postanawia przez lata śledzić losy 268 studentów Harvardu, by zrozumieć, co sprawi, że staną się zdrowymi i zadowolonymi dorosłymi. W tamtym czasie uważano, że los zapisany jest przede wszystkim w genach lub przynależności klasowej. Wraz z upływem dekad badanie rośnie i się zmienia: włączono do niego także 456 mężczyzn z robotniczych dzielnic Bostonu, co pozwoliło spojrzeć na społeczeństwo amerykańskie w sposób bardziej realistyczny i mniej elitarny. Dziś projekt obejmuje ponad 1300 potomków pierwotnych uczestników, co umożliwia obserwację, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na zdrowie, relacje i starzenie się także w kolejn ch pokoleniach. Wśród uczestników nie brak znanych postaci, jak John F. Kennedy, ale wartość badania nie tkwi w spektakularnych życiorysach. Liczy się to, że przez ponad osiem dekad obserwowano zwyczajne życie – udane i nieudane małżeństwa, okresy samotności, pracę, choroby, przyjaźnie, które przetrwały próbę czasu, i te, które się rozluźniły.

Kiedy uczestników pytano, co – ich zdaniem – mogłoby dać im szczęście, odpowiedź niemal zawsze była podobna: więcej pieniędzy, więcej uznania, więcej sukcesu. Dane zbierane przez lata opowiadają jednak inną historię. Najlepiej i najdłużej żyją ci, którzy mogą liczyć na stabilne, szczere i wspierające relacje. Relacje rodzinne, przyjaźnie, bliskie związki i poczucie przynależności do wspólnoty mają znacznie większe znaczenie niż poziom dochodów czy stan kariery.

Robert Waldinger, psychiatra i obecny dyrektor badania, ujmuje to bez patosu: zadowolenie z relacji jest jednym z najsilniejszych wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie wystarczy „mieć kogoś obok” – liczy się to, czy czujemy się wysłuchani, czy możemy na kogoś liczyć w trudnych momentach, czy wiemy, że istnieje więź, której można zaufać. Szczególnie uderzający jest jeden wynik: osoby, które w wieku 50 lat deklarowały satysfakcję ze swoich relacji, okazywały się zdrowsze w wieku 80 lat, niezależnie od klasy społecznej czy poziomu wykształcenia. Dotyczyło to zarówno dawnych studentów Harvardu, jak i tych, którzy wywodzili się z ekonomicznie trudnych środowisk.

Poczucie osamotnienia, nawet wśród innych ludzi, działa na organizm podobnie jak dobrze znane czynniki ryzyka – takie jak palenie czy nadużywanie alkoholu. Zwiększa ryzyko chorób, pogarsza zdrowie psychiczne i skraca długość życia.

REKLAMA 0011477285

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najbardziej Trująca Roślina 2026. Oto, co musisz wiedzieć o fasolce

Uwielbiamy fasolkę szparagową i zajadamy się nią. Czy wiedzieliście, że niewłaściwie przygotowana może być bardzo niebezpieczna?

Ingrid Hintz-Nowosad

Wiele roślin zachwyca nas nie tylko wyglądem, ale także swoimi właściwościami leczniczymi. Zioła i warzywa od wieków wspierają zdrowie, poprawiają odporność czy łagodzą drobne dolegliwości.
Nie wszystkie jednak rośliny, które możemy spotkać w ogrodach czy domowych doniczkach, są bezpieczne. Niektóre mają silne właściwości toksyczne, a ich kontakt lub spożycie może być niebezpieczne dla człowieka. Aby zwrócić uwagę na rośliny, które w szczególności warto omijać, co roku organizowany jest konkurs na „Najbardziej Trującą Roślinę Roku".

Najbardziej Trująca Roślina 2026 roku

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe), od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy.

Co roku tworzona jest lista roślin o toksycznym działaniu, a następnie poprzez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca. Zgodnie z regulaminem konkursu, nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat, a zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były m.in. orzechy nerkowca, nasiona pietruszki, ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, a także ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

W 2026 roku zwycięzcami konkursu zostały: fasola ogrodowa, która zdobyła tytuł 22. rośliny trującej roku z wynikiem 516 głosów, czyli 30% wszystkich głosów, trąbka anielska - Brugmansia suaveolens - z wynikiem 27,9%, szalej jadowity (Conium maculatum) z 16,4%, ciemiernik (Helleborus niger) z 14,2% oraz wawrzynek pospolity (Daphne mezereum), który otrzymał 11,5% głosów.

Fasola ogrodowa jest trująca?

„Fasola ogrodowa - popularne warzywo - jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się! „ Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do trujący rośliny roku w wyborach.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko-węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Dobra wiadomość jest jednak taka, że podczas gotowania fasolki fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą). W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, napady, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdy fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt.

Nie tylko fasolki ogrodowe posiadają fazynę: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola Pinto, fasola ognista oraz ciecierzyca (Cicer arietinum). Ciecierzyca, podobnie jak pozostałe rośliny strączkowe, zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Źródło: Giftpflanze des Jahres 2026 - hamburg.de

Najbardziej Trująca Roślina 2026 to fasola ogrodowa – bardzo popularne warzywo w Polsce. Ogród Botaniczny w Hamburgu jak co roku ogłosił listę najbardziej trujących roślin.

REKLAMA 0011476216

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.







Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.

PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011474684

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0411462580

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
PREZYDENT MIASTA STARACHOWICE

ogłasza pierwszy przetarg ustny ograniczony

na wydzierżawienie na okres 3 lat części nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w Starachowicach przy ulicy Nowej

Położenie nieruchomości	Oznaczenie ewidencyjne	Numer księgi wieczystej	Przeznaczenie	Kwota wywoławcza rocznego czynszu dzierżawnego	Wysokość wadium	Forma przetargu wraz z uzasadnieniem wyboru formy przetargu
1	2	3	4	5	6	7
miasto Starachowice ulica Nowa obręb 0001	działka **nr 1094 powierzchnia 350 m²**	**KI1H/00055317/8**	z przeznaczeniem na ogródek przydomowy	**netto 280,00 zł** (słownie: dwieście osiemdziesiąt złotych 00/100);	**280,00 zł** (słownie: dwieście osiemdziesiąt złotych)	**przetarg ustny ograniczony do właścicieli działek sąsiednich** stanowiących działki ewidencyjne numer 1089, 1090, 1116/3, 1143, 1134, 1088, 1116/4, 1148 (obręb 0001) O formie przetargu zdecydował fakt, iż ww. działki mogą poprawić warunki zagospodarowania nieruchomości przyległych
	działka **nr 1095 powierzchnia 491 m²**			**netto 400,00 zł** (słownie: czterysta złotych 00/100)	**400,00 zł** (słownie: czterysta złotych)	

Do ceny czynszu dzierżawnego ustalonego w wyniku przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości wynikającej z przepisów ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. z 2024, poz. 361 z późn. zm.)

Przetarg odbędzie się w dniu **18 marca 2026 r. (środa) o godz. 11:00** w sali nr 130 w budynku Urzędu Miejskiego w Starachowicach przy ul. Radomskiej 45. Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest: **1) wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości 280,00 zł i/lub 400,00 zł** najpóźniej **w terminie do dnia 12 marca 2026 roku (czwartek),** przelewem bankowym środków pieniężnych na konto Gminy Starachowice **nr 06 1240 1037 1111 0011 5988 5544 Bank PEKAO S.A.** Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Gminy Starachowice. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku. **2) Złożenie pisemnego zgłoszenia uczestnictwa w przetargu na druku stanowiącym załącznik nr 1 do Regulaminu Przetargu w terminie do dnia 12 marca 2026 roku** w siedzibie Urzędu Miejskiego ul. Radomska 45, bądź pocztą na powyższy adres. Za datę wpływu zgłoszenia uważa się datę wpływu do Urzędu Miejskiego.

Uczestnicy przetargu powinni posiadać i okazać komisji przetargowej dowód osobisty.

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu, wywieszonym na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Starachowicach ul. Radomska 45, na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Starachowicach www.starachowice.eu oraz w Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.um.starachowice.pl.

Dodatkowe informacje o przetargu można uzyskać w Referacie Geodezji i Zarządzania Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Starachowicachw pokoju 102, tel. 41/322 1110 od poniedziałku do piątku w godzinach 7^{30} - 15^{30}.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA STARACHOWICE O PRZETARGU NA SPRZEDAŻ LOKALU MIESZKALNEGO

Adres nieruchomości	Oznaczenie wg katastru (ewidencji gruntów i budynków) oraz numer księgi wieczystej	Informacja o przeznaczeniu w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego	Cena wywoławcza brutto do II przetargu	Kwota wadium	Termin i miejsce przetargu oraz rodzaj przetargu
miasto Starachowice ul. Majówka 24 lokal mieszkalny nr 17	działka nr 1266 o powierzchni 0,0816 ha obręb 0002 rodzaje użytku: B – tereny mieszkaniowe księga wieczysta prowadzona przez Sąd Rejonowy w Starachowicach KI1H/00021107/6	Zgodnie ze Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego miasta Starachowice zatwierdzonym Uchwałą Rady Miejskiej w Starachowicach Nr XII/12/2021 z dnia 26.11.2021 r. przedmiotowa nieruchomość położona jest w jednostce strukturalnej 10 MAJÓWKA – MW.10.1. - strefa zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.	210 000,00 zł (słownie złotych: dwieście dziesięć tysięcy 00/100) zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towarów i usług	**21 000,00 zł** (słownie złotych: dwadzieścia jeden tysięcy 00/100)	**25.03.2026 r. godz. 10:00** w budynku Urzędu Miejskiego w Starachowicach ul. Radomska 45 sala 125 (I piętro) **II przetarg ustny nieograniczony**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu w kwocie 21 000,00 zł.

Wadium przetargowe należy wnieść przelewem bankowym środków pieniężnych na konto Gminy Starachowice - 06 1240 1037 1111 0011 5988 5544 Pekao S.A., w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19.03.2026 r.

Za datę wniesienia wadiów uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Gminy Starachowice.

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Starachowicach ul. Radomska 45, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.um.starachowice.pl w zakładce Tablica ogłoszeń w rozwinięciu Sprzedaż i wydzierżawianie nieruchomości gminnych i kolejne rozwinięcie Przetargi oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Starachowicach: starachowice.eu

Dodatkowe informacje o przetargu można uzyskać w Referacie Geodezji i Zarządzania Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Starachowicach w pokoju 104, tel. 41 322 11 06 od poniedziałku do piątku w godzinach 7^{30} – 15^{30}. Istnieje możliwość oględzin mieszkania.

PREZYDENT MIASTA STARACHOWICE
Marek Materek

PREZYDENT MIASTA STARACHOWICE

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1455 ze zm.)

i n f o r m u j e:

że na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Starachowicach przy ulicy Radomskiej 45, na okres 21 dni wywieszone zostały wykazy dotyczące nieruchomości gruntowych, stanowiących własność Gminy Starachowice, przeznaczonych do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat, położonej przy ulicy:

- **u zbiegu ulicy Świętej Barbary i ulicy Radomskiej – część działki nr 39, obręb 0001,** przeznaczonej pod tablice reklamową typu potykacz,

- **Alei Świętego Jana Pawła II – część działki nr 1750/61, obręb 0004,** przeznaczonej pod istniejący kiosk handlowy,

- **1 Maja – część działki nr 327/13, obręb 0001,** przeznaczonej na dojazd i dojście oraz najem hali przemysłowej nr 460 do prowadzenia działalności gospodarczej.

według załączników opublikowanych na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Starachowicach www.starachowice.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.starachowice.pl. Szczegółowych informacji udziela Referat Geodezji i Zarządzania Nieruchomościami numery telefonów 41 322 11 10 i 41 322 11 03.

ZASTĘPCA PREZYDENTA
MIASTA STARACHOWICE
Elżbieta Gralec



eprasa.pl 5ceed34eb4



FOT. ANNA ZĄBECKA

Uczennice starachowickiej Jedynki zaśpiewały przebój Whitney Houston.



FOT. ANNA ZĄBECKA

Maturzyści liceum społecznego w Starachowicach z wychowawczynią Dominiką Szczygieł

Nasi maturzyści wspaniale bawili się podczas pięciu studniówek

oprac. Anna Ząbecka
Region

Powoli kończy się sezon studniówkowy. Na balach maturalnych bawili się odbyły się w ostatni weekend uczniowie pięciu szkół.

Starachowice

Uczennice i uczniowie Społecznego Liceum Ogólnokształcącego STO w Starachowicach świętowali 6 lutego w Hotelu Europa. W zabawie udział wzięło 20 maturzystów. Podczas części oficjalnej nie zabrakło artystycznych akcentów. Dwie piosenki, w tym znany przebój „Forever young" zespołu Alphaville zaśpiewała Katarzyna Zawiła. Natomiast Urszula Serwicka wyrecytowała „Wiersz do młodych" Adama Asnyka.

W balu studniówkowym I Liceum Ogólnokształcącego imienia Tadeusza Kościuszki w Starachowicach, który odbył się 7 lutego w Hotelu Europa udział wzięło 5 klas maturalnych. Podczas studniówki przebój Whitney Houston „I Wanna Dance with Somebody" zaśpiewały Lena Tuźnik i Agata Kotwica.

Skarżysko-Kamienna

W sobotę, 7 lutego studniówkę w suchedniowskim Hotelu Paradiso świętował Zespół Szkół Technicznych imienia Armii Krajowej w Skarżysku - Kamiennej.

Przedstawiciele samorządu uczniowskiego najpierw podziękowali nauczycielom i rodzicom za wsparcie i wyrozumiałość, jakich doświadczali przez pięć lat nauki w „Elektryku".

- Przez te pięć lat wiele osiągnęliście. Nasza szkoła nie tylko kształci w zawodach, ale i wychowuje w duchu patriotyzmu - mówił dyrektor Zespołu Szkół Technicznych Andrzej Kotwica.

Dyrektor jednemu z uczniów wręczył słonika na szczęście, którego maturzyści mają zabrać na egzamin maturalny. Po części oficjalnej w Paradiso rozpoczęła się szampańska zabawa.

Również 7 lutego swoją studniówkę mieli uczniowie Zespołu Szkół Ekonomicznych imienia Mikołaja Kopernika w Skarżysku - Kamiennej. Bal odbył się w Hotelu Resident w Suchedniowie.

Bukiety kwiatów otrzymali wychowawcy czterech maturalnych klas, a po sakramentalnym „poloneza czas zacząć", młodzież zatańczyła staropolskiego poloneza.

Ostrowiec Świętokrzyski

W sobotę 7 lutego maturzyści Zespołu Szkół numer 1 imienia Mikołaja Kopernika w Ostrowcu Świętokrzyskim przeżyli jedną z najpiękniejszych nocy w swoim życiu. W Bałtowskim Zapiecku odbyła się studniówka, która symbolicznie rozpoczęła odliczanie stu dni do matury, a jednocześnie zakończyła tegoroczny sezon balów maturalnych w naszym mieście.

Uroczystość rozpoczęła się w podniosłym tonie. Zanim maturzyści ruszyli na parkiet, odczytano fragment „Pana Tadeusza", nawiązując do pięknej, polskiej tradycji studniówkowej.

W pierwszych parach poloneza zatańczyły dyrektor szkoły Małgorzata Węglewicz oraz wicedyrektor Agnieszka Kutera. - Drodzy uczniowie, przez ostatnie lata mieliśmy okazję obserwować, jak dorastacie, jak stajecie się coraz bardziej odpowiedzialnymi, świadomymi młodymi ludźmi, gotowymi do podjęcia kolejnych wyzwań - mówiła dyrektor Małgorzata Węglewicz. - Bal studniówkowy to symboliczny moment, od którego wszyscy odliczamy dni do egzaminu maturalnego. Życzę wam, abyście właściwie wykorzystali ten czas i aby życiowy sprawdzian wiedzy wypadł dla was pomyślnie. Pamiętajcie, że sukces można osiągnąć tylko własną pracą, wytrwałością i zaangażowaniem - dodała pani dyrektor.

Nie zabrakło wzruszeń i podziękowań. Uczniowie oraz rodzice skierowali ciepłe słowa do dyrekcji, wychowawców i nauczycieli. Po części oficjalnej przyszedł czas na zabawę, która trwała do białego rana. ©℗



FOT. MATEUSZ BOLECHOWSKI

Uczniowie skarżyskiego Zespołu Szkół Ekonomicznych świętowali w Hotelu Resident w Suchedniowie.



FOT. MATEUSZ BOLECHOWSKI

W sobotę 7 lutego odbyła się studniówka Zespołu Szkół Technicznych w Skarżysku - Kamiennej.



FOT. SANDRA KRAKOWIAK

Studniówka ostrowieckiego Ekonomika w Bałtowskim Zapiecku.



FOT. SANDRA KRAKOWIAK

Poloneza zatańczyło tam ponad 40 par.

eprasa.pl 5ceed34eb4

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY SKARŻYSKO-KAMIENNA 0011475828

MIASTO NA SZLAKU

SKARŻYSKO-KAMIENNA
miasto na szlaku

Masz pomysł? Zrealizujmy go wspólnie! Rusza II edycja Inicjatywy Lokalnej

To już drugi rok z rzędu, kiedy mieszkańcy Skarżyska-Kamiennej mogą wziąć sprawy w swoje ręce w ramach Inicjatywy Lokalnej. Miasto przeznacza środki na wsparcie oddolnych pomysłów, a nabór wniosków na rok 2026 startuje już 9 lutego!



Jeżeli masz pomysł na zmianę w swojej okolicy lub chcesz zorganizować ciekawe wydarzenie dla sąsiadów – to mechanizm właśnie dla Ciebie.

1. BUDŻET INICJATYWY LOKALNEJ NA 2026 ROK
W tegorocznej edycji na realizację zadań zabezpieczono łączną kwotę **180 000 PLN**, z wyraźnym podziałem na rodzaje projektów:
- **150 000 PLN** – na zadania inwestycyjne i remontowe (tzw. projekty „twarde").
- **30 000 PLN** – na działania społeczne, kulturalne i sportowe (tzw. projekty „miękkie").

2. Ważne terminy
Nabór wniosków potrwa miesiąc. Dokumenty można składać w terminie: **od 9 lutego do 9 marca 2026 roku.**
Realizacja planowanego zadania musi rozpocząć się i zakończyć do końca bieżącego roku.

3. CZYM JEST INICJATYWA LOKALNA I CZYM RÓŻNI SIĘ OD BUDŻETU OBYWATELSKIEGO?
Inicjatywa Lokalna to narzędzie współpracy mieszkańców z samorządem. Kluczową różnicą względem Budżetu Obywatelskiego jest **zaangażowanie**. Tutaj rola mieszkańca nie kończy się na zgłoszeniu pomysłu, czy głosowaniu.
Wnioskodawcy deklarują udział w realizacji zadania. Może on przyjąć formę:
- **Pracy społecznej** (np. wspólne malowanie, sadzenie roślin, organizacja imprezy).
- **Wkładu rzeczowego** (np. dostarczenie narzędzi, materiałów).
- **Wkładu finansowego**.

Miasto ze swojej strony oferuje wsparcie finansowe, sprzętowe, infrastrukturalne lub lokalowe.

4. JAKIE PROJEKTY MOŻNA ZGŁASZAĆ?
Pamiętaj! Realizacja zadania możliwa jest **jedynie na terenie i w obiektach należących do Gminy Skarżysko-Kamienna.**
1. Projekty „Twarde" (Inwestycyjne/ Infrastrukturalne):
Przykłady: Remont chodnika, naprawa boiska, renowacja placu zabaw, montaż ławek i koszy na śmieci, nasadzenia zieleni, porządkowanie skwerów.
Obsługa merytoryczna: **Wydział Inwestycji i Planowania Przestrzennego.**
2. Projekty „Miękkie" (Społeczne/Kulturalne):
Przykłady: Organizacja koncertu, wystawy, zawodów sportowych, pikniku sąsiedzkiego.
Obsługa merytoryczna: **Wydział Spraw Społecznych i Obywatelskich.**

5. JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK?
Masz trzy drogi do wyboru:
Osobiście: w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta (ul. Sikorskiego 18).
Pocztą: na adres Urzędu Miasta (ul. Sikorskiego 18, 26-110 Skarżysko-Kamienna) z dopiskiem na kopercie „Inicjatywa Lokalna Miasta Skarżysko-Kamienna 2026".
Elektronicznie: wysyłając skany dokumentów na adres poczta@um.skarzysko.pl lub przez platformę ePUAP.

CO DALEJ?
Po zakończonym naborze wniosków powołany będzie Zespół Oceniający, który dokona oceny wniosków i wyboru, które z zaproponowanych przedsięwzięć otrzymają wsparcie Miasta Skarżyska-Kamiennej w realizacji.
Ocena wniosków dokonywana przez Zespół Oceniający odbywa się w sposób jawny, na podstawie kryteriów oceny zawartych w Uchwale Nr IV/33/2024 Miasta Skarżyska-Kamiennej z dnia 29 sierpnia 2024 r. w sprawie ustalenia trybu i szczegółowych kryteriów oceny wniosków o realizację zadania publicznego w ramach Inicjatywy Lokalnej, w terminie przewidzianym w Kodeksie postępowania administracyjnego.
W przypadku pozytywnej decyzji o realizacji zadania publicznego w ramach Inicjatywy Lokalnej, właściwa komórka organizacyjna Urzędu Miasta Skarżyska-Kamiennej lub jednostka organizacyjna Miasta Skarżyska-Kamiennej wraz z wnioskodawcą, przystępują do sporządzenia odpowiedniej dokumentacji niezbędnej do zawarcia umowy i przeprowadzenia inicjatywy lokalnej, w tym harmonogramu i kosztorysu oraz innych dokumentów wynikających ze specyfiki zadania.
Realizacja zadania odbywać się będzie na podstawie umowy cywilnoprawnej zawartej przez Prezydenta Miasta Skarżyska-Kamiennej z wnioskodawcą.

Stawiamy na współpracę!
– Inicjatywa Lokalna to sposób na angażowanie mieszkańców w rozwój naszego miasta. Uruchomienie tego programu było jedną z moich obietnic wyborczych. Zeszłoroczne nabory wniosków pokazały, że taki model współpracy samorządu z mieszkańcami był potrzebny i ma sens – mówi Prezydent Skarżyska-Kamiennej, **Arkadiusz Bogucki**. – Liczę, że i w tym roku Inicjatywa Lokalna spotka się z równie dużym zainteresowaniem. Wspólnie możemy zrealizować wiele ważnych projektów dla naszej społeczności – dodaje Prezydent Miasta.

Programu Wsparcia dla Rodzinnych Ogrodów Działkowych po raz drugi

Z inicjatywy Prezydenta Skarżyska-Kamiennej także w 2026 roku stowarzyszenia ogrodowe prowadzące Rodzinne Ogrody Działkowe na terenie miasta będą mogły ubiegać się o dotacje celowe na przedsięwzięcia wspierające rozwój ogrodów.

Nabór wniosków rozpocznie się 16 lutego 2026 roku i potrwa do 13 marca 2026 roku. Pula środków oraz zasady przyznawania dotacji pozostają bez zmian – do rozdysponowania jest 61 000 PLN.
Program ma na celu wspieranie aktywności obywatelskiej, integrację lokalnej społeczności oraz rozwój infrastruktury ogrodów, w szczególności poprzez inwestycje w części wspólne. Rodzinne Ogrody Działkowe pełnią ważną rolę rekreacyjną i społeczną, stanowiąc jednocześnie istotny element zieleni miejskiej.
Środki zostaną podzielone według dotychczasowego algorytmu: każdy z ogrodów otrzyma po 5 000 PLN, natomiast pozostała kwota – 36 000 PLN – zostanie rozdzielona proporcjonalnie do liczby działek w poszczególnych ogrodach.
Zasady przyznawania dotacji określa Uchwała Nr XIII/139/2025 Rady Miasta Skarżyska-Kamiennej z dnia 4 kwietnia 2025 r., regulująca tryb udzielania dotacji celowej z budżetu gminy oraz sposób jej rozliczania i kontroli.
Za obsługę programu odpowiedzialny jest Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta w Skarżysku-Kamiennej.

DOBRE PRZYJĘCIE I WIDOCZNE EFEKTY PIERWSZEJ EDYCJI
Program Wsparcia dla Rodzinnych Ogrodów Działkowych, uruchomiony po raz pierwszy w 2025 roku, spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem wśród działkowiczów. Dzięki przyznanym środkom zrealizowano szereg potrzebnych prac, m.in. montaż oświetlenia solarnego w ROD „Kolejarz", modernizację domu działkowca w ROD „Metalowiec", remont i modernizację ogrodzeń w ROD „Relaks" i „Witaminka", budowę pomieszczenia gospodarczego w ROD „Źródełko" oraz modernizację ogrodzenia Koła „Malinka".
– Program realnie odpowiada na potrzeby działkowiczów, a pierwsza edycja pokazała, że stosunkowo niewielkie środki mogą przynieść naprawdę wymierne efekty. Zrealizowane inwestycje potwierdzają, że nasza inicjatywa skutecznie poprawia infrastrukturę ogrodów i podnosi estetykę miejskiej przestrzeni - mówi Arkadiusz Bogucki, Prezydent Miasta Skarżysko-Kamienna.

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Spektakl „Boeing Boeing"

„Boeing Boeing" to komediowy hit teatralny w gwiazdorskiej obsadzie, który od lat przyciąga tysiące widzów. W 1991 roku sztuka została wpisana do Księgi rekordów Guinnessa jako najczęściej wystawiany spektakl w historii.

Sztuka opowiada historię Maksa, któremu wydaje się, że wie, jak korzystać ze wszystkich zalet poligamii, unikając jednocześnie jej wad. Za pomocą międzynarodowego rozkładu lotów bohater utrzymuje relacje z trzema narzeczonymi naraz. W jaki sposób? Otóż każda z nich jest stewardessą w innej linii lotniczej. Pewnego dnia los płata Maksowi figla. Minimalne zmiany w rozkładach lotów sprawiają, że wszystkie narzeczone zjawiają się u bohatera niemal w tym samym momencie. Jak bohater z tego wybrnie? Czy pomoże mu niestroniąca od sarkastycznych uwag służąca Nadia? Jakie miejsce w tej całej historii obierze przyjaciel Maksa z dzieciństwa - Paweł?

Wydarzenie trafi na deski sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury w Skarżysku-Kamiennej. W piątek, 13 lutego, odbędą się dwa spektakle sztuki. Jeden o godzinie 17., drugi o 21.15. Bilety w cenie od 110 złotych dostępne na www.adria-art.pl. AZ

ĆMIELÓW

King Crimson i Tool na Zamku Ćmielów

To będzie niezapomniane wydarzenie na ćmielowskim zamku. W piątek 17 lipca 2026 roku wystąpią tu muzycy wywodzący się z legendarnych zespołów King Crimson i Tool. Wspólnie tworzą projekt Beat.

Supergrupa Beat to prawdziwa muzyczna elita. Na jednej scenie spotkają się: Adrian Belew - ikona King Crimson, Tony Levin - legendarny basista i mistrz Chapman Stick, Steve Vai - gitarowy wirtuoz światowego formatu, Danny Carey - perkusista zespołu Tool, uznawany za jednego z najlepszych na świecie.

Zespół wykona repertuar King Crimson z lat 80., oparty na trzech kultowych albumach: Discipline, Beat oraz Three of a Perfect Pair. To muzyka wymagająca, pełna rytmicznych łamańców, eksperymentów i absolutnej wirtuozerii, dokładnie taka, jakiej można się spodziewać po tym składzie. AZ

OSTROWIEC

Teatralne gwiazdy w Kinie Etiuda

Do Ostrowca zawita produkcja realizowana przez Spektaklove, prezentująca błyskotliwy tekst Marka Modzelewskiego w reżyserii Wojciecha Malajkata. To propozycja dla widzów, którzy cenią inteligentny humor, dynamiczną akcję i teatr, który bawi, ale jednocześnie skłania do refleksji.

„Wstyd" to opowieść o weselu... które niespodziewanie odbywa się bez ślubu. Na tle weselnego zamieszania dochodzi do zderzenia dwóch zupełnie różnych rodzin - różniących się pochodzeniem, statusem społecznym, stylem życia i wyznawanymi wartościami. Z pozoru uprzejme rozmowy szybko ustępują miejsca napięciom, wzajemnym oskarżeniom i odkrywaniu skrywanych tajemnic. Pojawiają się pytania: co tak naprawdę się wydarzyło, kto ponosi winę i czy wesele w ogóle powinno się odbyć?

Spektakl, choć utrzymany w komediowej formie, nie jest klasyczną farsą. To pełna ciętych ripost, emocji i doskonałych dialogów historia o relacjach międzyludzkich, społecznych podziałach i pozorach, za którymi często kryją się niewygodne prawdy. Humor przeplata się tu z dramatem, a lekka forma prowadzi do zaskakująco głębokich wniosków.

Na scenie zobaczymy znakomitą obsadę: Annę Dereszowską, Marietę Żukowską, Szymona Bobrowskiego oraz Wojciecha Zielińskiego, którzy tworzą wyraziste i zapadające w pamięć kreacje aktorskie. Całość dopełniają kostiumy autorstwa Zuzanny Kolanowskiej i Zuzanny Gąsiorowskiej oraz scenografia przygotowana przez Wojciecha Stefaniaka.

Spektakl komediowy „Wstyd" o godzinie 17, oraz o godzinie 19:15 na scenie Centrum Tradycji Hutnictwa. SK

STARACHOWICE

Koncert walentynkowy

Centrum Kreatywności Pałacyk, w Starachowicach zaprasza na Koncert Walentynkowy „Poczuj to", podczas którego wystąpi Ewa Jach z zespołem w składzie: Norbert Pajek – gitara elektryczna i akustyczna, Hubert Pajek – perkusja i Maciej Pierzchała – piano. Partnerem wydarzenia jest starachowicki Park Kultury. Koncert odbędzie się w piątek, 13 lutego o godzinie 17., w Pałacyku. Wstęp wolny. AZ

Eleni wystąpi w Starachowicach. Koncert z okazji jubileuszu 50-lecia pracy artystki

Anna Ząbecka
Starachowice

W kwietniu miłośników twórczości Eleni czekać będzie wyjątkowy, jubileuszowy koncert artystki z zespołem.



FOT. ARCHIWUM

Eleni wystąpi w Starachowicach

Eleni w ramach swojej trasy koncertowej w sali widowiskowej Parku Kultury w Starachowicach pojawi się 9 kwietnia 2026 roku.

Koncert Eleni w Starachowicach będzie muzyczną podróżą z największymi przebojami piosenkarki, które śpiewa od 50 lat.

Usłyszymy piosenki zespołu Prometeusz takie jak: Po słonecznej stronie życia, Ballado hej, ballado niepokorna, w którym Eleni rozpoczynała karierę. Przeboje takie jak: Miłość jak wino, Troszeczkę ziemi troszeczkę słońca, Po słonecznej stronie życia, A słońce sobie lśni - to kulminacja koncertu. Nostalgiczne, pełne refleksji piosenki: Nic miłości nie pokona oraz Nim świt obudzi noc - to druga część koncertu zakończona wiązanką przebojów greckich oraz zorbą. Trzecia część koncertu to największe przeboje lat 90. i na zakończenie grecka piosenka w podziękowaniu publiczności za 50 lat obecności. Artystce towarzyszyć będzie zespół: Alksander Białous - gitara, buzuki, Kostas Dzokas - buzuki.

Koncert w Starachowicach odbędzie się w czwartek, 9 kwietnia o godzinie 18. Ostatnie bilety dostępne są jeszcze na stronie kupbilecik.pl

Charakterystyczny ciepły głos Eleni towarzyszy polskim słuchaczom już 50 lat. Jest z pochodzenia Greczynką, choć urodziła się w Bielawie. Helena Dzokas, znana jako Eleni, nie tylko śpiewa swoje piosenki, ale do wielu z nich napisała również teksty i muzykę. Pochodzi z bardzo licznej rodziny, która znalazła się w Polsce wskutek emigracji z objętej wojną domową Grecji. W swoich piosenkach często podkreśla znaczenie rodziny, bo to właśnie rodzina inspirowała ją do zajęcia się muzyką i do rozwijania swojego talentu i umiejętności instrumentalnych i wokalnych. ©℗

Hip-Hop Festival w Starachowicach przełożony

Anna Ząbecka
Starachowice

Park Kultury w Starachowicach poinformował, że Hip-Hop Festival Starachowice, który miał odbyć się w lutym 2026 roku, zostaje przełożony na okres wakacji 2026.

Starachowicki Hip-Hop Festival, który ma na celu propagowanie rapu oraz hip-hopowej kultury na terenie Starachowic i okolic, miał odbyć się w sobotę, 7 lutego 2026 roku w Parku Kultury w Starachowicach. Jednak, jak poinformowali organizatorzy wydarzenia, festiwal został przełożony na lipiec 2026 roku.

Na scenie w Parku Kultury wystąpi Łukasz „Małpa" Małkiewicz - jeden z najważniejszych i najbardziej cenionych raperów w Polsce.

Łukasz „Małpa" Małkiewicz, reprezentant Torunia od lat konsekwentnie buduje swoją pozycję dzięki szczerości, autentyczności oraz doskonałym umiejętnościom technicznym. Jego debiutancki album „Kilka numerów o czymś", wydany niezależnie, zdobył status złotej płyty i do dziś uznawany jest za kamień milowy polskiego rapu.

Małpa współpracował z absolutną czołówką polskiej sceny hip-hopowej. Na jego muzycznej drodze pojawili się między innymi: Pezet, Małolat, Włodi, donGURALesko, Gruby Mielzky, W.E.N.A., Noon, White House, Donatan, The Returners oraz Czarny HIFI. Artysta jest także laureatem medalu Thorunium za wkład w kulturę miasta Torunia.

Podczas Hip-Hop Festival Starachowice wystąpią również: Pawcio WMC + live band; Adamus ADS; CDG; Lyppi Imagine; Pola PolKa i szelest.audio.

Starachowicki Hip-Hop Festival ma na celu propagowanie rapu oraz hip-hopowej kultury na terenie Starachowic i okolic.

Bilety w cenie 90 złotych do nabycia w recepcji Parku Kultury (parter) oraz online na park-kultury.starachowice.eu, zakładka kup bilet. ©℗

Kabaret HrAbi wystąpi w maju w Skarżysku

Anna Ząbecka
Skarżysko-Kamienna

Popularny kabaret HrAbi wraca ze swoim nowym spektaklem. Z programem „Być facetem" wystąpi w maju 2026 roku w Skarżysku-Kamiennej. Bilety już w sprzedaży.

Program „Być facetem" to program o mężczyznach, dla mężczyzn, grany przez mężczyzn... ale absolutnie dla wszystkich. Bo - umówmy się - kto jak nie kobiety najlepiej wie, z czym to się je (i z kim żyje)? - czytamy w opisie spektaklu.

Dużo mówi się dziś o kryzysie męskości. HrAbi postanowili więc sprawdzić, jak jest naprawdę. Wezmą facetów trochę w obronę, a trochę pod lupę. Trochę pochwalą, a trochę pośmieją się z nich. Mają do tego pełne prawo, śmiejąc się z facetów, śmieją się przecież także z samych siebie. Na scenie Darkowi Kamysowi, Tomkowi Majerowi i Łukaszowi Pietschowi towarzyszyć będzie gość specjalny, Wojtek Kamiński, który w serialu komediowym „Spadkobiercy" wcielił się w rolę Kena Heighly, narzeczonego, a następnie męża Dorin Owens graną przez niezapomnianą i jedyną Joannę Kołaczkowską, która była współtwórczynią kabaretu Hrabi.

Spektakl kabaretu HrAbi w Skarżysku-Kamiennej odbędzie się w 23 maja o godzinie 16.00 w Miejskim Centrum Kultury. Bilety są już w sprzedaży. Można je nabyć na stronie www.kupbilecik.pl. ©℗



FOT. ARCHIWUM

Kabaret Hrabi wystąpi w Skarżysku 23 maja.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Kabaret Paranienormalni z programem „Ostre Cięcie" na scenie Parku Kultury

Anna Ząbecka
Starachowice

W Parku Kultury w piątek, 13 lutego wystąpi jeden z najpopularniejszych kabaretów w Polsce - Paranienormalni. Artyści zaprezentują swój najnowszy program zatytułowany „Ostre Cięcie".



FOT. ARCHIWUM

Michał Bajor wystąpi w niedzielę w Skarżysku

Program „Ostre Cięcie" kabaretu Paranienormalni to ponad dwie godziny intensywnej, inteligentnej i pełnej energii zabawy, podczas której kabaret odcina wszystko, co nudne i przewidywalne, a zszywa widzów solidną dawką humoru. Na scenie zobaczymy: Roberta Motykę, Jarosława Pająka i Rafała Kadłuckiego.

- Paranienormalni wracają do formy, za którą pokochali ich fani w całej Polsce - z absurdami, zaskakującymi pointami i doskonałą interakcją z publicznością - czytamy w opisie programu. - Na scenie ponownie pojawi się kultowy Doktor Prozak oraz dobrze znani Chirurdzy z kabaretowego mini-serialu. Ich „metody leczenia" bywają niekonwencjonalne, ale jedno jest pewne - skutecznie rozprawiają się z codzienną rutyną i złym humorem. W nowym programie nie zabraknie także galerii barwnych postaci: zakonnicy w konopiach, seryjnego mordercy, kultowego aktora „"Daniela" ze sceną z wiadrem czy pacynki, która mówi zdecydowanie więcej, niż powinna.

Satyrycy przygotowali również premierowe parodie oraz improwizacje, które nawiązują do aktualnych tematów i lokalnych smaczków. Każdy występ jest unikalny, a widzowie stają się integralną częścią kabaretowej rodziny Paranienormalnych.

Paranienormalni - polski kabaret założony przez Roberta Motykę i Igora Kwiatkowskiego w 2004 roku w Jeleniej Górze. Paranienormalni obserwują zjawiska obyczajowe i społeczne, fenomeny popkultury i przyrodę. Relacje damsko-męskie, absurdalne postacie i sytuacje z życia codziennego to tematy, które pojawiają się w ich żartach. Natomiast konsekwentnie nie uprawiają satyry politycznej oraz nie dotykają tematów religii.

Kabaret Paranienormalni na scenie Parku Kultury w Starachowicach pojawi się w piątek, 13 lutego o godzinie 14. Bilety są jeszcze dostępnie: biletyna.pl i kupbilecik.pl.

©℗

Premiera interaktywnej sztuki detektywistycznej

Anna Ząbecka
Starachowice

Park Kultury w Starachowicach zaprasza na fenomenalną, interaktywną sztukę detektywistyczną, pełną intryg, zaskoczeń i niepowtarzalnego humoru.

Nie ma to jak morze! Plaża, słońce… i zbrodnia" - to słowa, którymi twórcy sztuki „Cień na Piasku" zapraszają widzów na premierę, która odbędzie się w niedzielę, 15 lutego o godzinie 18. w sali widowiskowej Parku Kultury w Starachowicach. To interaktywny spektakl teatralny pełen zaskoczeń i nieoczywistych zwrotów akcji. Jego wyjątkowość polega na tym, że widzowie w czasie rzeczywistym wpływają na przebieg wydarzeń, podejmując decyzje, które prowadzą do jednego z wielu możliwych finałów. Każdy spektakl może więc zakończyć się inaczej.

- To spektakl stworzony przez mieszkańców Starachowic. Oddając głosy w internetowych sondach, wybierali motywy i kierunki rozwoju historii, a my - we współpracy ze sztuczną inteligencją - stworzyliśmy na tej podstawie scenariusz. Teraz nadszedł moment, by zobaczyć efekt wspólnej pracy człowieka i technologii - mówi Agnieszka Lasek-Piwarska, dyrektorka Parku Kultury w Starachowicach. - Aktualnie trwają intensywne próby do widowiska, w którym główne role zagrają mieszkańcy Starachowic. Niespodzianek nie zabraknie, dlatego tego wieczoru po prostu trzeba być z nami - dodaje.

Na scenie zobaczymy m.in.: Anetę Marciniak, Marka Rondudę, Rafała Romana, Anielę Jeziorską, Andrzeja Jacka Tarnowskiego, Ilonę Traczyk, Iwonę Dziubińską-Czerko, Henryka Prokopa, Emilię Jeżowską, Piotra Koguta, Wojciecha Koguta oraz innych mieszkańców miasta. Wystąpią również Zespół Tańca i Inscenizacji „Plejada" oraz Wokalne Studio Piosenki.

©℗

Spektakl „Trójkącik, czyli trzech na próbę"

Sandra Krakowiak
Ostrowiec Świętokrzyski

W sobotę 28 lutego w Ostrowcu Świętokrzyskim odbędzie się spektakl komediowy „Trójkącik, czyli trzech na próbę". Tego dnia spektakle zaplanowano godzinie 16 i 19.

Na scenie pojawi się pełna humoru i namiętnej energii komedia autorstwa Dere ka Benfielda, w tłumaczeniu Elżbiety Woźniak, w reżyserii Piotra Nowaka. To opowieść o Sylwii - kobiecie, która doskonale wie, jak smakować życie i czerpać z niego pełnymi garściami. Bohaterka prowadzi skomplikowaną, lecz skrzętnie ukrywaną grę uczuciową, dzieląc swoje serce - i uwagę - pomiędzy trzech zupełnie różnych mężczyzn.

Każdy z nich oferuje coś innego: dojrzałość i intelekt, spontaniczność i ogień, a także niegrzeczny urok i czystą fizyczność. Sylwia, wspierana przez swoją najlepszą przyjaciółkę Jemmę, z wdziękiem balansuje pomiędzy kolejnymi spotkaniami i sekretami. Sytuacja komplikuje się jednak, gdy wszyscy trzej mężczyźni pojawiają się w jednym miejscu. Wtedy napięcie rośnie, a lawina nieoczekiwanych zdarzeń prowadzi do serii zabawnych i zaskakujących zwrotów akcji.

Spektakl zapowiada się jako dynamiczna, flirtująca z konwencją komedia pełna dowcipnych dialogów, emocji i sytuacyjnego humoru. To propozycja dla widzów, którzy szukają rozrywki z przymrużeniem oka, ale też historii o relacjach, pragnieniach i granicach, jakie sami sobie wyznaczamy. ©℗



FOT. ARCHIWUM

Spektakl odbędzie się w sobotę, 28 lutego.

KRÓTKO

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Spotkanie z podróżnikiem

W piątek, 20 lutego o godzinie 18., w sali kawiarnianej Miejskiego Centrum Kultury w Skarżysku-Kamiennej odbędzie się spotkanie „Scyzoryki wzdłuż Afryki - podróż, pasja i pomoc". Będzie ono poświęcone inspirującej podróży Jacka Słowaka przez kontynent afrykański, ukazanej w książce „Scyzoryki wzdłuż Afryki" oraz innym wyprawom podróżnika na Czarny Kontynent w towarzystwie doktor Anny Kozak Sykały, neurolog, która pracuje w ośrodku zdrowia w Strawczynie. AZ

BRODY

O dawnym karnawale

Wójt Gminy Ernest Kumek i kustosz Izby Tradycji i Dziedzictwa Kulturowego w Brodach Grzegorz Bernaciak zapraszają na niezwykłe wydarzenie. W czwartek, 19 lutego o godzinie 17.00 odbędzie się prelekcja „Dawny karnawał nad Kamienną". Mieszkańcy będą mogli dowiedzieć się w jaki sposób świętowano karnawał w dolinie rzeki Kamiennej. Prelekcja odbędzie się w Izbie Tradycji i Dziedzictwa Kulturowego w Brodach przy ul. Starachowickiej 9. AZ

STARACHOWICE

Walentynki w bibliotece

Biblioteka w Starachowicach zaprasza na walentynki literacko-muzyczne pt. „Słowo - od tego się zaczyna. Walentynki… i co dalej" z poetą Wojciechem Sochą. Spotkanie odbędzie się we wtorek, 17 lutego o godzinie 17 w czytelni Biblioteki w Starachowicach . AZ

STARACHOWICE

Kobiety w obiektywie

Starachowickie Towarzystwo Fotograficzne i Miejska Biblioteka Publiczna w Starachowicach zapraszają na wernisaż Anety Marciniak - podróżniczki, dziennikarki i regionalistki pt. „Między siłą a wrażliwością. Kobiety w obiektywie". W czytelni starachowickiej biblioteki pojawią się Iranki, Kubanki, Turczynki - kobiety, które Aneta spotkała w podróżach i które uwieczniła na fotografii. AZ

GMINA TARŁÓW

Zespół Extazy w Lux Clubie

W Lux Clubie w Brzozowej w sobotę, 14 lutego wystąpi zespół Extazy. Dyskoteka zapowiada się ciekawie, bo to odsłona… studniówki.

„Odpalamy najlepszą studniówkę… bo z zespołem Extazy. Polecą największe hity. Gramy na dwie sale: dance oraz klubowa" - informują właściciele klubu na facebooku.

W sobotę na scenie pojawi się zespół Extazy - popularny wykonawca muzyki tanecznej. W klubie na pewno zabrzmią takie hity jak: „Mazowiecka nocą", „Buzi to za mało", „Noc taka czarna" oraz szalony przebój „Golas".

Zespół Extazy, znany jest ze swojej energii i doskonałego kontaktu z publicznością. Grupa powstała w 2009 roku. Liderem i wokalistą zespołu od początku istnienia jest Kamil Chludziński. Wcześniej członkowie zespołu działalność muzyczną wydawali pod nazwą Matrix.

Zespół zadebiutował w 2009 roku, singlem „Smakować będę cię". Najbardziej znane utwory zespołu to: „Buzi to za mało", „Dziewczyno idealna", „Nektar z banana" oraz notowane: „Balujemy dziś w domu" i „Jesteś moją wyśnioną".

O najlepszy klimat zadbają didżeje rezydenci DJ EXIST oraz MR BLACKK. Start imprezy o godzinie 21. SK

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Wieczorek Taneczny

Stowarzyszenie Stacja Kultura oraz Miejskie Centrum Kultury w Skarżysku-Kamiennej zapraszają mieszkańców na wyjątkowe walentynkowe wydarzenie - Serduszkowy Wieczorek Taneczny, który odbędzie się w sobotę, 14 lutego w godzinach 16.00 - 22.30. To propozycja dla wszystkich, którzy chcą spędzić Walentynki w miłej, tanecznej atmosferze - przy muzyce, w rytmie serca i w gronie sympatycznych osób.

Wieczór będzie doskonałą okazją do wspólnej zabawy, relaksu oraz świętowania dnia zakochanych w kulturalnym i przyjaznym klimacie.
Na uczestników wydarzenia czeka: walentynkowa lampka szampana, kawa i herbata i niezapomniany wieczór w romantycznej oprawie. Wstęp: 30 złotych na wsparcie działalności statutowej stowarzyszenia. Bilety dostępne są w MCK Skarżysko (I piętro, pokój 116) w godzinach 9.00 - 15.30 Informacje: 500 199 710. AZ

eprasa.pl 5ceed34eb4

Najpopularniejsi w powiatach



FOT. DAWID ŁUKASIK

Od lewej: Stanisław Wróbel, redaktor naczelny Echa Dnia; Damian Węderlich, Deni Kożul, Mateusz Zalewski - Orlicz Suchedniów, drużyna roku w powiecie skarżyskim; Maciej Wąs - Dziki Skarżysko, trener roku w powiecie; Lucjan Pietrzczyk, poseł

Damian Wiśniewski
Region

Za nami 74. Plebiscyt Sportowy. Piątego lutego w hotelu Binkowski w Kielcach poznaliśmy najpopularniejszych sportowców, trenerów i drużyny w naszych powiatach.

Nagrodziliśmy laureatów Plebiscytu Sportowego 2025 Echa Dnia w klasyfikacji powiatowej i wojewódzkiej. Wybrani zostali najpopularniejsi sportowcy - kobiety i mężczyźni, trenerzy, talenty i drużyny.

Powiat ostrowiecki

Sportowiec Roku - kobieta. Kinga Myśliwska (triathlon, Triamo). Od 2018 roku rozwija swoją pasję do biegania, a od 2022 roku z pełnym zaangażowaniem trenuję triathlon. Zawodowo pełni odpowiedzialną funkcję dyrektora. Zajęła też pierwsze miejsce w kategorii sportowiec roku kobieta w województwie.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Bartosz Klebaniuk - piłka nożna, KSZO 1929 Ostrowiec .

Drużyna Roku - KSZO SMS Ostrowiec Juniorki (piłka siatkowa). Najlepsza siatkarska drużyna w regionie w świętokrzyskiej lidze juniorek. Młode zawodniczki w całym sezonie przegrały tylko jeden mecz.

Trener Roku - Marcin Rozczypała (piłka nożna, Galacticos Ostrowiec Świętokrzyski).

Trzecie miejsce w kategorii talent roku w województwie zajął Krzysztof Kwiatkowski (piłka ręczna, KSZO Ostrowiec Świętokrzyski).

Powiat skarżyski

Sportowiec Roku - kobieta. Angelika Skorek (karate kyokushin, SKSW Kyokushin). Wicemistrzyni Europy w karate. Sport jest jej największą pasją. Karate trenuje od 10 lat.

Sportowiec Roku - mężczyzna. Mateusz Dulemba (piłka nożna, wychowanek PAS Skarżysko). Między innymi za pierwszy historyczny awans do Centralnej Ligi Juniorów jako kapitan drużyny Akademii Radomiaka Radom.

Drużyna Roku - KS Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów (tenis stołowy). W poprzednim sezonie trzecia drużyna Ligi Mistrzów.

Trener Roku - Maciej Wąs (piłka nożna, Klub Sportowy Dziki).

Powiat starachowicki

Sportowiec Roku - mężczyzna. Dariusz Mazur (akrobacja lotnicza, Aeroklub Radomski). Pilot samolotowy, szybowcowy i śmigłowcowy. Zajął też pierwsze miejsce w kategorii sportowiec roku w województwie.

Drużyna Roku - Ludowy Klub Biegacza Rudnik (lekkoatletyka). Klub powstał z miłości do biegania i potrzeby promowania tej formy aktywności fizycznej oraz zdrowego styl życia. Skupia się na propagowaniu biegania wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Zawodnicy klubu to reprezentanci Polski.

Trener Roku - ex aequo Adam Kowalski (piłka nożna, Football Academy Starachowice) i Zdzisław Spadło (piłka nożna, Star II Starachowice). ©℗

KRÓTKO

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Granat rozgromił Łysicę

W meczu sparingowym czwartoligowy Granat Skarżysko-Kamienna wygrał aż 6:1 z występującą w klasie A Łysicą Bodzentyn (bramki: Bartłomiej Papros dwie, Zawodnik Testowany dwie, Igor Krzepkowski i Mikołaj Konkel).

- Mecz z Łysicą zamykał pierwszy etap przygotowań do rundy wiosennej. Kilku młodych zawodników coraz śmielej dobija się do pierwszego składu co może tylko cieszyć. Zależało mi dziś na maksymalnym wybieganiu meczu oraz szybkim odbiorze piłki po stracie, co uważam że udało się zrealizować. Cieszy skuteczność oraz ilość i szybkość składnych akcji stworzonych pod bramką przeciwnika.

Do inauguracji 4 ligi zostały nam jeszcze trzy tygodnie i mam nadzieję, że w końcu będę mógł skorzystać ze wszystkich zawodników, którzy aktualnie są kontuzjowani bądź chorzy - powiedział po tym meczu trener Granatu, Tomasz Wójtowicz.

Kolejne spotkanie drużyna ze Skarżyska zagra dzisiaj (piątek) ze Starem II Starachowice, drużyną z klasy okręgowej. Sparing został zaplanowany na godzinę 19:00 i odbędzie się na boisku ze sztuczną nawierzchnią w Starachowicach. ©℗ DW

STARACHOWICE

Star wygrał z Bronią

W meczu sparingowym dwóch trzecioligowców Star Statachowice (grupa trzecia) ograł 3:2 Broń Radom (grupa pierwsza). Bramki: Owczarek 10, Noworyta 49 dla Broni - Szynka 5 z karnego, Winsztal 40. Stanisławski 45 dla Staru.

Star, skład: Drużbicki - Styczyński, Duda, Adamiak, Boniecki, Kasia, W. Puton, Szynka, Orlik, Winsztal, Stanisławski oraz Kowalski, Świgut, Hirniak, testowany, Hryniarz, Jeziorski.

Kolejny sparing zielonoczarni zagrają z Klimontowianką Klimontów w sobotę 14 lutego. ©℗ DW



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Zawodnik klubu z powiatu skarżyskiego czeka na kolejne sukcesy

TENIS STOŁOWY SUKCES ZAWODNIKA Z SUCHEDNIOWA

Deni Kożul wierzy w medal mistrzostw

Damian Wiśniewski
Suchedniów

Deni Kożul, tenisista stołowy KS Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów zajął drugie miejsce wśród sportowców w 74. Plebiscycie Sportowym Świętokrzyskie Gwiazdy Sportu 2025.

W czwartek, 5 lutego, na wielkiej Gali Sportu w hotelu Binkowski Resort uroczyście ogłosiliśmy wyniki 74. Plebiscytu Sportowego – Świętokrzyskie Gwiazdy Sportu 2025. W tym niezwykle ważnym wydarzeniu sportowym wzięło udział ponad 300 osób. Główne trofea przypadły Koronie Kielce - najlepszym sportowcem został Dawid Błanik, a najlepszym trenerem Jacek Zieliński. Koronie przypadł też tytuł Drużyny Roku. W uroczystej gali, oprócz laureatów plebiscytu, wzięli udział zaproszeni goście - wybitni sportowcy - olimpijczycy, medaliści mistrzostw świata i Europy, trenerzy, działacze, parlamentarzyści, władze samorządowe. To było wielkie święto ludzi sportu.

Drugie miejsce w kategorii sportowca roku zajął Deni Kożul z Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów. Słoweniec ma nadzieję, że 2026 rok przyniesie jemu i drużynie z powiatu skarżyskiego kolejne sukcesy.

Deni Kożul walnie przyczynił się do wywalczenia przez suchedniowski klub historycznego, trzeciego miejsca w Lidze Mistrzów, a także piątego w Lotto Superlidze. Jako reprezentant Słowenii wywalczył wspólnie z kadrą brązowy medal mistrzostw Europy i z sukcesami startował w turniejach WTT. Bardzo lubiany przez kolegów z zespołu i kibiców. Mocno związany z Suchedniowem, jego rodzina przyjeżdża w Góry Świętokrzyskie ze Słowenii, żeby mu kibicować.

Musimy walczyć w każdym meczu. Jeśli jednak utrzymamy swój poziom to stać na walkę o medale w play offach.

Deni gratulacje zajęcia drugiego miejsca. Powiedz, co to dla ciebie znaczy?
Chciałbym podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali. Mojej drużynie, prezesowi Gilerowi, kolegom z zespołu. To dla mnie zaszczyt tu być.

Za Tobą świetny 2025 rok. Jaki był według ciebie najlepszy moment?
Zdecydowanie gra w final four Ligi Mistrzów. 12 lutego gramy z Bogorią Grodzisk rewanż w ćwierćfinale i powalczymy, by znów tam zagrać.
Przed nami trudny mecz, ale się nie poddajemy. Mam nadzieję, że znów zagramy w final four (rewanż został zagrany w czwartek, po zamknięciu tego wydania gazety - wynik na echodnia.eu - red.).

Jesteście również wysoko w Superlidze. Stać was na walkę o tytuł?
Oczywiście. W lidze drużyny są blisko, musimy walczyć w każdym meczu. Jeśli jednak utrzymamy swój poziom to stać na walkę o medale w play offach.

REKLAMA 0011475790

STAROSTA SKARŻYSKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.),

i n f o r m u j e,

że został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia, obejmujący nieruchomość gruntową stanowiąca własność Skarbu Państwa, położoną w Skarżysku-Kamiennej przy ul. Mościckiego 4, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków, obręb 0005 Młodzawy, arkusz 74, jako działka nr 1/324 o pow. 0,5681 ha, przeznaczoną do sprzedaży na rzecz użytkowników wieczystych. Wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Skarżysku-Kamiennej przy ul. Konarskiego 20, zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Skarżyskiego oraz przekazany Wojewodzie Świętokrzyskiemu w celu zamieszczenia wykazu w Biuletynie Informacji Publicznej, przez okres 21 dni.

Starosta Skarżyski Artur Berus

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. 2

echo radomskie

Echo Dnia

www.echodnia.eu

Nr 7/2026



FOT. ARCHIWUM

WYDARZENIE

WIELKI KONCERT W SOBOTĘ W RADOMIU! **THOMAS ANDERS Z MODERN TALKING**

Strefa imprez

RADOM

Nowe pomysły na lotnisko w Radomiu oraz... zapowiadane oszczędności

Patryk Samborski
Radom

Ogłoszono nową strategię dla Portu Lotniczego Warszawa - Radom. Będzie ruch pasażerski i pozapasażerski. Póki co lotnisko przygotowuje się do obsługi skromnego ruchu w sezonie letnim i do cięcia kosztów.



FOT. PATRYK SAMBORSKI

Jak mówił Marcin Danił, nowa strategia rozwoju lotniska to efekt kilkumiesięcznych analiz i konsultacji.

Dobra wiadomość dla pracowników radomskiego lotniska i jego sympatyków jest taka, że nikt z decydentów nie planuje zamknąć cywilnego portu lotniczego w Radomiu.

Terminal świeci pustkami, ale lotnisko żyje, bo z pasa startowego, urządzeń nawigacyjnych albo ochrony ze srony lotniskowej straży pożarnej korzysta przecież wojsko. Warto wspomnieć, że obecnie jedna czwarta wszystkich sprawnych samolotów jakimi dysponuje polska armia ma swoją bazę w Radomiu. To samoloty szkoleniowe PZL130 Orlik oraz transportowe M28 Bryza.

Niestety zapowiedziano już oszczędności. Polskie Porty Lotnicze ogłosiły czasowe zamknięcie części bramek i linii kontroli bezpieczeństwa na Lotnisku Warszawa-Radom. Pracownicy lotniska w Radomiu nie stracą pracy, mają zostać oddelegowani do pracy w Warszawie.

W poniedziałek, 9 lutego Polskie Porty Lotnicze S.A. zaprezentowały nową strategię rozwoju Lotniska Warszawa-Radom. Będzie odejście od jednowymiarowego myślenia o rozwoju lotniska na rzecz hybrydowego modelu działalności.

Nowa strategia ma być odpowiedzią na dotychczasowe problemy funkcjonowania radomskiego lotniska oraz na nierealistyczne założenia wcześniejszych dokumentów planistycznych. Przedstawiciele Polskich Portów Lotniczych informują, że postawiono na rozwiązania możliwe do wdrożenia w praktyce, oparte na mechanizmach rynkowych, a nie na administracyjnym sterowaniu ruchem lotniczym.

- Chodziło nam o to, żeby powstał dokument bardzo pragmatyczny i realistyczny. Taki, który jesteśmy w stanie zrealizować, a nie kolejny, który dobrze wygląda na papierze. Te wcześniejsze strategie, mówiąc kolokwialnie, trochę latały w obłokach i nie miały przełożenia na rzeczywistość. My nie mówimy o strategii marzeń, tylko o planie stabilizacji i konkretnych działaniach - mówił podczas konferencji prasowej Marcin Danił, członek zarządu Polskich Portów Lotniczych S.A. do spraw finansowo-handlowych.

W 2025 roku Lotnisko Warszawa-Radom obsłużyło dokładnie 95 tysięcy 646 pasażerów oraz zrealizowało 2216 cywilnych operacji lotniczych. Jak podkreślają władze Polskich Portów Lotniczych dane te potwierdzają, że dotychczasowy model rozwoju, oparty wyłącznie na jednym segmencie ruchu, nie zapewnia stabilności finansowej inwestycji. Szczególnym wyzwaniem pozostaje wysoka sezonowość.

- Dzisiaj w Radomiu mamy do czynienia głównie z ruchem sezonowym. Aż 92 procent pasażerów to ruch turystyczny. To powoduje, że od stycznia do kwietnia oraz od listopada do grudnia lotnisko praktycznie nie jest wykorzystywane. Dlatego pomyśleliśmy o modelu hybrydowym, czyli połączeniu czarterów z ruchem niskokosztowym i dodatkowymi źródłami przychodów - dodał Marcin Danił.

- W czarterach chcielibyśmy osiągnąć około 150 tysięcy pasażerów rocznie, natomiast jeśli chodzi o linie niskokosztowe, to chcielibyśmy zacząć od pięćdziesięciu tysięcy, a w perspektywie czterech, pięciu lat dojść do stu pięćdziesięciu tysięcy - wyliczał Marcin Danił, członek zarządu Polskich Portów Lotniczych S.A..

Jak poinformowano w poniedziałek, 9 lutego, filar pasażerski obejmuje: wsparcie tradycyjnych przewoźników w rozwoju ich siatki Mazowszu poprzez oferowanie przepustowości; rozwój czarterów jako konkurencyjnej i dopasowanej do regionu oferty turystycznej; stopniowe budowanie obecności tanich linii lotniczych (LCC), bez kanibalizacji przychodów; rozwój segmentu General Aviation, wykorzystujący ograniczoną dostępność slotów na Lotnisku Chopina. Filar pozapasażerski koncentruje się na: przyciąganiu działalności MRO, czyli obsługi technicznej i serwisowej statków powietrznych; rozwoju cargo jako regionalnego węzła, obsługującego ekspresowe przesyłki kurierskie, e-commerce oraz ładunki przemysłowe wrażliwe czasowo; budowie zaplecza szkoleniowego dla personelu lotniczego wspierającego rozwój kompetencji. dla branży lotniczej w całej Polsce.

Nowa strategia nie zakłada szybkiego osiągnięcia rentowności lotniska. Jej celem jest stopniowe ograniczanie strat i budowanie długofalowej wartości. - Nie zakładamy, że to lotnisko w najbliższych latach wyjdzie na zero i będzie, mówiąc kolokwialnie, na zielono. Chodzi o to, żeby strata nie wynosiła 50 milionów rocznie, tylko była w granicach 20 milionów. To jest koło zamachowe dla regionu, bo port regionalny wpływa na gospodarkę, rynek pracy, logistyki rozwój biznesu - mówi Marcin Danił.

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

RADOM

Wyprzedzał na przejściu radiowóz

W czwartek, 5 lutego policjanci z radomskiej drogówki pełnili służbę na terenie miasta pojazdem z video rejestratorem. Na ulicy Wojska Polskiego, bezpośrednio przed przejściem dla pieszych nieoznakowany radiowóz został wyprzedzony przez mercedesa. Reakcja mundurowych była natychmiastowa, zatrzymali auto do kontroli. 30-letni kierowca dostał 1500 złotych mandatu oraz 15 punktów karnych. - Apelujemy do wszystkich kierujących o rozwagę i przestrzeganie przepisów. Wyprzedzanie lub omijanie innego pojazdu na przejściu dla pieszych lub bezpośrednio przed nim to jedno z najpoważniejszych naruszeń przepisów drogowych. - przypomina Justyna Jaśkiewicz, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Radomiu. IK



FOT. AUTOR

RADOM

Chciały szklankę wody, a okradły seniorkę

75-letnia mieszkanka Radomia w okolicy swojego domu zauważyła 3 kobiety, które poprosiły ją o szklankę wody bo jedna z nich miała się źle poczuć. Seniorka weszła do domu nie zamykając drzwi na klucz, a gdy wracała ze szklanką wody jedna z kobiet siedziała w progu drzwi, a dwie pozostałe były już w przedpokoju. Zdenerwowana 75-latka zagroziła nieproszonym gościom, że gdy nie opuszczą jej domu powiadomi policję. Najprawdopodobniej wykorzystując chwilę nieuwagi właścicielki ukradły z jej domu pieniądze oraz złotą biżuterię po czym wyszły. Wartość strat to kilkadziesiąt tysięcy złotych. Niestety sprawa kradzieży nie została od razu zgłoszona. Policja apeluje aby przede wszystkim nie wpuszczać do mieszkania ludzi, których nie znamy. JP

RADOM

Hyundai spalił się na parkingu

W nocy z soboty na niedzielę, 8 lutego strażacy z Radomia interweniowali przy ulicy Żeromskiego. palił się tam samochód osobowy. Zgłoszenie o pożarze oficer dyżurny Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu dostał kilkanaście minut przed godziną 3 nad ranem w niedzielę, 8 lutego. Na ulicy Żeromskiego palił się osobowy hyundai. Kiedy na miejsce dojechali ratownicy auto całe było objęte płomieniami. Strażacy zgasili ogień, ale samochodu nie dało się uratować. Spłonął doszczętnie. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Akcja trwała niewiele ponad pół godziny. Uczestniczył w niej jeden zastęp strażaków. IK

Filip z Radomia uratował swoją mamę. Teraz odbiera gratulacje od ratowników

Izabela Kozakiewicz
Radom

Siedmioletni Filip znalazł swoją mamę nieprzytomną w łazience i zadzwonił po pomoc. Chłopca docenili lekarze z mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego i ratownicy medyczni.



FOT.CMRM

Filip Gryka i jego mama gościli w Krajowym Centrum Monitorowania Ratownictwa Medycznego w Warszawie.

Gratulacje dla chłopca przekazali lekarze z mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego i zarząd placówki, do którego trafiła rodzina, ale także przedstawiciele Krajowego Centrum Monitorowania Ratownictwa Medycznego. Wszyscy stawiają siedmiolatka za wzór.

O Filipie Gryce i jego mamie Paulinie pisaliśmy w połowie stycznia. Pani Paulina zasłabła w łazience, jak się później okazało poważnie podtruła się czadem, który ulatniał się z piecyka gazowego. Na szczęście znalazł ją Filip i choć był przerażony zadzwonił pod numer 112 i wezwał pomoc. Wykonywał też polecenia ratowników. Dzięki temu ratował swoją mamę i siebie. - To jest mały bohater. Filip ma tylko siedem lat, a wiedział jak się zachować i dzięki temu uratował życie swojej mamy. Może być przykładem. On z pewnością uratował mamę. Ten piecyk cały czas pracował, stężenie tlenku węgla byłoby coraz wyższe. Gdyby nie interwencja Filipa jego mama by zmarła - mówili Piotr Sokołowski i Michał Kopka, lekarze medycyny ratunkowej Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego na Józefowie w Radomiu. To tam trafili Filip i pani Paulina.

Filipa Grykę i jego mamę zaprosili do siebie pracownicy Krajowego Centrum Monitorowania Ratownictwa Medycznego w Warszawie. To jednostka organizacyjna Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Odpowiada za system teleinformatyczny zapewniający dostęp do numeru alarmowego 999 oraz wspomagający pracę dyspozytorów medycznych, ratowników, lekarzy, pielęgniarek pracujących w karetkach. Prowadzi też szkolenia dla dyspozytorów medycznych i wojewódzkich koordynatorów ratownictwa medycznego oraz monitoruje przebieg akcji medycznych w szczególności z dużą liczbą osób poszkodowanych.

Filip mógł podejrzeć pracę Centrum, uczył się udzielania pierwszej pomocy, dowiedział się też, jak funkcjonuje ratownictwo medyczne.

- Filip wykazał się niezwykłą dojrzałością, opanowaniem i odpowiedzialnością - cechami, które w tamtym momencie miały kluczowe znaczenie. Za wzorową współpracę w tym zdarzeniu dziękujemy zarówno dyspozytorce medycznej z Radomia, jak i zespołom ratownictwa medycznego, które udzielały pomocy Mamie Filipa (W03 001) jak i Filipowi (W03 004). Wspólnie z Filipem doprowadziliście do szczęśliwego finału. Dzięki odpowiedzialnemu zachowaniu Filipa udało się uratować życie obojgu. ©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ANNA WOJTOWICZ

Seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Radomiu wzięli udział w programie Tańca 55+ w Kamienicy Deskurów w Centrum Organizacji Pozarządowych. Na początku grudnia mogliśmy ich podziwiać jako grupę tańczących Mikołajów. Natomiast w środę, 11 lutego, zobaczyliśmy ich w Pytaniu na Śniadanie w TVP2. Seniorki z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Radomiu wystąpiły na żywo w popularnym programie telewizyjnym Pytanie na Śniadanie. Zatańczyły do kamery układ przygotowany przez Annę Wojtowicz, inicjatorkę programu Tanie55+. JS

echo radomskie

REDAKTOR NACZELNY: **Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53.** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **Janusz Petz, tel. 48-382-11-67, petz@echodnia.eu**
BIURO REKLAMY: **Sławomir Dobosz, tel. 48-38-21-111, reklama_radom@echodnia.eu** PRENUMERATA: **Infolinia 41-375-72-30.**
DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.**
WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 5ceed34eb4

Szymek z Radomia walczy o życie. Rodzice błągają o pomoc

Aleksandra Majchrzak
Radom

Szymon Berliński, 7-letni chłopiec z Radomia, zmaga się z agresywną neuroblastomą w czwartym stadium z przerzutami do kości i szpiku.



FOT. SZYMON VS NEUROBLASTOMA

Szymon Berliński, 7-letni chłopiec z Radomia, walczy z agresywną neuroblastomą.

Po wcześniejszej wygranej ze wznową, choroba niestety powróciła, a leczenie musi rozpocząć się natychmiast w szpitalu w Barcelonie. Rodzice apelują o pomoc i wsparcie, każde wsparcie może uratować życie Szymona.

W grudniu 2025 roku wrócił nowotwór. W lutym 2026 roku Szymon przeszedł zabieg pobrania szpiku i założenia portu naczyniowego. Operację przeprowadził ten sam chirurg, który wcześniej usuwał guz z brzucha chłopca. Rodzice podkreślają, że wszystko przebiegło sprawnie, jednak już następnego dnia chłopiec rozpoczął chemioterapię, etap trudny, bolesny, ale niezbędny w leczeniu.

Leczenie Szymonka z Radomia musi rozpocząć się natychmiast, zanim zmiany rozprzestrzenią się dalej. Koszt terapii jest ogromny i jeszcze nie został dokładnie wyceniony. Rodzice ponownie zwracają się z apelem o wsparcie: „Nie możemy stracić naszego synka. Błagamy o pomoc, by ratować mu życie".

- Myśleliśmy, że najgorsze już za nami... Po wygranej ze wznową Szymuś wreszcie zaczął żyć, a nie tylko walczyć o życie. Niestety... Grudzień stał się dla nas najgorszym miesiącem w życiu. Czas, który powinien być pełen radości, świąt i nadziei na nowy rok, zamienił się w rozpacz, strach i paraliżujący ból. Nowotwór wrócił. Znów wrócił... - piszą jego rodzice, Agata i Paweł Berlińscy.

Szymon Berliński jest pacjentem szpitala w Barcelonie, gdzie leczą dzieci z najcięższą postacią neuroblastomy. Dotychczasowa walka chłopca i jego rodziny to historia niezwykłej odwagi i wytrwałości, a każdy dzień to dowód na to, że Szymon może wygrać z chorobą.

Szymon zachorował, gdy miał zaledwie 2,5 roku. Nowotwór długo nie dawał żadnych objawów, a pierwszy guz wykryto w główce chłopca dopiero, gdy zaczął słabnąć. Okazało się, że pierwotne ognisko znajduje się w brzuchu, a przerzuty rozprzestrzeniły się do kręgosłupa i szpiku. Rozpoczęła się dramatyczna walka o życie, neuroblastoma w IV stopniu to niezwykle agresywny nowotwór, który atakuje tylko małe dzieci.

Szymonka możemy wesprzeć w walce z nowotworem. Zbiórka prowadzona jest na portalu siepomaga.pl.

Po pierwszym leczeniu w szpitalu w Barcelonie, które było kosztowne, ale skuteczne, Szymon uzyskał pełną remisję. W kolejnych latach rozpoczął terapię przeciwko wznowie, a jego rozwój i postępy były dowodem, że wcześniejsza walka przyniosła efekt.

We wrześniu 2023 roku lekarze wykryli wznowę nowotworu. Zmiana pojawiła się przy prawym oczku, w miejscu już wcześniej operowanym, oraz w węźle chłonnym przyusznym.

Biskup Marek Solarczyk poświęcił odrestaurowaną świątynię w Lisowie

Aleksandra Majchrzak
Gmina Jedlińsk

W niedzielę, 8 lutego, w Kościele Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Lisowie odbyła się uroczysta Msza Święta pod przewodnictwem biskupa radomskiego Marka Solarczyka.

Podczas mszy świętej biskup ordynariusz Diecezji Radomskiej Marek Solarczyk poświęcił wszystkie odrestaurowane elementy wnętrza kościoła. Odnowiony ołtarz główny, boczne ołtarze, chór i ambona odzyskały dawny blask, a dzięki renowacji świątynia zyskała nową oprawę.

Uroczystość była tym bardziej radosna, że zbiegła się z urodzinami proboszcza parafii, księdza Czesława Sobolewskiego. Biskup Marek Solarczyk żartobliwie zaznaczył, że gospodarz parafii wyprawił całkiem niezłą imprezę.

Renowacja kościoła możliwa była dzięki pozyskaniu łącznie 650 tysięcy złotych. Podczas Mszy Świętej podziękowania skierowano do wszystkich osób i instytucji, które wsparły prace konserwatorskie.

Wśród nich znaleźli się: posłanka Ziemi Radomskiej Anna Kwiecień, wójt gminy Jedlińsk Kamil Dziewierz, Rada Gminy Jedlińsk z przewodniczącym Robertem Rędzią oraz Rada Parafialna z przewodniczącym i radnym Powiatu Radomskiego Romanem Wójcikiem.

Słowa uznania należały się także wykonawcom prac konserwatorskich, którzy wykazali się profesjonalizmem. Dzięki ich wysiłkowi kościół odzyskał dawny blask.



FOT. AUTOR

Wyjątkowa uroczystość w Kościele Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Lisowie w gminie Jedlińsk.

Radomski sędzia piłkarski, oddał szpik i pomógł komuś w Kanadzie

Anna Kowalska
Radom

Kacper Dolega, piłkarz i zarazem sędzia, jakiś czas temu chciał pomóc koledze i oddał szpik. Teraz już wiadomo, że prawdopodobnie uratuje komuś życie za oceanem.



FOT. KOMISJA SĘDZIOWSKA ROZPN

Kacper Dolega pomógł komuś... w Kanadzie.

Młody arbiter z Radomia został niespokrewnionym dawcą szpiku kostnego! Komórki macierzyste trafiły do potrzebującej osoby w Kanadzie!

„Czasem jedna decyzja może zmienić czyjeś życie na zawsze. Tak właśnie stało się w przypadku Kacpra, który w wyniku akcji rejestracyjnej zorganizowanej dla naszego kolegi Michała Wajsa poprzez Fundację DKMS w współpracy z Komisją Sędziowską Radom oraz IV Liceum Ogólnokształcącym im. Dra Tytusa Chałubińskiego w Radomiu, zdecydował się dołączyć do bazy dawców szpiku, rejestrując się w bazie, nie tylko dał nadzieję Michałowi, ale także wielu innym chorym, którzy każdego dnia czekają na swojego „genetycznego bliźniaka - czytamy na stronie Komisji Sędziowskiej przy Radomskim Okręgowym Związku Piłki Nożnej.

- Ja, podobnie jak wiele innych osób, chciałem pomóc naszemu koledze Michałowi. Temat ten był mi zupełnie obcy aż do momentu, gdy dowiedziałem się o jego sytuacji - nie interesowałem się nim i nawet nie wiedziałem, że istnieje taka fundacja jak DKMS. Pewnego wrześniowego dnia odebrałem telefon od koordynatora fundacji z informacją, że mogę zostać potencjalnym dawcą szpiku kostnego. Przyznam, że na początku pojawiła się chwila zawahania i zacząłem dokładniej zgłębiać, jak cały proces wygląda w praktyce. Szybko okazało się, że wcale nie jest to tak straszne, jak mogłoby się wydawać. Od samego początku do samego końca byłem objęty profesjonalną opieką - relacjonuje młody sędzia.

REKLAMA 0011470425

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej
ELEKTROWNIA
KINO STUDYJNE

Kino studyjne działające przy Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia w Radomiu, zaprasza na projekcję filmową w ramach cyklu
DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY w poniedziałek, 16 lutego.

DOBRY WIECZÓR, DOBRY DZIEŃ

dramat, obyczajowy, reż. Ivona Juka, Chorwacja, Kanada, Cypr, Polska, Bośnia i Hercegowina, USA 2024, 137'

Po wyzwoleniu Jugosławii spod nazistów Lovro buduje błyskotliwą karierę jako uznany reżyser, dzieląc szczęśliwe życie z partnerem i przyjaciółmi. Jednak w 1957 roku komunistyczny reżim zaczyna obawiać się jego twórczości i stylu życia. Zdeterminowani, by uciszyć jego głos, partyjni funkcjonariusze wysyłają agenta, który ma przeniknąć do jego kręgu i zniszczyć wszystko, co dla niego ważne. Misja politycznej kontroli przeradza się w niebezpieczną grę lojalności i zdrady, zmuszając Lovra do obrony nie tylko swojej pracy i relacji, ale i samej wolności. Historia oparta na prawdziwych wydarzeniach. Film bez cenzury, demaskuje mechanizmy opresji, które przez lata były przemilczane. To głośna, poruszająca kontrowersyjne tematy opowieść o wolności, która nie poddaje się żadnej ideologii.

MCSW Elektrownia zastrzega sobie prawo zmian repertuaru

Pełny repertuar dostępny na
www.mcswelektrownia.pl

Bilet grupowy na seans filmowy
(powyżej 5 osób w dowolny dzień) – **17 zł**

Bilet-prezent (jednoosobowe zaproszenie do kina na dowolny seans filmowy, oprócz pokazów: specjalnych, przedpremierowych i Sztuki na Ekranie, czas wykorzystania w ciągu 3 miesięcy od daty zakupu, cena **23 zł**)

Informacje pod nr.
48 383 60 77, 48 386 16 60

Kameralne kino studyjne z najlepszym w Polsce nagłośnieniem.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Postanowili odwołać burmistrza Pionek



FOT. ARCHIWUM

Funkcję burmistrza Pionek, Łukasz Miśkiewicz pełni dopiero pierwszą kadencję.

Janusz Petz
Pionki

Grupa mieszkańców Pionek formalnie zainicjowała procedurę referendum lokalnego w sprawie odwołania burmistrza Łukasza Miśkiewicza przed końcem kadencji.

Do Komisarza Wyborczego oraz Urzędu Miasta trafiły zawiadomienia o zamiarze przeprowadzenia referendum - to pierwszy krok formalny w całym procesie. O całej sprawie informuje na swojej stronie facebookowej Kamila Kaczorowska, wiceburmistrz Pionek w poprzedniej kadencji. „Na tym etapie nie prowadzona jest jeszcze zbiórka podpisów - procedura musi być najpierw zweryfikowana przez organy wyborcze i zarejestrowany komitet referendalny. O terminach i szczegółach głosowania poinformujemy po zakończeniu tej weryfikacji" - czytamy na profilu Kamili Kaczorowskiej.

Osoby domagające się usunięcia burmistrza zarzucają mu między innymi wzrost opłat nakładanych przez miasto na mieszkańców oraz nierealizowanie zapowiadanych inwestycji. „Dziś wiemy jedno: w kampanii można obiecać wszystko, zwłaszcza gdy zakłada się, że mieszkańcy szybko zapomną. I niestety po części zapomnieli. Bo inaczej trudno wytłumaczyć, dlaczego po wyborach dostali podwyżki, podwyżki i jeszcze raz podwyżki dla mieszkańców, odwaga tylko w jedną stronę. Podnosić podatki, opłaty tu odwagi burmistrzowi nie brakuje. Ale realne oszczędności? Systemowe zmiany? Cięcie kosztów u „swoich"? Tu nagle zapada cisza" - napisała na swojej stronie facebookowej Kamila Kaczorowska przypominając, że miasto nie jest w złej sytuacji finansowej, bo „w ciągu zaledwie dwóch lat sprzedano więcej miejskich działek niż kiedykolwiek od 1989 roku".

Burmistrz Łukasz Miśkiewicz komentuje - Referendum jest akceptowalną formą demokracji, ale w przypadku naszego miasta inicjatywa referendalna jest realizowana przez osoby, które zostały zweryfikowane w poprzednich wyborach. Uważam, że ten skład komitetu nie odzwierciedla tych osób, które faktycznie za tym stoją. Te osoby stchórzyły wystawiając dublerów do tej inicjatywy. Mieszkańcy dobrze wiedzą kto za tym stoi. Pewnym osobom zabrakło odwagi - mówi Łukasz Miśkiewicz.

Burmistrz odniósł się też do zarzutu o nierealizowaniu swoich obietnic. - Myślę, że osoby, które podjęły inicjatywę referendalną obawiają się, że realizowane przez nas inwestycje utrudnią im start w wyborach. Wbrew pozorom inwestycje idą pełną parą. Mamy bardzo dobrą współpracę z inwestorami, ze spółką Mesko. Mamy duże inwestycje na terenie dawnego Pronitu, dużo inwestycji drogowych w całym mieście. Wracamy do wielu imprez w mieście takich jak Dni Pionek. Każdy widzi troskę o najmłodszych mieszkańców. Przywróciliśmy opiekę dentystyczną dla dzieciaków szkół miejskich. Te programy są realizowane. Mieszkańcy to widzą i mam nadzieję, że zweryfikują tych, którzy próbują zrobić zamieszanie w naszym mieście. Niepotrzebne moim zdaniem, bo jako miasto mamy teraz swój czas, swoje 5 minut i w pełni je wykorzystujemy - powiedział Łukasz Miśkiewicz.

Aby odwołać burmistrza przed upływem kadencji, konieczne jest przeprowadzenie referendum lokalnego, zainicjowanego przez mieszkańców (wtedy potrzeba zebrać podpisy od 10 procent uprawnionych do głosowania) lub radę gminy. Referendum jest ważne, jeśli weźmie w nim udział co najmniej 3/5 liczby osób, które głosowały w wyborach tego burmistrza.©℗

KRÓTKO

RADOM

Już od maja loty do Hurghady

Zbliża się sezon wiosenno letni i jak co roku rośnie nadzieja w Radomiu na ożywienie Portu Lotniczego Warszawa Radom. Na razie terminal świeci pustkami, ale zapowiedzi przewoźników i biur turystycznych wskazują, że będą się odbywały loty regularne i czarterowe w atrakcyjnych kierunkach. Oferty wakacji w Egipcie z wylotem z Radomia pojawiły się właśnie na stronie wakacje.pl. Organizatorem wczasów jest biuro Anex Poland, a pierwszy samolot czarterowy do Hurghady ma odlecieć z Radomia 7 maja. Od 6 czerwca z Radomia samoloty będą latały do Rzymu, od 8 czerwca do greckiej Prewezy. W obu tych przypadkach pasażerów zabierze w podróż narodowy przewoźnik – PLL LOT. Z kolei 26 czerwca zostanie zainaugurowane nowe połączenie Wizz Air do stolicy Albanii – Tirany. Bilety na wszystkie te połączenia są już dostępne w systemach sprzedaży przewoźników. JP

RADOM

Oferta dla kobiet w ciąży z cukrzycą

Przyszłe mamy, u których stwierdzono cukrzycę ciążową lub przedciążową, mogą skorzystać ze specjalistycznej opieki w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym. W Poradni Konsultacyjnej działającej przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym pacjentki są obejmowane opieką nie tylko lekarza ginekologa specjalizującego się w prowadzeniu tego typu ciąż, ale również diabetologa To jedyna poradnia w Radomiu, która w sposób kompleksowy zajmuje się ciężarnymi z cukrzycą. Cukrzyca w ciąży jest jednym z częstszych wyzwań, z jakimi mierzą się ciężarne, jednak odpowiednio prowadzona nie stanowi zagrożenia ani dla dziecka, ani dla matki. Celem nowo wprowadzonego modelu opieki w poradni Radomskiego Szpital Specjalistycznego jest między innymi wczesne wykrywanie ewentualnych nieprawidłowości, stałe monitorowanie stanu zdrowia matki i płodu oraz prowadzenie ciąży w sposób minimalizujący ryzyko powikłań. Poradnia mieści się w budynku „G" Radomskiego Szpitala Specjalistycznego. Na wizytę można się zarejestrować telefonicznie pod numerem 48 361 52 15.IK



FOT. ŁUKASZ WÓJCIK/UM RADOM

Radomskie obchody rocznicy wybuchu powstania odbyły się w piątek 6 stycznia.

OBCHODZONO ROCZNICĘ POWSTANIA STYCZNIOWEGO

Powstańcy wciąż są w żywej pamięci

Julia Sosnowska
Radom

W piątek, 6 lutego, w Radomiu odbyły się obchody 163. rocznicy wybuchu powstania styczniowego. Był przemarsz, odśpiewanie hymnu państwowego i złożenie kwiatów.

Obchody 163. rocznicy wybuchu powstania styczniowego w Radomiu rozpoczęły się o godzinie 12 od mszy świętej w radomskiej katedrze pod wezwaniem Opieki Najświętszej Maryi Panny.

Po nabożeństwie uczestnicy przeszli aleją biskupa Jana Chrapka na plac Corazziego, a następnie ulicą Żeromskiego pod kościół ojców Bernardynów, gdzie złożono kwiaty na krypcie Dionizego Czachowskiego. Następnie uczestnicy obchodów przeszli przed mauzoleum Dionizego Czchowskiego na placu 72 Pułku Piechoty. Dalej przeszli przed Krzyż Straceń Powstańców Styczniowych przy ulicy Warszawskiej. W wydarzeniu wziął udział między innymi posłowie Andrzej Kosztowaniak i Marek Suski a także wiceprezydentka Radomia Katarzyna Kalinowska.

Obchody rocznicy wybuchu Powstania Styczniowego nieprzerwanie od 2013 roku organizuje II Liceum Ogólnokształcące imienia Marii Konopnickiej w Radomiu. Tegoroczne odbywają się później niż zwykle ze względu na ferie. ale 6 lutego to ważny dzień dla upamiętnienia powstańców - 110 lat temu radomianie ustawili pierwszy, brzozowy krzyż w miejscu straceń przy Trakcie Warszawskim, to była wielka uroczystość. To właśnie tam, na terenie ówczesnych koszar wojskowych, dokonywano egzekucji powstańców przez rozstrzelanie. W ten sposób zginęło 29 powstańców. Radom to miasto, w którym zachowało się wiele śladów wydarzeń z czasu powstania styczniowego.

110 lat temu Radomianie ustawili pierwszy, brzozowy krzyż w miejscu straceń powstańców przy Trakcie Warszawskim

Szczególnym miejscem pamięci jest Mauzoleum płk. Dionizego Czachowskiego na Placu 72 Pułku Piechoty. Mauzoleum powstało w 1938r. z inicjatywy ks. Jana Wiśniewskiego, a jego celem było upamiętnienie postaci bohaterskiego przywódcy powstania styczniowego oraz przechowanie jego pośmiertnych szczątków. Tak się jednak nie stało, ponieważ pułkownik Czachowski został pochowany na wiejskim cmentarzu w Bukównie. W 1938 roku szczątki bohatera powstania styczniowego przeniesiono do mauzoleum przed kościołem oo. bernardynów, obecnie zaś spoczywają one w sarkofagu w kaplicy adoracyjnej tego samego kościoła.

Kościół pw. Św. Wacława na Placu Stare Miasto 13 to kolejne miejsce pamięci o powstaniu styczniowym. W II połowie XIX w. budynek kościoła został zamieniony przez władze rosyjskie na etapowe więzienie, z którego wywożono więźniów na Syberię. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Strefa imprez

www.echodnia.eu

Radomski teatr zaprasza na premierę strona 3

Thomas Anders z Modern Talking wystąpi na Walentynki w Radomiu

Patryk Samborski
Radom

Thomas Anders z legendarnego Modern Talking wystąpi w Radomiu. Walentynkowy koncert w hali Radomskiego Centrum Sportu.

W sobotę, 14 lutego, w walentynkowy wieczór, w hali Radomskiego Centrum Sportu wystąpi Thomas Anders, czyli jeden z najbardziej rozpoznawalnych artystów europejskiej muzyki pop, współtwórca legendarnego zespołu Modern Talking. Koncert odbędzie się w ramach trasy jubileuszowej z okazji 40-lecia powstania formacji, której przeboje w latach 80. podbiły listy przebojów na całym świecie.



FOT.ARCHIWUM

Thomas Anders wystąpi w Walentynki w hali Radomskiego Centrum Sportu

Kim jest Thomas Anders ?

Thomas Anders to niemiecki wokalista, kompozytor i producent muzyczny, który międzynarodową sławę zdobył jako wokalista zespołu Modern Talking. Duet, założony w 1984 roku wspólnie z Dieterem Bohlenem, w krótkim czasie stał się globalnym fenomenem. Charakterystyczne, melodyjne kompozycje, chwytliwe refreny oraz rozpoznawalny wokal Andersa sprawiły, że utwory Modern Talking dominowały na listach przebojów w Europie, Azji i Ameryce Południowej. Płyty zespołu sprzedały się w dziesiątkach milionów egzemplarzy, a ich popularność utrzymuje się do dziś. Thomas Anders urodził się 1 marca 1963 roku. Niemiecki piosenkarz, kompozytor i producent muzyczny. Już w szkole podstawowej wykazywał duże zainteresowanie muzyką, później pobierał lekcje gry na fortepianie. Uczęszczał do Kurfürst-Balduin-Gymnasium, a później uczył się muzyki w Koblenzer Eichendorff-Gymnasium w Koblencji. Jego kariera zaczęła się w 1980 roku, kiedy wygrał konkurs młodych talentów w Radiu Luxemburg i podpisał kontrakt z wytwórnią CBS. Przez pięć semestrów studiował muzykologię na Uniwersytecie Johannesa Gutenberga w Moguncji. Znany przede wszystkim jako członek duetu Modern Talking w latacg 1984-1987 i 1998-2003, śpiewającego w języku angielskim.

Koncert w Radomiu

Podczas koncertu w Radomiu publiczność usłyszy na żywo utwory, które na stałe zapisały się w historii muzyki pop. W programie znajdą się między innymi „You're My Heart, You're My Soul", „Cheri, Cheri Lady", „Brother Louie", „Jet Airliner", „Geronimo's Cadillac" oraz „Sexy, Sexy Lover". Repertuar obejmie zarówno największe przeboje Modern Talking, jak i kompozycje wykonywane przez Thomasa Andersa w późniejszym okresie kariery.

Koncerty jubileuszowe cieszą się dużym zainteresowaniem i przyciągają zarówno słuchaczy pamiętających początki zespołu, jak i młodsze pokolenie.

Koncert odbędzie się wsobotę, 14 lutego, w hali Radomskiego Centrum Sportu przy ulicy Struga 63 w Radomiu. Początek wydarzenia zaplanowano na godzinę 19. Bilety dostępne są w sprzedaży w cenach od 221,34 złotych za pośrednictwem strony internetowej www.rcs.radom.pl. ©℗

Koncert muzyki dawnej i popis światowej sławy trębacza w Radomiu

Barbara Koś
Radom

Radomska Orkiestra Kameralna zaprasza na koncert muzyki dawnej „Muzyczne podróże" i popis trębacza, w sobotę, 14 lutego, o godzinie 18, do Sali Koncertowej .

Orkiestra zagra pod batutą wybitnego dyrygenta, Jurka Dybała, a orkiestrze towarzyszyć będzie światowej sławy trębacz Gábor Boldoczki.

Melomani usłyszą zatem takie utwory jak „ Polonez Balowy" Grzegorza Gerwazego Gorczyckiego, „Canzona" Marcina Mielczewskiego oraz Balladę Mikołaja z Radomia. Będzie to zatem niezwykła wyprawa przez wieki. Koncert „Miłosne podróże", stanie się nie tylko spotkaniem z wybitnymi wirtuozami, ale także oficjalnym przygotowaniem orkiestry do międzynarodowego tournée w Niemczech promującego polskie dziedzictwo muzyczne.

W centrum wydarzenia znajdzie się jeden z najwybitniejszych trębaczy naszych czasów - Gábor Boldoczki, węgierski wirtuoz, ceniony na największych estradach świata za nieskazitelną technikę i aksamitne brzmienie .Gábor Boldoczki urodził się w 1976 roku. Już jako czternastolatek zdobył pierwszą nagrodę na Narodowym Konkursie Trębaczy na Węgrzech. Jego międzynarodowa droga artystyczna nabrała tempa po zwycięstwie w prestiżowym konkursie ARD w Monachium. Był pierwszym trębaczem w historii, którego zaproszono do wykonania koncertów trąbkowych Michaela Haydna na słynnym Festiwalu w Salzburgu. Regularnie występuje w najważniejszych salach koncertowych świata, takich jak Musikverein w Wiedniu, Concertgebouw w Amsterdamie czy Filharmonia Berlińska. Jest profesorem w Akademii Muzycznej w Budapeszcie. Artysta nagrywa ekskluzywnie dla wytwórni Sony Classical, a jego albumy -na przykład Tromba Veneziana, Bohemian Rhapsody cieszą się dużym uznaniem krytyki i melomanów. Bilety w cenie 30, 27, 26 i 22 złotych do nabycia w kasie , ulica Żeromskiego 53 oraz online. ©℗



FOT ARCHIWUM

Światowej sławy trębacz Gábor Boldoczki.

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

RADOM

Pohulanka, czyli Kusoki

Radomski Dom Tańca zaprasza we wtorek, 17 lutego, na Pohulankę Radomską – Kusoki. W programie wieczoru znalazły się projekcje filmów z zeszłorocznych wydarzeń oraz zabawa taneczna przy tradycyjnej muzyce ludowej. Początek o godzinie 18 przy filmach, a o 19 startuje taneczna pohulanka. Podczas wydarzenia zagra kapela Henryka Gwiazdy, w składzie: Henryk Gwiazda – harmonia trzyrzędowa, Przemysław Mydłowski – saksofony tenorowy i sopranowy oraz Mieczysław Marczak – bęben obręczowy. Towarzyszyć im będą również inni muzycy, tworząc niepowtarzalny klimat ludowej potańcówki. Udział w wydarzeniu jest jednoznaczny ze zgodą na utrwalanie wizerunku w materiałach fotograficznych i filmowych. Wstęp jest odpłatny – przewidziana zrzutka w wysokości 30 złotych. Wydarzenie odbędzie się przy ulicy Marii Skłodowskiej-Curie 4, w zaułku „Uliczka Dobrego Smaku" - drugi budynek po lewej stronie, 2 piętro.

PS

RADOM

Spacer i papierowa historia miasta

Resursa Obywatelska w Radomiu zaprasza na kolejną miejską wędrówkę tematyczną. Tym razem uczestnicy poznają „papierową historię" miasta, odkrywając miejsca związane z drukiem, dokumentami i archiwaliami. Spacer odbędzie się w sobotę, 28 lutego w godzinach 10–13. Start zaplanowano na skwerze przy ulicy Grodzkiej, obok makiety radomskiego zamku królewskiego. Motywem przewodnim będzie papier rozumiany jako nośnik historii. To nie tylko dokumenty archiwalne, fotografie czy gazety, ale również książki, pocztówki, mapy, listy oraz papiery wartościowe, takie jak akcje i obligacje. Na trasie spaceru znajdą się między innymi Zakłady Drukarsko-Litograficzne „Jan Kanty Trzebiński", uznawane za jedno z ikonicznych miejsc w historii miasta. Uczestnicy zobaczą także charakterystyczny pawilon ukryty w jednym z podwórek przy ulicy Żeromskiego. Spacer potrwa trzy godziny i będzie okazją do poznania historii Radomia zapisanej na papierze w różnych jego formach. SW

RADOM

Zabawa „Serca w Tańcu"

W sobotę 14 lutego Dom Kultury Idalin w Radomiu, ulica Bluszczowa zaprasza na wyjątkowy wieczór pełen tańca, muzyki i wspólnej radości. Impreza - Serca w Tańcu – Karnawałowo-Walentynkowa Zabawa Integracyjna, początek o godzinie 17.

W programie: taneczna zabawa przy muzyce na żywo. Oprawę muzyczną zapewni Zespół Faxter, który zadba o taneczną atmosferę przez cały wieczór. Będa też integracyjne animacje, konkurs karnawałowy, kącik fotograficzny, symboliczne pożegnanie karnawału, bufet kawowo-herbaciany. Wstęp płatny: 50 złotych od osoby. Obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu: 48 365 27 17 . SW

PIONKI

Bal karnawałowy w dawnym stylu

Miejski Ośrodek Kultury w Pionkach zaprasza na niezapomnianą podróż w czasie w sobotę 14 lutego o godzinie 19 w dużej sali przy ulicy Zakładowej 5 - Bal Karnawałowy w stylu PRL Koszt: 110 złotych od osoby. Obowiązkowe przebranie w stylu PRL Bilety do nabycia w siedzibie Miejskiego Ośrodka Kultury w Pionkach. PS

RADOM

Sztumistrz Bartłomiej

W sobotę 14 lutego w sali Resursy Obywatelskiej przy Malczewskiego 16 w Radomiu wystąpi imuzjonista Sztkumistrz Bartłomiej. Początek występu o godzinie 16. Bilety na kupbilecik.pl. Program „Mistrzowie" to spotkanie z iluzją w najlepszym wydaniu, pełne pasji i tajemnicy. W programie znalazły się między innymi lewitacje, teleportacje, jeden z najstarszych znanych trików iluzjonistycznych oraz rzadko prezentowana sztuka uwolnień. Sztkumistrz Bartłomiej to znany ilizjonista Bartłomiej Cichała. Tak pisze o sobie: „Moje wieloletnie doświadczenie zapewnia dużą dawkę humoru i integruje uczestników poprzez ich aktywny udział w występie. Widzowie będą mieli okazje brać w pokazie czynny udział i decydować o jego przebiegu. Specjalnie przygotowany pokaz zawiera najlepsze iluzje, które zadziwią wszystkich niezależnie od wieku. SW

Ścięcie Śmierci w Jedlińsku we wtorek. Na zkończenie koncert zespołu Defis

Julia Sosnowska
ńsk

We wtorek 17 lutego na Rynku w Jedlińsku zabawa w ostatni dzień karnawału i słynny obrzęd „Ścięcie Śmierci".



FOT. ARCHIWUM

We wtorek w Jedlińsku wystąpi zespół Defis

Co roku w Jedlińsku, we wtorek przed środą popielcową, hucznie obchodzi się zakończenie karnawału. Obchodzone są tradycyjne Kusaki, w ramach, których odtwarzane jest wielowiekowe widowisko obrzędowe „Ścięcie Śmierci".

O godzinie 13 nastąpi symboliczne przejęcie władzy od wójta gminy Jedlińsk przez postaci widowiska. Następnie rozpoczną się występy kapel i zespołów ludowych. Wystąpią zespoły Czerwona Jarzębina i Kapela Henryka Giedyka, Wólczanki, Czerwone Korale z kapelą Ryszarda Sobieraja, Ludwiczanki i Kapela Urbańczyków, Bierwiecka Biesiada oraz Klub Seniora w Jedlińsku.

W ostatni dzień karnawału od godzin południowych na ulicach Jedlińska pojawia się wiele barwnych postaci. Są to diabły, baby, cyganki, rybacy, krakowianki i wiele innych.

Swawole przebierańców stanowią tylko wstęp do właściwej części wydarzenia, jakim jest odtworzenie widowiska „Ścięcie Śmierci". Jest to sąd nad śmiercią, która krzywdzi ludzi. Śmierć została bowiem pochwycona pod spaloną groblą i przyprowadzona przed oblicze sądu. Po wielu oskarżających wystąpieniach poszczególnych świadków, ławników i mieszczan zapada wyrok, który jest skazujący. Kulminacyjnym punktem widowiska jest pojawienie się kata, który wymachując mieczem „ścina" Śmierć, pozbawiając ją życia. Widowisko posiadające formę teatru ludowego swoim rodowodem sięga XVI stulecia i jest nadal kultywowane w Jedlińsku na pamiątkę „prawa miecza", które Jedlińsk otrzymał przy lokacji miasta w 1530 roku.

Bezpośrednio po widowisku na występ zespołu muzycznego Defis. Będzie to doskonała okazja do tańca i wspólnej zabawy. Tegorocznym „Kusakom" towarzyszyć będzie także jarmark rękodzieła ludowego. Będzie można spróbować tradycyjnej grochówki i innych lokalnych potraw. ©℗

Taneczna impreza w klubie Dzikie Węże

Patryk Samborski
Radom

Miejski Ośrodek Kultury „Amfiteatr" w Radomiu zaprasza w piątek, 13 lutego o godzinie 20 na wydarzenie „Swingowo, rock'n'rollowo".

To taneczna noc inspirowana muzyką swingową i rock'n'rollem, skierowana do miłośników parkietu i klimatu dawnych lat. Bilety kosztują 30 złotych, a liczba miejsc jest ograniczona.

Organizatorzy zapowiadają wieczór pełen rytmicznej muzyki i swobodnej zabawy. Wydarzenie adresowane jest zarówno do osób tańczących lindy hopa czy jive'a, jak i do tych, którzy po prostu chcą spędzić wieczór przy dynamicznych brzmieniach.

Za oprawę muzyczną odpowiadać będzie DJ Robert Juz. Repertuar ma nawiązywać do klasycznych swingowych i rock'n'rollowych utworów, które od lat kojarzą się z energią i taneczną swobodą.

O atmosferę wydarzenia zadba również Otwarta Wine Cafe, która przygotuje strefę barową dla uczestników. Organizatorzy podkreślają, że celem wydarzenia jest stworzenie przestrzeni do wspólnej zabawy bez względu na poziom tanecznych umiejętności.

Taneczna noc odbędzie się w siedzibie klubu muzycznego „Dzikie Węże" przy ulicy Parkowej 1 w Radomiu.

Wstęp na wydarzenie kosztuje 30 złotych. Bilety są dostępne online na stronie bilety na.pl oraz w kasie Amfiteatru. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc organizatorzy zachęcają do wcześniejszego zakupu wejściówek.

Amfiteatr pisze: „Gotowi na energetyczny zastrzyk, który wystarczy Wam na cały tydzień? Swing, rock'n'roll i klimat, którego nie podrobi nikt inny w mieście. Nieważne, czy tańczycie lindy hop, czy po prostu kochacie poruszać się do rytmu – ten parkiet należy do Was! ©℗

Grupy Brokies wystąpi w klubie Lemon

Dawid Owczarek
Radom

Klub Lemon w ten weekend przygotował dla swoich klubowiczów muzyczne show z trio Brokies.

W piątek, 13 lutego, w Klubie Lemon wystąpi trio Brokies. To dynamiczna, polska formacja, która zdobyła popularność w internecie dzięki viralowym utworom i aktywnej obecności w mediach społecznościowych. Artyści łączą nowoczesny rap i trap z klubową energią. Po występie na parkiecie głównym zagra Vadim Vronskiy, a na Red Floor – Thomee D.

Również w piątek Miejski Ośrodek Kultury Amfiteatr zaprasza na Imprezę Taneczną. Początek o godzinie 20. Wstęp kosztuje 30 złotych.

W sobotę o godzinie 17 Dom Kultury Idalin przy ulicy Bluszczowej zaprasza na wydarzenie „Serca w Tańcu" - karnawałowo-walentynkową zabawę integracyjną. W programie przewidziano taneczną zabawę przy muzyce na żywo w wykonaniu zespołu Faxter, animacje integracyjne, konkurs karnawałowy, kącik fotograficzny oraz symboliczne pożegnanie karnawału. Wstęp kosztuje 50 zł od osoby, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Walentynkowy wieczór w klubowym stylu proponuje również Lemon. W sobotę o 22 rozpocznie się tam specjalne show z udziałem DJ-ki Sofi. Na głównym parkiecie ponownie zagra Vadim Vronskiy, a na Red Floor – Radi. Wstęp dla pań kosztuje 30, dla panów 40 złotych. ©℗



FOT. ARCHIWUM

Zespół Brokies wystąpi w piątek w klubie Lemon.

eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Sa ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" - to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność - ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty - panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością - fakty, emocje, doświadczenia" - miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

- Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo - poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia - odzyskałam sprawczość i jakość życia. - mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko - w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem - boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów - fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

REKLAMA 0011476967

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477122

Centrum Medyczne ONKO-DERM

Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro

Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088

e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

- ➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
- ➔ USG narządów
- ➔ USG Doppler
- ➔ USG ortopedyczne
- ➔ USG u dzieci
- ➔ Biopsja pod kontrolą USG
- ➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
- ➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
- ➔ Spirometria EKG
- ➔ Testy alergologiczne skórne
- ➔ Żywienie
- ➔ Gabinet zabiegowy

REKLAMA 0011476997



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:

BAĆKOWICE 82B

– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:

692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477276

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38
Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.
– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

REKLAMA 0011477280

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.

Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.







PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011477088



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011477020

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA

0011476969



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA



Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.

Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477227

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

REKLAMA 0011476999

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00




PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**

DNV ISO 9001:2000




www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011476994

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477140



REKLAMA 0011476973



REKLAMA 0011476984



REKLAMA 0011477230



eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477219

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Teatr Powszechny w Radomiu zaprasza na nowy spektakl "Next-ex". O czym?

Barbara Koś
Radom

Teatr Powszechny w Radomiu przygotował nową premiere - sztukę "Next-ex".



FOT. ARCHIWUM

Fragment spektaklu "Next-ex"

Pokaz przedpremierowy odbył się w czwartek 12 lutego o godzinie 19 na Scenie Kameralnej Teatru Powszechnego w Radomiu . Premierę zaplanowano na piątek 13 lutego, na godzinę 19, także na Scenie Kameralnej .

Kolejne spektakle w sobotę 14 lutego o 19, niedzielę 15 lutego o 16 i 19.

"Next-ex" to wielowymiarowa komedia Juliusza Machulskiego oparta na obyczajowym motywie przedstawienia rodzicom nowego narzeczonego córki jedynaczki.

Ojciec rodziny poszukuje idealnego partnera dla swojej "królewny", konsekwentnie odrzucając wszystkich chłopców, których ona mu przedstawia. Każdy z nich prędzej czy później staje się tytułowym „next-ex". To podsuwa córce pewien pomysł... Jaki? - Już wkrótce się przekonacie! - zaprasza teatr.

Jak może wyglądać wieczór, kiedy na rodzinnej kolacji ukochana córka-jedynaczka chce przedstawić rodzicom nowego narzeczonego? Ojciec rodziny oczekuje, że jego córka znajdzie idealnego partnera. Niestety, żaden z dotychczas przyprowadzanych przez nią chłopców nie jest w jego oczach odpowiednim kandydatem i dlatego każdy, prędzej czy później, staje się tytułowym „next-ex". Sprytna córka wpada jednak na pewien pomysł, który okaże się zaskakujący nie tylko dla rodziny, ale także dla widzów.

Na Scenie Kameralnej wystąpią: Izabela Brejtkop, Zuzanna Repelowicz, Iwona Pieniążek, Piotr Kondrat, Filip Łannik i Jarosław Rabenda. Reżyseria i opracowanie muzyczne: Jarosław Rabenda. Scenografia i kostiumy: Bożena Kostrzewska. Konsultacje reżyserskie: Jerzy Bończak. Światło: Tomasz Świątkowski. Inspicjent: Ilona Kaluga.

Sztuka napisana została na zamówienie Teatru Powszechnego w Łodzi - Polskiego Centrum Komedii w ramach autorskiego projektu dyrektorki Ewy Pilawskiej „Komediopisanie".

Bielty w kasie teatru.
©℗

Wstępy 2026 w Skaryszewie. Konie i rozrywka

Antoni Sokołowski
Skaryszew

W poniedziałek 23 lutego w Skaryszewie ruszają Wstępy 2026, wielki handel końmi. Będą pokazy hippoterapi, gastronomia, Estrada Folkloru.

Jak co roku, na jedną z największych imprez targowych w Europie, na której handluje się końmi, wybierają się do Skaryszewa tysiące ludzi. Tak też będzie w tym roku w poniedziałek 23 lutego. We wtorek 24 lutego już jest bardzo mało koni, za to wciąż będzie działać Aleja Twórców Ludowych.

Od blisko 400 lat na handlowanie końmi wyznaczony jest „wstępny" poniedziałek i wtorek. Wtedy do Skaryszewa przyjeżdżają hodowcy wierzchowców i kupcy.

- Zapraszamy wszystkich do Skaryszewa na nasze Wstępy. To jedno z nielicznych miejsc w Polsce, gdzie można zobaczyć konie i prawdziwą kulturę ludową. Przygotowaliśmy wiele atrakcji, w tym wystawę koni hodowlanych, Estradę Folkloru, pokaz musztry paradnej - zapowiadają organizatorzy.

Skaryszewski Jarmark Koński Wstępy od wieków odbywa się w normalnie funkcjonującej przestrzeni miejskiej. Dziś, gdy handel końmi odbywa się na targowisku, centrum Skaryszewa staje się miejscem starannie przygotowanej Alei Twórców Ludowych, gdzie czekać nas będzie bogata oferta rękodzielników, twórców i rzemieślników z całej Polski. To okazja, aby przyjrzeć się regionalnym wyrobom, spróbować lokalnych przysmaków, potraw regionalnych, zobaczyć sztukę ludową i tradycyjne rzemiosło wiejskie z Polski, ale także przypomnieć sobie lub poznać rodzime tradycje.

W centrum miasteczka ruszy także Estrada Folkloru – przegląd wykonawców pieśni i piosenek ludowych i kapel ludowych. Widzowie usłyszą melodie nucone przez naszych dziadków i pradziadków. Na estradzie wystąpi cała gama wykonawców z regionu. ©℗

Spektakl „Kogut w rosole", zagrają gwiazdy

Stanisław Wróbel
Radom

Spektak „Kogut w rosole" w środę 18 lutego w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej o godzinie 19.

Przedstawienie jest teatralną wersją brytyjskiego hitu kina światowego „The Full Monty" w reżyserii Petera Cattaneo o polskim, filmowym tytule: „Goło i wesoło".

„Kogut w rosole" to hitowa komedia, którą nie tylko warto, ale którą musisz zobaczyć. Marek Gierszał - reżyser spektaklu żartuje: - Prosimy o wyrozumiałość, że na występujące u widzów po przedstawieniu bóle mięśni brzucha odpowiedzialnych za śmiech, zalecamy powtórne obejrzenie spektaklu. Mamy w całej Polsce wierną grupę fanów, która potwierdza skuteczność naszego zalecenia.

W centrum zdarzenia jest paru mężczyzn - przyjaciół, zwolnionych z pracy robotników stalowni. Jak wyjść z pułapki życia z zasiłku? Jak zdobyć kasę, której im chronicznie brakuje dla rodziny, dzieci, siebie?

Spektakl dla widzów dorosłych.

Obsada: Bartosz Obuchowicz lub Grzegorz Suski; Michał Wielewicki lub Marcin Zacharzewski; Robert Koszucki, lub gościnnie: Sławomir Popławski, Michał Zgiet; Włodzimierz Matuszak lub Grzegorz Suski lub Grzegorz Pawlak; Andrzej Deskurlub Krystian Kukułka, gościnnie: Maurycy Polaski ; Marek Krupski lub Tomasz Piątkowski; Rafał Iwaniuk lub Jakub Sokołowski, gościnnie: Dawid Rostkowski, Mateusz Wojtasiński. Bilety na kupbilecik.pl ©℗



FOT. STUDIO GAMA

Jedną z gwiazd spektaklu jest Bartosz Obuchowicz

KRÓTKO

RADOM

Teatr Powszechny zaprasza

Repertuar Teatru Powszechnego w Radomiu na najbliższe dni.

„Prezent urodzinowy". Duża Scena, piątek i sobota, 13 i 14 lutego godzina 18, niedziela 15 lutego, godziny 15 i 18. Czas 110 minut. „Prezent urodzinowy" to komedia pełna błyskotliwego humoru i nieoczekiwanych zwrotów akcji. W luksusowym hotelu, w przylegających do siebie apartamentach, rozpoczyna się seria absurdalnych wydarzeń. Urodzinowy wieczór, który miał być niewinną niespodzianką, przeradza się w szaloną grę pozorów, nieporozumień i sekretów. Pojawiają się byli partnerzy, nieproszeni goście, dziwaczni sąsiedzi – a każda kolejna scena tylko potęguje chaos. Reżyserem spektaklu jest Jerzy Bończak. Tym razem Jerzy Bończak wystąpi w podwójnej roli - jako reżyser i aktor.

„Tajemniczy ogród". Duża Scena, wtorek i środa, 17 i 18 lutego, godzina 11. Czas 130 minut. Adaptacja wzruszającej, pełnej ciepła opowieści o przyjaźni, która potrafi odmienić smutną rzeczywistość i przywrócić radość życia. To mądre i barwne widowisko muzyczne dla całej rodziny, urzekające urodą plastyczną, świetnym aktorstwem i pięknymi piosenkami. Obsada: Agnieszka Grębosz, Danuta Dolecka, Milena Jóźwiak lub Maria Gudejko, Wojciech Ługowski, Jarosław Rabenda, Mateusz Paluch, Alan Bochnak.

SW

PIONKI

Kabaret Trzecia Strona Medalu

Kabaret Trzecia Strona Medalu w sobotę 21 lutego wystąpi w Miejskim Ośrodku Kultury w Pionkach. Kabaret zaprezentuje nowy program! „Kryzys złotego wieku". Bilety 80 złotych do nabycia na platformach sprzedażowych. Bilety grupowe telefon 574 911 422. Kabaret Trzecia Strona Medalu, uważany jest za jedno z najbardziej świeżych i dynamicznych zjawisk na polskiej scenie kabaretowej. Grupa powstała w 2011 roku w Przemyślu, a od dekady tworzy ważną część krakowskiej sceny kabaretowej.
SW

RADOM

Koncert zespołu Mistrz i Małgorzata

Zespół Mistrz i Małgorzata wystąpi w piątek, 20 lutego o godzinie 19 na scenie Resursy. Grupa zaprezentuje repertuar oparty na twórczości między innymi Marka Grechuty, Edwarda Stachury i Przemysława Gintrowskiego. Bilety na koncert są dostępne w cenie 20 złotych. Mistrz i Małgorzata to projekt muzyczny powstały w 2014 roku z inicjatywy grupy przyjaciół. Nazwa zespołu nawiązuje do powieści „Mistrz i Małgorzata" Michaiła Bułhakowa, która stała się inspiracją dla jednego z członków formacji. W repertuarze znajdują się utwory między innymi Stanisława Staszewskiego, Marka Grechuty, Edwarda Stachury, Przemysława Gintrowskiego, Renaty Przemyk, Starego Dobrego Małżeństwa i Michała Bajora. Podczas koncertu w Resursie wystąpią: Małgorzata Rudnicka-Matracka - wokal, gitara; Konrad Przerwa - wokal, gitara; Michał Kraska - akordeon, wokal; Artur Rudnicki-Matracki - gitara basowa oraz Tomasz Gaździński - instrumenty perkusyjne, wokal. Wstęp na koncert jest płatny – bilet kosztuje 20 złotych. Wejściówki można kupić w kasie Resursy oraz online , BK

IŁŻA

Zagadka Tenora Kochanka czy Żona

„Zagadka Tenora Kochanka czy Żona?" - show w Centrum Kultury i Turystyki w Iłży w sobotę 14 lutego, w Walentynki. Początek o godznie 18. Wybrzmią hity opowiadające o przewrotnej miłości : „Bo to jest miłość", "Zdrajcami są wszyscy mężczyźni", „Polskie Kobietki cudowne są", „W rytm walczyka serce śpiewa", "Ach mężczyźni" „Tak całkiem bez dziewcząt" i wiele, wiele innych. Jednym słowem blask, humor, miłość i świetna zabawa! 90 minut muzyki na żywo, uśmiechu, wzruszeń, a przede wszystkim niezapomniane, walentynkowe przeżycia! Bilety na bilety24.pl

IŁŻA

Komedia „Salon Odnowy"

Spektakl komediowy „Salon Odnowy" na scenie Centrum Kultury i Turystyki w Iłży zaplanowany w sobotę 21 lutego o godzinie 18 został odwołany. SW

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

RADOM

Rafał Malczewski i jego prace

Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu zaprasza na wernisaż wystawy „Rafał Malczewski. Narty, dansing, brydż", który odbędzie się w piątek, 13 lutego, o godzinie 17 w siedzibie Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu, ulica Rynek 11. Rafał Malczewski to syn patrona muzeum Jacka Malczewskiego. Ekspozycja będzie pierwszą tak bogatą w treści prezentacją twórczości Rafała Malczewskiego w radomskim Muzeum. Skupi się na motywach sportów zimowych, pejzażach górskich, rozrywkach kurortowych oraz charakterystycznych dla artysty wątkach humorystycznych. Punktem wyjścia wystawy stanie się Zakopane lat dwudziestych i trzydziestych XX wieku - czas, w którym kuracjusze, wczasowicze, przybysze i miejscowi zachłysnęli się nowo odkrytą wolnością. Nowe sposoby spędzania wolnego czasu, popularność sportów zimowych, moda na dancingi, jazz oraz gry karciane stworzyły wyjątkowy klimat epoki, który znalazł swoje odbicie w twórczości artystów tamtych lat. Na wystawie zaprezentowane zostaną prace między innymi, Leona Chwistka, Stanisława Ignacego Witkiewicza, Zofii Stryjeńskiej, Władysława Skoczylasa, Augusta Zamoyskiego, a także rzeźbiarzy i grafików związanych z zakopiańską Szkołą Przemysłu Drzewnego. Ekspozycję dopełnią plakaty, rzemiosło artystyczne oraz realia z epoki. JS

RADOM

Mateusz Socha w programie „Szur"

We wtorek 24 lutego w hali Radomskiego Centrum Sportu wystąpi Mateusz Socha, zaprezentuje program „Szur". Początek o godzinie 19, bilety na kupbilecik.pl. W Radomiu zobaczymy najnowszy program stand-up pod tytułem „Szur". Mateusz Socha to znany polski stand-uper, komik i satyryk. Urodził się 11 marca 1990 roku. W 2017 zawodowo zajął się stand-upem. W 2018 wypuścił swój pierwszy oficjalny program komediowy. Od tego czasy notuje rekordowe oglądalności w internecie.
SW

RADOM

Kino Elektrownia zaprasza

Kino Elektrownia w Radomiu. Repertuar od piątku 13 lutego. do czwartku, 19 lutego.

„Orzełek Iggy" Polska, dozwolony od lat 6, piątek - godzi-na 11.15, piątek - godzina 13.15, sobota, niedziela i środa - godzina 13.30, poniedziałek i wtorek - seanse na zamówienia, czwartek - godzina 13.

„Wichrowe wzgórza" USA/Wielka Brytania, dozwolony od lat 15, piątek - godziny 15.15, 19.45, sobota i niedziela - go-dziny 15.15, 20, poniedziałek - godziny 15, 20, wtorek - godzi-na 15, środa i czwartek - godzina 17.15.

„Przepis na szczęście" Francja, dozwolony od lat 15, pią-tek - godzina 17.45, środa - godzina 15.15.

„Ścieżki życia" Wielka Brytania, dozwolony od lat 15, piątek - godzina 17.45.

„Dreams" USA/Meksyk, dozwolony od lat 15, niedziela - godzina 17.45.

„Dobry wieczór, dzień dobry" Chorwacja/Kanada, Cypr/Polska, dozwolony od lat 15, poniedziałek - godzina 17.30.

„Wielki Marty" USA, dozwolony od lat 15, wtorek - godzina 15, środa - godzina 19.45, czwartek - godzina 14.30.

„Najważniejsze to kochać" Francja/Włochy/RFN, dozwolo-ny od lat 15, wtorek - godzina 17.45.

„La Grazia" Włochy, dozwolony od lat 15, czwartek - go-dzina 19.45..
JT

RADOM

10 Tenorów da piękny koncert

Koncert „10 Tenorów - z miłości do kobiet „ odbędzie się w poniedzialek 23 lutego o godzinie 19 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Bilety na kupbilecik.pl. 10 Tenorów powraca z zupełnie nowym, romantycznym, zmysłowym, pełnym siły i muzycznej elegancji, wyjątkowo osobistym show stworzonym z myślą o Kobietach - o ich sile, wrażliwości, pięknie i roli, jaką odgrywają w życiu każdego z nas. Wieczór, który otula emocjami. Wieczór, który mówi „dziękuję", „podziwiam", „jesteś dla mnie ważna". To koncert, który jest czymś więcej niż wydarzeniem artystycznym. To spektakl, który staje się prezentem samym w sobie. W programie wielkie przeboje, największe hity.
SW

„Damski biznes" w Radomiu. Głośna komedia w gwiazdorskiej obsadzie

Stanisław Wróbel
Radom

W niedzielę 15 lutego w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej dwa spektakle „Damski biznes".

Spektakle zaplanowano o godzinach 15.30 i 18.30. Bielty na kupbilecik.pl.


FOT.ARCHIWUM
Fragment spektaklu „Damski biznes"

Slynna komedia

„Damski bienes" to jedna z najzabawniejszych komedii w historii teatru. Sybil i Jane to przyjaciółki i obrotne kobiety. Poznajemy je w wynajętym pokoju hotelowym , gdy są o krok od zrobienia interesu życia. Ich firma z bielizną erotyczną własnej produkcji leży w kręgu zainteresowań jednego z największych projektantów mody. Ku uciesze przyjaciółek Włoch chce zapłacić krocie, aby przejąć ich markę. By zachęcić go do kupna firmy, postanawiają zorganizować pokaz mody. Jednak nie na wybiegu , a we wspomnianym pokoju hotelowym.... Gdy przystojny model przyjeżdża na miejsce, bielizna jest już gotowa, by ją pokazać, a projektant jest w drodze , nagle w hotelu pojawiają się niczego nieświadomi mężowie naszych bohaterek. Zaczyna się prawdziwa komedia omyłek, która może doprowadzić do wielkiej katastrofy.

Gwiazdorska obsada

W spektaklu występują: Sybil Brunt - Dominika Gwilub Katarzyna Misiewicz-Żurek; Jane Pritchard - Sylwia Gliwa lub Joanna Kupińska; Paul Pritchard - Piotr Ligienza lub Mariusz Zaniewski; George Brunt - Andrzej Popiel lub Maciej Wilewski; Rodger Hodge - Maciej Wilewski lub Tomasz Dedek lub Jakub Wieczorek; Sebastian - Paweł Góral lub Tomasz Ciachorowski; Bruno Frufferelli - Michał Piróg lub Rafał Cieszyński lub Mariusz Zaniewski.

Twórcy: Autorzy - Marcia Kash i Doug Hughes; Przekład - Elżbieta Woźniak; Reżyseria - Marcin Zbyszyński; Scenografia - Witold Stefaniak; Kostiumy - Irma Tylor. Opracowanie muzyczne - Filip Grycmacher.

Spektakle zaplanowano o godzinach 15.30 i 18.30 w sali radomskiej Orkiestry Kameralnej. Bielty na kupbilecik.pl. ©℗

Visual Concert. Hity muzyki filmowej i epickiej

Patryk Samborski
Radom

Visual Concert powraca do Radomia. Usłyszymy utwory muzyki filmowej i epickiej.

Visual Concert 4 powraca do Radomia z nową odsłoną widowiska łączącego muzykę filmową z projekcjami na wielkim ekranie LED. W piątek, 27 lutego w Radomskim Centrum Sportu ponad 80-osobowa Co-Operate Orchestra & Choir pod batutą Adama Domurata wykona utwory największych kompozytorów kina, a koncert wzbogacą występy solistów: Kasi Moś, Pauliny Stekli i Mateusza Krautwursta.

Podczas koncertu publiczność usłyszy kompozycje Hansa Zimmera, Johna Williamsa i Howarda Shore'a. W programie znalazły się utwory z takich filmów jak „Star Wars", „Harry Potter", „Jurassic Park", „No Time To Die", „Król Lew", „Thor", „X-Men", „Avatar", „Indiana Jones" i „Wonder Woman". Nie zabraknie także muzyki epickiej wytwórni Two Steps from Hell. Orkiestra i chór wykonają repertuar w nowych aranżacjach, zsynchronizowanych z filmowymi obrazami prezentowanymi na ekranie LED. Widowisko połączy symfoniczne brzmienie z dynamiczną warstwą wizualną.

Czwarta edycja wydarzenia zabierze widzów w podróż po najbardziej spektakularnych zakątkach świata. Na ekranie pojawią się rajskie plaże, Cuda Świata, obiekty z listy UNESCO, parki narodowe, lasy deszczowe, ośnieżone szczyty gór oraz miejskie metropolie. Twórcy koncertu zapowiadają także poruszenie tematów społecznych i ekologicznych. Projekcje mają zwrócić uwagę na różnorodność przyrody oraz wyzwania, przed którymi stoi współczesny świat.

Koncert potrwa około dwóch godzin. Bilety dostępne są w cenie od 114,89 złotych na biletyna.pl. ©℗

Michał Bajor zaśpiewa w Radomiu wielkie hity

Stanisław Wróbel
Radom

Koncert Michała Bajora w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej w Radomiu w niedzielę 1 marca. Początek o godzinie 18. Bulety na kupbilecil.pl

Będzie to wyjątkowe spotkanie, podczas którego Bajor po raz kolejny zabierze publiczność w świat swoich ulubionych utworów. Podczas recitalu u słyszymy kompozycje z wcześniejszych albumów, przeplecione nowymi piosenkami oraz muzyczno-literackimi niespodziankami przygotowanymi specjalnie na trasę. W repertuarze pojawią się „Chciałbym", „La Boheme", „Moja miłość największa" oraz wiele innych.

Michał Bajor ma 68 lat. Polski aktor, piosenkarz i kompozytor. Jest także członkiej Akademii Fonograficznej. W 1970 zadebiutował jako piosenkarz w eliminacjach do 8. Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. W 1973 po wykonaniu utworu „Siemionowna" zwyciężył na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze, po czym został zaproszony do udziału w 13. Międzynarodowym Festiwalu Piosenki w Sopocie. W latach 1975-1976 grał koncerty z orkiestrami Henryka Debicha i Stefana Rachonia. W 1987 nagrał swój pierwszy album studyjny pod tytułem Michał Bajor Live, na którym umieścił covery piosenek między innymi Jacques'a Brela, z którym powiązał swoją dalszą sceniczną karierę. W 2024 roku na ścianie kamienicy przy ulicy Oleskiej w Opolu został odsłonięty mural dedykowany Michałowi Bajorowi, który świętował 50-lecie debiutu scenicznego w opolskim amfiteatrze. ©℗


FOT. ARCHIWUM
Michał Bajor wystąpi w Radomiu

eprasa.pl 5ceed34eb4


FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI

Niespodzianką na studniówce w budowlance była obecność zespołu Playboys.


FOT. IMACIEJ KWIATKOWSKI

Szalona zabawa podczas studniówki XII Liceum Ogólnokształcącego w Radomiu.

Studniówki 2026. Piękne polonezy, koncert i szampańska zabawa do rana

Maciej Kwiatkowski
Radom

W piątek i sobotę 6 i 7 lutego odbyły się kolejne studniówki. Na swoich balach bawili się maturzyści wielu szkół z naszego regionu.

W piątek, 6 lutego, w Hotel Rubin w Starym Kiełbowie wspólny bal mieli maturzyści Zespołu Szkół Budowlanych i I Liceum Ogólnokształcące CN-B z Radomia. Łącznie bawiło się ponad 140 uczniów. Na początek tańczyli poloneza, walca i salsę. Hitem studniówki był koncert zespołu Playboys, który wykonał swoje największe hity, a na koniec wręczył płyty zespołu. - Po raz pierwszy w historii zagraliśmy tego typu koncert - mówił Kuba Urbański.

Zespół pojawił się na scenie kilka minut po godzinie 22. Maturzyści byli zachwyceni, a ten wieczór z pewnością zapamiętają do końca życia. Muzycy dali prawdziwy koncert bawiąc się wspólnie z maturzystami. Ten trwał ponad godzinę, a po oficjalnym pożegnaniu, maturzyści poprosili o bis i radomscy muzycy, z chęcią na to przystali.

Maturzyści z V Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi imienia Romualda Traugutta z Radomia bawili się w sobotę w Hotelu Rubin w Starym Kiełbowie. W tegorocznej edycji balu udział wzięli przedstawiciele, aż dziewięciu klas maturalnych! Po wystąpieniach dyrekcji oraz wiceprezydenta Radomia Bartosza Bednarczyka, przedstawiciele klas podziękowali wychowawcą za trud włożony w czteroletnią pracę. Następnie 20. par, które ćwiczyły poloneza pod przewodnictwem Romana i Moniki Pawelców wykonało piękny taniec. Po części oficjalnej, sesji fotograficznej i ciepłym posiłku uczniowie rozpoczęli bal.

Tuż po północy maturzyści dziewięciu klas V Liceum Ogólnokształcącego z Radomia wykonali największą w tym sezonie studniówkowym „Belgijkę". Wykonawców było tak dużo, że powstały dwa okręgi.

Belgijka to dynamiczny, grupowy taniec integracyjny typu „mikser", niezwykle popularny w Polsce na weselach, studniówkach i obozach, który wywodzi się z francuskiego tańca ludowego Chapelloise. Charakteryzuje się prostymi, powtarzalnymi krokami wykonywanymi w kole, polegającymi na częstej zmianie partnerów.

Studniówka uczniów Zespołu Szkół Agrotechnicznych i Gospodarki Żywnościowej imienia Władysława Stanisława Reymonta w Radomiu była w sali Martimo w Radomiu. Bawili się maturzyści z pięciu klas, osoby towarzyszące, wychowawcy i nauczyciele oraz zaproszeni goście. W sumie kilkaset osób.

Studniówka uczniów XII Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Sportowymi odbyła się w sobotę, 7 lutego w Pałacyk Aleksandra w Kiedrzyniu pod Radomiem. Bawili się uczniowie pięciu klas maturalnych, ich osoby towarzyszące, grono pedagogiczne, reprezentanci rodziców oraz zaproszeni goście. Odtańczyli poloneza. Ale to była zaledwie przygrywka. Dopiero później zaczęła się szalona zabawa. Młodzi ludzie nie schodzili z parkietu, tańcom nie było końca. O muzykę zadbał DJ i tak dobierał „kawałki", że każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Były najnowsze utwory, ale i przeboje sprzed lat, które nadal rozpalają parkiet. Uczniowie fantastycznie bawili się w parach i w grupach, były obowiązkowy pociąg i wspólne śpiewy.

Trwają wybory Miss i Mistera Studniówki 2026 w regionie radomskim. Kandydatek i kandydatów szukamy na każdym balu. Zgłoszenia do tytułu przyjmujemy do środy 18 lutego. Głosowanie na: echodnia.eu/radomskie.


FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI

Świetną zabawę mieli maturzyści z V Liceum Ogólnokształcącego imienia Traugutta w Radomiu.


FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Maturzystki z radomskiego „Agrotechnika" nie zapomniały o tradycyjnych czerwonych podwiązkach.


FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI

Efektowny polonez w wykonaniu nauczycieli oraz uczniów „Budowlanki".


FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI

Polonez w wykonaniu 20. par z V Liceum Ogólnokształcącego Romualda Traugutta.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Rządzący w gminach mówili o drogach



FOT. POWIAT RADOMSKI

Burmistrzowie i wójtowie gmin powiatu radomskiego w towarzystwie przedstawicieli władz powiatu.

Janusz Petz
Radom/ powiat radomski

Burmistrzowie, wójtowie i przedstawiciele niemal wszystkim gmin powiatu radomskiego, wzięli udział w poniedziałek w dorocznym konwencie.

Konwentowi przewodniczył Waldemar Trelka, starosta radomski. Rozmowy dotyczyły przede wszystkim przebudowy i remontów dróg powiatowych.

Podobnie jak w latach ubiegłych, starosta zaprosił samorządowców, aby rozmawiać na temat remontów dróg, o zmianach, a także planach i potrzebach gmin w tym zakresie.

W spotkaniu uczestniczyła Joanna Chojnacka, dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg Publicznych.

Podsumowała rok 2025, który na drogach był bardzo intensywny. Realizowano w sumie 18 zadań inwestycyjnych na łączną kwotę blisko 68 milionów złotych. Część inwestycji już się zakończyła, ale te największe wciąż jeszcze trwają. Wśród nich między innymi rozbudowa drogi Radom - Gębarzów - Polany (III etap), dalsze prace na trasie Urbanów - Stare Zawady - Jedlińsk, budowa ponad 5 kilometrów ścieżki pieszo-rowerowej Parznice - Skaryszew, inwestycja drogowo-mostowa Wola Goryńska - Stare Mąkosy - Jedlnia oraz kontynuacja rozbudowy drogi Seredzice - Iłża. Większą część wydatków na drogi to środki pozyskane z Unii Europejskiej, budżetu państwa, środki własne, ale też spory procent środków przekazanych właśnie przez poszczególne gminy.

- Ludzie jeżdżąc po nowych drogach nie zastanawiają się, czy to zasługa wójta, czy też starosty. Ich interesuje efekt finalny i dlatego musimy wspólnie dążyć do tego, aby stan tych dróg był coraz lepszy - zauważył Leszek Margas, wójt gminy Zakrzew. Wszyscy uczestnicy spotkania podkreślali, że plany są ambitne, potrzeby są duże, ale pieniędzy do pozyskania z różnych unijnych, czy programów rządowych lub ministerialnych jest niestety coraz mniej.

- Takie spotkania są bardzo potrzebne, bo pokazują jak wielkie są potrzeby i jak dużo możemy zrobić razem. W naszym przypadku czekamy na dwie duże inwestycje. Wiemy już, że jest dokumentacja na drogę przez Sokoły od drogi wojewódzkiej do przejazdu kolejowego. Złote czasy na inwestycje już się skończyły, ale wierzę, że wrócą. Deklarujemy wsparcie do kolejnych inwestycji - mówi Katarzyna Konopska, wójt gminy Pionki.

- Na przestrzeni tych kilku lat współpraca z Powiatem Radomskim układała się bardzo dobrze i ja cieszę się, że pan starosta jest dla nas partnerem do rozmów. Jest realizowana duża inwestycja Jedlińsk - Stare Zawady - Urbanów, na którą długo czekali mieszkańcy, ale też czekamy na kolejne jak choćby przebudowa skrzyżowania w Jedlance z rondem - zaznaczył Kamil Dziewierz, wójt gminy Jedlińsk.

- Jestem niezwykle wdzięczny władzom powiatu, że pochyliły się nad projektem przebudowy drogi 699, która dla naszych mieszkańców. Jest bardzo ważna. Tu chodzi o bezpieczeństwo naszych mieszkańców i deklarujemy wszelką współpracę w tym temacie - powiedział Rafał Kornat, burmistrz miasta i gminy Jedlnia Letnisko.

W planach na 2026 rok wykonanie jest dokumentacji na przebudowę odcinka Brzóza - Radom (około 13 kilometrów ze ścieżką rowerową), przebudowa odcinków dróg: Radom - Dąbrówka Podłężna, Parznice - Skaryszew, Wola Goryńska - Stare Mąkosy od miejscowości Zadobrze, jak również Seredzice - Iłża. .©℗

KRÓTKO

GMINA JASTRZĘBIA

W likwidowanym schronisku 9 psów

Jeszcze na początku roku w likwidowanym schronisku „Kocham Psisko" w Mąkosach Nowych w gminie Jastrzębia na pomoc czekało blisko 280 psów. Na początku tego tygodnia zostało już tylko 9. Historia schroniska „Kocham Psisko" poruszyła wiele serc. Gdy poinformowano, że prywatna placówka w Mąkosach Nowych jest likwidowana, a na jej terenie przebywa ponad 280 psów w trudnych zimowych warunkach, rozpoczęła się wielka akcja ratunkowa. Do pomocy ruszyli wolontariusze, fundacje, osoby prywatne. Dziś wiadomo już, że ogromny wysiłek przyniósł realne efekty. Jak poinformował właściciel schroniska, łącznie 271 psów znalazło nowe domy lub zostało przekazanych do innych fundacji i schronisk. W „Kocham Psisko" pozostało obecnie zaledwie dziewięć psów, z czego - jak przekazuje właściciel, jeden w najbliższym czasie ma szansę na adopcję. Jeśli pozostałe psy nie znajdą nowych opiekunów, właściciel zapowiedział, że zostaną one jego prywatnymi psami po zamknięciu placówki. AM

RADOM

Zabawa na 43. Balu Elektryka

Oddział Radomski Stowarzyszenia Elektryków Polskich imienia Profesora Włodzimierza Krukowskiego po raz kolejny zorganizował coroczny Bal Elektryka. Tegoroczna, 43. edycja balu odbyła się w eleganckich wnętrzach Hotelu Aviator w Radomiu. Historia balu sięga 1977 roku, a sam Oddział Radomski SEP działa nieprzerwanie od ponad 100 lat, wspierając rozwój branży elektrycznej i promując wymianę doświadczeń wśród profesjonalistów. Bal rozpoczął się punktualnie o godzinie 19:00, kiedy to ponad 100 uczestników wniosło symboliczny toast lampką szampana, dając sygnał do rozpoczęcia uroczystości. Nie zabrakło tradycyjnego poloneza, który otworzył bal w pełnej elegancji i podniosłej atmosferze. W trakcie wieczoru goście mieli okazję do rozmów, wspomnień i integracji, a także do uczczenia wieloletnich tradycji SEP. Jedyną chwilą, która na moment przerwała zabawę, było uroczyste wniesienie imponującego tortu, ozdobionego logo Stowarzyszenia Elektryków Polskich. Olhalkevych



FOT. ARCHIWUM

Dariusz Wójcik nie jest już członkiem Prawa i Sprawiedliwości.

SAMORZĄD KONFLIKT W PRAWIE I SPRAWIEDLIWOŚCI

Dariusz Wójcik wyrzucony z partii

Izabela Kozakiewicz
Radom

Dariusz Wójcik został wykluczony z Prawa i Sprawiedliwości po półtora roku zwieszenia w prawach członka. Był skonfliktowany z szefem lokalnych struktur partii Markiem Suskim.

Dariuszowi Wójcikowi nie podobał się styl zarządzania organizacją i decyzje podejmowane przez posła Marka Suskiego. Wójcik wystąpił nawet z klubu radnych Prawa i Sprawiedliwości na samym początku tej kadencji. - Nie znikam z lokalnej polityki - zapowiada Dariusz Wójcik.

Dariusz Wójcik w Radomiu był kiedyś prominentnym działaczem Prawa i Sprawiedliwości. Przez kilkanaście lat kierował lokalnymi strukturami partii, przez dwie kadencje był przewodniczącym Rady Miejskiej w Radomiu. Później coraz częściej w Radomiu mówiło się o konflikcie Dariusza Wójcika z Markiem Suskim, szefem lokalnych struktur Prawa i Sprawiedliwości i posłem partii. A po ostatnich wyborach Dariusz Wójcik wystąpił z klubu Prawa i Sprawiedliwości. Jak tłumaczył dziennikarzom „miał trudne relacje z szefem lokalnych struktur partii." A każda krytyka z jego strony miała być traktowana jak atak.

Teraz, o wykluczeniu z Prawa i Sprawiedliwości poinformował sam Dariusz Wójcik. W oświadczeniu napisał, że nie miał okazji do przedstawienia swoich racji, nie pozwolono mu na zaprezentowanie stanowiska w sprawie. Oto większa część treści oświadczenia Dariusza Wójcika: „Po półtora roku zawieszenia w prawach członka Prawa i Sprawiedliwości oraz po półtora roku oczekiwania została podjęta decyzja o moim usunięciu z partii.

Decyzja została podjęta bez wysłuchania moich racji i bez możliwości przedstawienia mojego stanowiska. Przez kilkanaście lat kierowałem strukturami Prawa i Sprawiedliwości w Radomiu. W tym czasie dwukrotnie wygraliśmy wybory samorządowe, a prezydentem miasta był Andrzej Kosztowniak. Trzykrotnie posiadaliśmy większość w Radzie Miejskiej w Radomiu, a ja trzykrotnie pełniłem funkcję przewodniczącego Rady Miejskiej.

Bardzo mocno angażowałem się w różne inicjatywy PIS, między innymi w budowę pomnika pary prezydenckiej Marii i Lecha Kaczyńskich, z czego jestem bardzo dumny.

Tym bardziej szkoda, że dorobek wielu lat pracy został przekreślony przez falę pomówień i nieprawdziwych zarzutów. Podkreślam, że nie zmieniłem swoich poglądów - nadal są one prawicowe.

Nie znikam z lokalnej polityki samorządowej. W Radzie Miejskiej będę kontynuował pracę jako radny niezależny. Zamierzam jeszcze bardziej poświęcić się pracy na rzecz mieszkanek i mieszkańców Radomia..."©℗

„Tym bardziej szkoda, że dorobek wielu lat pracy został przekreślony przez falę pomówień i nieprawdziwych zarzutów".

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

IŁŻA

Wieczór tanga argentyńskiego

W Powiatowym Instytucie Kultury w Iłży odbył się wyjątkowy wieczór poświęcony tangu argentyńskiemu. Przyciągnął liczną publiczność. Centrum wieczoru był koncert wyjątkowego trio: Martyna Smrek - wokal, Bartosz Barwicki - gitara, Piotr Zarzyka - akordeon. Artyści wprowadzili publiczność w świat najpiękniejszych tang, wykonując między innymi „Tango milonga", „Ta ostatnia niedziela", „Liber tango" czy „Vuelvo al sur". Wieczór uświetnił pokaz tańca w wykonaniu Ewy i Jasia Kozieł, mistrzów stylu, których choreografie zachwyciły publiczność. Organizatorzy przygotowali również konkurs taneczny. Patron wydarzenia, starosta radomski Waldemar Trelka wraz z małżonką także uczestniczył w wieczorze.
Julia Sosnowska

RADOM

Bloger Kebson odwiedził Radom

Jeden z najpopularniejszych food blogerów w Polsce, twórca profilu „Kebson - Podróże Za Jedzeniem", odwiedził Radom. Influencer zapowiedział, że nagra recenzje miejsc z jedzeniem. Pierwszym punktem na jego trasie była Samira, gdzie spróbował zawijasa z kurczakiem, jedynej dostępnej opcji tego dnia. Drugim miejscem był Noor Kebab, do którego ostatecznie nie wszedł, bo jak szczerze przyznał - „mięso wyglądało strasznie". Następnie twórca udał się do Tendura. Kolejnym obowiązkowym punktem były kultowe zapiekanki z ulicy Moniuszki. AM

PIONKI

Na parkiecie babcie i dziadkowie

Z okazji trwającego karnawału Przedszkole numer 2 Lipowy Zakątek w Pionkach postanowiło odejść od tradycyjnej formy obchodów Dnia Babci i Dziadka i zaprosiło seniorów do wspólnego świętowania. Przez trzy dni grupy przedszkolne organizowały spotkania, podczas których dzieci zaprezentowały przygotowane specjalnie na tę okazję występy artystyczne. Mali artyści recytowali wiersze, śpiewali piosenki i wręczali swoim dziadkom własnoręcznie wykonane upominki. Było wzruszająco. AM

RADOM

Rewitalizacja parku odłożona

7,5 miliona złotych będzie kosztowało dokończenie rewitalizacji Parku imienia Józefa Ruzika na radomskich Glinicach. Prace będą prowadzone w latach 2027-28. Te informacje podał skarbnik miejski Sławomir Szlachetka w odpowiedzi na interpelację radnej Pauliny Markiewicz.
Przypomnijmy, że w zakończonym w ubiegłym roku I etapie prac rewitalizacyjnych wykonano nową aleję parkową wraz z towarzyszącą infrastrukturą. Dalsza rewitalizacja parku będzie realizowana, w latach 2027-28. Potrzebne pieniądze w wysokości w sumie 7,5 miliona złotych zapisano w Wieloletniej Prognozie Finansowej na lata 2027-28. Mają tam powstać nowe place zabaw, plac do ćwiczeń street-workout, siłownia dla dzieci, boisko wielofunkcyjne czy tężnia solankowa. Planowano też modernizację istniejącej górki saneczkowej, w tym wyposażenie jej w zjeżdżalnie terenowe oraz zjeżdżalnię typu tyrolka i strefę wspinaczkową. JP

RADOM

Niedzielne spacery z psami

W niedzielę, 8 lutego, Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu wypełniło się radosnym szczekaniem i energią wolontariuszy oraz Radomian odwiedzających schronisko. Na niedzielne spacery przychodzi coraz więcej osób. Nie zabrakło niezawodnej ekipy z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 Specjalnej imienia biskupa Jana Chrapka oraz uczniów i nauczycieli z Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu. Obecnie przebywa tu około 290 psów oraz 90 kotów.JP

RADOM

Światowy Dzień Chorego w szpitalu

W środę, 11 lutego z okazji Światowego Dnia Chorego biskup radomski Marek Solarczyk przewodniczył mszy w kaplicy Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego na Józefowie w Radomiu. Biskup odwiedził również pacjentów w oddziałach placówki na Józefowie. Był w Oddziale Chirurgii Naczyniowej oraz Szpitalnym Oddziale Klinicznym Neurochirurgii.Światowy Dzień Chorego jest obchodzimy od 1993 roku. Jest to kolejna z wielu ważnych inicjatyw duszpasterskich papieża Jana Pawła II. IK

Pół tysiąca uczniów wzięło udział w obchodach Dnia Bezpiecznego Internetu

Patryk Samborski
Radom

Ponad 500 uczniów wzięło udział w wyjątkowym wydarzeniu profilaktycznym z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu.


FOT. POWIAT SZYDŁOWIECKI

Wydarzenie dotyczyło zagrożeń wynikających z korzystania z internetu.

Policyjną edukację połączono tu z poruszającym przekazem teatralnym. Spektakl „Skrzydełka" oraz rozmowy z policjantkami uświadomiły młodym odbiorcom, jak realne konsekwencje mogą nieść pozornie niewinne działania w sieci.

We wtorek, 10 lutego w Resursie Obywatelskiej odbyło się wydarzenie profilaktyczne zorganizowane z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu „W sieci nie ma ciszy". Spotkanie skierowane było do uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych oraz uczniów klas pierwszych szkół ponadpodstawowych z Radomia. Centralnym punktem wydarzenia był poruszający spektakl „Skrzydełka", oparty na motywach sztuki Małgorzaty Jokiel. Autorką scenariusza i reżyserką przedstawienia jest Katarzyna Sasal, natomiast za oprawę światła i dźwięku odpowiadał Łukasz Gruszka. Spektakl zaprezentowany przez Teatr Poszukiwań w sugestywny sposób ukazał problemy, z jakimi mierzą się młodzi użytkownicy Internetu - presję rówieśniczą, hejt, brak empatii oraz konsekwencje pozornie „niewinnych" działań w sieci. Całe przedsięwzięcie oparto na połączeniu działań profilaktycznych Policji z przekazem artystycznym, który w przystępnej i emocjonalnej formie trafił do młodych odbiorców, skłaniając ich do refleksji nad własnymi zachowaniami w świecie online.

Po zakończeniu spektaklu głos zabrały policjantki z Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu. Mł. asp. Jolanta Matejek z Wydziału Prewencji omówiła zagadnienia związane z odpowiedzialnością prawną nieletnich w Internecie, zwracając uwagę na granicę żartu. Partnerami wydarzenia byli: Kuratorium Oświaty w Warszawie, Kuratorium Oświaty - Delegatura w Radomiu, Ośrodek Kultury i Sztuki „Resursa Obywatelska" oraz Zespół Szkół Zawodowych imienia majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala" w Radomiu.

Radomska porodówka wysoko w rankingu

Izabela Kozakiewicz
Radom

Radomski Szpital Specjalistyczny znalazł się w rankingu TOP 10 najlepszych placówek położniczych w Polsce za 2025 rok, przygotowanym przez Fundację Rodzić po Ludzku.

Zestawienie powstało na podstawie głosów pacjentek, które oceniały między innymi opiekę okołoporodową i poczucie bezpieczeństwa. Fundacja Rodzić po Ludzku od lat staje po stronie kobiet i walczy o zmiany na polskich porodówkach. Tworzy też ranking tych, które pacjentki oceniają najlepiej. W zestawieniu za 2025 rok Radomski Szpital Specjalistyczny znalazł się w TOP10 najlepszych porodówek w kraju. Przed miejską lecznicą są placówki między innymi z Warszawy czy świętokrzyskiego.

Porodówka Radomskiego Szpitala Specjalistycznego zajęła też czwarte miejsce na Mazowszu. Lepiej oceniane są tylko trzy placówki w Warszawie. - To dla nas niezwykle ważne wyróżnienie, ponieważ pochodzi bezpośrednio od pacjentek i odzwierciedla ich realne doświadczenia związane z opieką okołoporodową. - mówi Stefania Kościelniak, rzecznik szpitala.

Przypomnijmy, że w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym rodzące mają możliwość skorzystania z jednoosobowych sal porodowych, nowoczesnej wanny do porodów w wodzie, farmakologicznych metod łagodzenia bólu porodowego, w tym znieczulenia zewnątrzoponowego, a także metod niefarmakologicznych, takich jak muzykoterapia i aromaterapia.

Każda przyszła mama może przed porodem zwiedzić porodówkę. W czwartki odbywają się bezpłatne, indywidualne spotkania z położną, na które wystarczy się zapisać. Dodatkowo w szpitalu działa Szkoła Rodzenia, w której zajęcia prowadzą położne, neonatolodzy i fizjoterapeuci. Więcej informacji jest na stronie internetowej szpitala www.szpital.radom.pl.

Księgarnia Sonet otwiera nowy rozdział

Julia Sosnowska
Radom

Nowy rozdział w historii księgarni Sonet. Cała oferta wraca do głównej, ponad 110 letniej siedziby przy ulicy Żeromskiego 27 w Radomiu.

Z początkiem lutego księgarnia Sonet zamknęła jeden z dwóch punktów na Żeromskiego w Radomiu. Czytelnicy, po zamknięciu punktu przy Placu Konstytucji, całą ofertę obu miejsc znajdą w punkcie przy Żeromskiego 27, czyli dosłownie parę metrów dalej. Księgarnia Sonet miała dwa punkty na ulicy Żeromskiego w Radomiu. Z początkiem lutego zamknięto księgarnię Sonet Junior. Całą ofertę znajdziemy w księgarni Sonet przy ulicy Żeromskiego 27.

- Korzenie księgarni Sonet sięgają początku XX wieku. To tutaj, w tym samym budynku, działała najpierw drukarnia, później księgarnia, a miejsce, mimo zmieniających się właścicieli, ustrojów i ekonomicznych burz, trwało nieprzerwanie. W czasach PRL funkcjonowało jako Dom Książki, aby po 1990 roku stać się firmą rodzinną, którą jest do dziś - opowiadał Michał Świątek, właściciel księgarni Sonet w Radomiu.

Choć zmieniały się nazwy, szyldy i modele działalności, jedno pozostało niezmienne: książki były tu zawsze. Przez ponad 110 lat to miejsce pełniło rolę centrum lokalnej kultury czytelniczej stałego punktu na mapie miasta, który widział kilka pokoleń klientów, nauczycieli, uczniów i miłośników literatury.


FOT. JULIA SOSNOWSKA

Michał Świątek, właściciel księgarni Sonet.

eprasa.pl 5ceed34eb4

Rumunki za silne. Koniec Pucharu CEV



FOT. RADOMKA RADOM

Piotr Filipowicz, trener Moya Radomki Radom i jego zespół przegrał dwa mecze z Rumunkami w pucharze CEV.

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. **Nie udało się zawodniczkom Moya Radomki Radom odrobic strat. Porażka w Rumunii spowodowała zakończenie tegorocznej przygody w pucharze CEV.**

We wtorkowy wieczór 27 stycznia, Radomka Radom zmierzyła się przed własną publicznością z CSO Voluntari w meczu 1/8 Pucharu CEV. Spotkanie, które zakończyło się wynikiem 2:3, było pełne emocji, zmian prowadzenia i zaciętej walki punkt za punkt. Uzyskany rezultat w uprzywilejowanej sytuacji stawiał Rumunki, które w rewanżu dysponowały dodatkowo atutem własnej widowni. Według ekspertów to Voluntari, naszpikowane siatkarkami spoza Rumunii miało rozdawać karty.

Pierwszy punkt w Rumunii zdobyły Radomianki. Nasze siatkarki na jednopunktowym prowadzeniu były do stanu 4:3. Wówczas trzy kolejne piłki padły łupem miejscowych. O tym, że to zespół Voluntari jest zdecydowanym faworytem ekspertów potwierdziły następne piłki, po których było 9:6. Podopieczne Piotra Filipowicza nie składały broni. Po ataku ze skrzydła Agaty Plagi i autowym ataku Van De Vosse, był remis 10:10. Jeszcze lepiej nasze zawodniczki prezentowały się w kolejnych fragmentach seta otwarcia. Przy stanie 14:12 dla Polek o czas poprosił Giovanni Caprara. Po nim szybko do remisu doprowadziły Rumunki. Wyrównany przebieg partia miała do końcowych fragmentów. Przy stanie 24:23 piłkę w górze dającą ewentualny remis miała Radomka, ale atak Dagmary Dąbrowskiej został zatrzymany blokiem. Partia numer dwa zdecydowanie lepiej zaczęła się dla zespołu z Rumunii. Zespół Voluntari prowadził od pierwszych piłek: 4:1, 6:3 i 8:4. Ostatecznie przy wyniku 22:18 czas poprosił opiekun gospodyń. Serię naszych zawodniczek zatrzymała Ionescu, atakując ze środka. Kolejne oczka także należały do Voluntari i to one wyszły na prowadzenie w meczu 2:0.

Polki, by myśleć o awansie musiały wygrać trzy kolejne sety i kolejnego, tak zwanego złotego. Trzecia partia rozpoczęła się lepiej dla Polek, które uzyskały trzy punkty przewagi. Dość szybko, bo już po kilku kolejnych minutach było 7:7. Dziesiąty punkt pierwszy uzyskały Polki, po autowym serwisie Radosnovej. Po kolejnym w tej partii dotknięciu siatki przez Polki, na prowadzenie 11:10 wyszły miejscowe, a po bloku na Szumerze., czas wziął szkoleniowiec Filipowicz. - Nie widać, po naszym punktowym ataku radości, a ulgę - mówił trener do swoich podopiecznych.

Kolejne fazy meczu, to niezwykle wyrównana walka, punkt za punkt. Wynik najczęściej oscylował w okolicach remisu. Najczęściej w tym secie punktowała Van De Vosse i to ona wyprowadzała Rumunki na prowadzenie. Na szczęście szybko skutecznymi atakami odpowiadały Radomianki. Było - po 16, 17, 18 i 19. Nerwy lepiej wytrzymały przyjezdne i po piątym setbolu doprowadziły do stanu 2:1., że Radomka wygrała seta.

Polki nabrały odwagi, po wygraniu seta i czwartą partię rozpoczęły od prowadzenia 2:0. Gospodynie na prowadzenie wyszły przy stanie 7:6, po asowej zagrywce Van De Vosse i nie pozowliły juz zrobic sobie krzywdy. Tym samym Radomka zakończyła tegoroczną edycję, odpadając z dalszej rywalizacji.

©℗

KRÓTKO

KOZŁÓW

Dziki Cross po raz drugi w Kozłowie

W niedzielę 8 lutego, przed południem odbyła się druga tegoroczna edycja biegu Dziki Cross. Stawiło się ponad 150 osób z Radomia i okolic.

Dziki Cross to bieg ścieżkami Puszczy Kozienickiej, gdzie czasem warunki są bardzo trudne. Tadeusz Kraska, prezes stowarzyszenia wielokrotnie podkreśla, że to nie jest trasa na rekordy, ale świetna okazja do mocnego treningu. Uczestnicy mają do wyboru trzy dystanse, 21 kilometrów, 10 kilometrów oraz marsz nordic walking 10 km. Cykl Dziki Cross organizowany jest przez stowarzyszenie Biegiem Radom. Impreza wróciła po rocznej przerwie na prośbę samych biegaczy, którzy trochę narzekali, że w styczniu i lutym nic się nie dzieje. Cały cykl odbywa się coś w stylu Grand Prix, czyli liczy sobie trzy edycje, biegacze punktują i po trzeciej edycji dowiadujemy się, kto wygrywa cały cykl. Pierwsza tegoroczna impreza odbyła się w styczniu, druga w minioną niedzielę, zaś trzecia zaplanowana jest na 15 marca i będzie połączona w Jastrzębi z biegiem Tropem Wilczym.

Tym razem najlepszy w biegu okazał się Bartosz Paczos, triumfując w półmaratonie wśród mężczyzn, a wśród kobiet najlepsza okazała się Agnieszka Polak.

W biegu na 10. km najlepsi byli: Marta Szczykutowicz i Grzegorz Neska, a w cyklicznym nordic walking: Marta Lenartowicz i Piotr Rogula.
Sylwester Szymczak

RAOM

Dwieście meczów Jana Grzesika

Radomiak Radom w pierwszym meczu 2026 roku w PKO Bank Polski Ekstraklasa, zremisował bezbramkowo Częstochowie z Rakowem. Jednym z głównych bohaterów pojedynku był Jan Grzesik. Obrońca występujący po lewej stronie boiska, świetnie radził sobie z rywalami. Po spotkaniu Grzesik odebrał od kolegów z zespołu gratulacje, bowiem niedzielne starcie było jego dwusetnym meczem w rozgrywkach najwyższej klasy w Polsce.

W obecnym sezonie Grzesik reprezentował Zielonych w 20. meczach, zdobywając w nich sześć goli.
Maciej Kwiatkowski



FOTO ŁUKASZ ILKEVYCH

Matylda Mielewczykzdobyła aż 14. goli w derbach Mazowsza dla ELMAS - KPS APR.

PIŁKA RĘCZNA POPIS GRY ELMAS-KPS APR RADOM

Derby Mazowsza dla piłkarek Elmasu

Maciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA RĘCZNA. **Zawodniczki ELMAS-KPS APR Radom w dwunastym meczu w Lidze Centralnej Kobiet odniosły 11. zwycięstwo i powróciły na pozycję lidera rozgrywek.**

W meczu 3. kolejki rozegranym we wrześniu w Warszawie Elmas KPS pokonał Handball różnicą pięciu bramek. Także w rewanżu, to podopieczne szkoleniowca Adriana Kondraciuka były faworytkami derbów województwa mazowieckiego.

Skutecznie w obronie, świetnie w ofensywie

W tej części dość dobrze funkcjonowała ofensywa, a licznie zgromadzeni w hali Radomskiego Centrum Sportu fani, zachwycali się szybkimi akcjami swoich ulubionych szczypiornistek. Te najczęściej kończyły się bramkami, po kontratakach.

Pierwsza połowa zakończyła się wygraną liderek 18:13. Pierwszego gola po zmianie stron uzyskały Warszawianki, ale już trzy kolejne padły łupem naszych zawodniczek, które w 35. minucie wygrywały 21:14 i wciąż powiększały przewagę.

Po zmianie stron, tylko powiększały przewagę

Ta w 41. minucie wyniosła dziesięć bramek (28:18) i czas wziął trener Handballu.

Kolejny mecz dobrze w roli bramkarza rozegrała Marta Borkowska, ratując zespół w wielu sytuacjach. Skrzętnie formę golkiperki wykorzystywały jej koleżanki, co chwila trafiając do przeciwnej bramki. Już po kwadransie drugiej części wynik został rozstrzygnięty, a Elmas mógł do tabeli dopisać, kolejne trzy oczka. Ostatecznie Radomianki nie pozostawiły złudzeń i rozbiły akademiczki różnicą 15. goli, bo tego ostatniego rzuciła Matylda Mielewczyk.

40 - taką ilośc goli w ligowym meczu zdobyły szczypiornistki ELMAS-KPS APR. Radomianki rozbiły Handball AZS AWF Warszawa

Tytuł mvp dla bramkarki

To jednak nie ona, pomimo że uzyskała aż 14. trafień, a bramkarka Marta Borkowska, została nagrodzona po spotkaniu tytułem najbardziej wartościowej szczypiornistki czyli mvp.

Po tym spotkaniu Radomianki powróciły na szczyt tabeli Ligi Centralnej Kobiet, wyprzedzając Suzuki Koronę Handball Kielce, która niespodziewanie przegrała z Enea Piłka Ręczna Poznań i MTS Żory.

W niedzielę starcie z outsiderem

W niedzielę 15 marca o godzinie 17:00 Elmas w hali Radomskiego Centrum Sportu podejmie SPR Olkusz. W tabeli przeciwniczki z dorobkiem dziewięciu punktów zajmują dziewiąte miejsce. Przypominamy, że w rozgrywkach występuje 11. drużyn. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Piątek
13.02.2026

WYD. A

Powiśle | Przysucha | Szydłowiec | Znad Pilicy | Kozienice

Sensacyjny awans Enea Orląt Zwoleń
- strona 12

Echo regionu

www.echodnia.eu

Nr 7/2026

WYDARZENIE

Tragedia. Dwie osoby zginęły w wypadku

Do dramatycznego wypadku r doszło we wtorek koło Słomczyna. Dwie osoby nie żyją. **strona 4**

Jak informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad do wypadku doszło we wtorek 10 lutego około godziny 16.45 na drodze krajowej numer 50 między miejscowościami Janówek a Słomczyn koło Grójca. Na tej trasie zderzyły się dwa auta osobowe, zginęły dwie osoby, co najmniej jedna ranna została odwieziona do szpitala. Droga została całkowicie zablokowana.

Młodszy kapitan Michał Maroszek, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Grójcu po godzinie 18 poinformował nas o szczegółach tragedii:

- Zderzyły się dwa samochody osobowe - porsche i dacia. Zginęły dwie osoby jadące dacią. Kierowca porsche został odwieziony do szpitala. Wszystkie osoby były uwalniane z aut przez strażaków przy pomocy specjalistycznego sprzętu. W akcji brały udział cztery zastępy Państwowej Straży Pożarnej. Trasa została zablokowana w obu kierunkach, na miejscu trwały czynności z udziałem policji i prokuratora.

STUDNIÓWKI 2026

Dostojne polonezy i świetne bale uczniów kilku szkół na sto dni przed maturą **strony 6, 7, 8, 10**

POMOC

Koncert kolęd w Zespole Szkół w Warce i wsparcie dla Kuby Kalbarczyka **strona 4**

POMOC

Krystian Ochman wystąpi dla chorego Leona Słomki z Białobrzegów **strona 3**

WYDARZENIA



FOT. KSRG OSP GRÓJEC

Drewniany dom w Lisówku w gminie Grójec spłonął całkowicie razem z wyposażeniem w sobotę w nocy.

Nocne pożary i zniszczone domy

Izabela Kozakiewicz
Region

W sobotę, 7 lutego doszło do dwóch pożarów domów w naszym regionie; w Lisówku w gminie Grójec oraz w Dziurkowie w gminie Solec nad Wisłą.

Kilkudziesięciu strażaków walczyło z pożarem domu w Lisówku. Niestety, drewnianego budynku nie udało się uratować. Ogień zniszczył wszystko, rodzina została bez dachu nad głową.

Strażacy zgłoszenie o pożarze w Lisówku dostali w sobotę, 7 lutego o godzinie 20.40. Palił się drewniany dom. Kiedy do Lisówka dojechały pierwsze zastępy strażaków cały budynek był już objęty ogniem. Strażacy długo walczyli z płomieniami. Niestety, budynku nie udało się uratować, spłonął cały, razem z wyposażeniem. Dwie osoby, które w nim przebywały zdążyły na czas opuścić budynek. Nic im się nie stało. Na razie nie wiadomo, co było przyczyną pożaru.

W akcji gaśniczej w Lisówku uczestniczyło dziewięć zastępów strażaków, w sumie 39 ratowników. Do akcji wyjechali strażacy z Jednostki Ratowniczo - Gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej w Grójcu (dwa zastępy) oraz trzy wozy Ochotniczej Straży Pożarnej w Grójcu oraz po jednym z Ochotniczych Straży Pożarnych w Kośmienie, Gościeńczycach i Lewiczynie.

W Dziurkowie w gminie Solec nad Wisłą palił się drewniany dom. Strażacy w środku znaleźli starszego mężczyznę, został poważnie ranny. Ma poparzone około 70 procent ciała. Karetka zabrała go do szpitala.

Pożar w Dziurkowie wybuchł w nocy w sobotę, 7 lutego. Oficer dyżurny Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Lipsku zgłoszenie dostał o godzinie 22.50 Paliło się w drewnianym domu. Ogień pojawił się w kuchni. I tam strażacy znaleźli około 70-letniego mężczyznę. Wynieśli go na zewnątrz. Poszkodowany ma poparzone około 70 procent ciała. karetka zabrała go do szpitala.

Ogień zniszczył kuchnię drewniaka. Czy mężczyzna sam zaprószył ogień? Czy przyczyna pożaru była inna, to zostanie ustalone.

W akcji gaśniczej w Dziurkowie uczestniczyły dwa zastępy strażaków z Jednostki Ratowniczo - Gaśniczej w Lipsku oraz Ochotnicza Straż Pożarna w Solcu nad Wisłą i Ochotnicza Straż Pożarna w Przedmieściu Bliższym. Na miejscu była też Policja. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

KRÓTKO

GMINA GRÓJEC

Spłonął dom w Lesznowoli

W poniedziałek, 9 lutego, dziesięć minut po północy wybuchł pożar domu w Lesznowoli. - Pożar rozpoczął się w drewnianej przybudówce budynku i przeniósł się na część mieszkalną. W domu przebywała jedna osoba, która zdążyła na czas opuścić budynek i nie odniosła poważnych obrażeń. Mieszkanka budynku doznała lekkiego oparzenia ręki, które nie zagrażało jej zdrowiu - mówił młodszy kapitan Michał Maroszek, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Grójcu. W akcji gaśniczej brało udział siedem zastępów straży pożarnej,łącznie 32 strażaków. Strażacy działali do godziny 2 w nocy. Budynku nie udało się uratować.
AM



FOT. FB OSP KOŚMIN

GMINA PROMNA

Skoda uderzyła w bariery ochronne

Do zdarzenia na trasie S7 w Promnie Koloni w gminie Promna doszło w niedzielę, 8 lutego. Oficer dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach zgłoszenie dostał kilkanaście minut przed godziną 13. Na jezdni ekspresówki w kierunku Warszawy kierująca skodą octavią nie dostosowała prędkości do warunków na drodze, straciła panowanie nad samochodem i rozbiła się o bariery energochłonne. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Skończyło się na rozbitym aucie. Przyjechała po nie laweta Pomocy Drogowej z Białobrzegów. Sprawczyni zdarzenia, kierująca skodą została ukarana mandatem. Droga nie była zablokowana, ale występowały utrudnienia w przejeździe jednym pasem ruchu.
IK

GRÓJEC

Pożar w budynku usługowym

W poniedziałek, 9 lutego straż pożarna w Grójcu gasiła pożar budynku usługowego przy ulicy Józefa Piłsudskiego w Grójcu. Nikt nie ucierpiał w pożarze, ale straty są znaczne. Straż pożarna otrzymała zawiadomienie o pożarze o godzinie 13.51. Na miejscu okazało się, że ogień nie rozwinął się, było jedynie spore zadymienie na poddaszu. W akcji gaśniczej uczestniczyło 20 strażaków z zawodowej i ochotniczej straży pożarnej. Nie znane są przyczyny powstania pożaru, niewykluczone, że był to skutek zwarcia w instalacji elektrycznej. Wstępnie straty oszacowano na 60 tysięcy złotych.
JP

14 fotoradarów w naszym regionie i ponad 44 tysięcy mandatów dla kierowców

Miłosz Skiba
Region

Ponad 44 tysięcy razy fotoradary ustawione przy drogach w regionie radomskim zanotowały wykroczenia popełniane przez kierowców.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Gdzie najczęściej na drogach w regionie radomskim kierowcy przekraczają prędkość?

Generalna Inspekcja Transportu Drogowego podała właśnie dane na temat liczby wykroczeń, które zarejestrowały fotoradary w całym 2025 roku.

Nadzór nad ruchem drogowym prowadzi komórka utworzona w GITD - Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym (CANARD).

Jak poinformował Główny Inspektorat Transportu Drogowego, w pierwszym całym 2025 roku fotoradary w regionie radomskim przyłapały na wykroczeniach kierowców ponad 44 tysięcy razy.

Czy coraz wyższe mandaty i surowsze taryfikatory punktów karnych działają odstraszająco na kierowców z Radomia i regionu? Na to pytanie odpowiedzieć mogą dane Generalnej Inspekcji Transportu Drogowego. Gdy przyjrzymy się liczbom, to nasuwa się jeden wniosek. W zdecydowanej większości w niechlubnej czołówce znajdują się wciąż te same miejsca.

To niestety pokazuje, że kierowcy nie uczą się na błędach i cały czas popełniają je w tych samych miejscach.

Podobnie, jak w pierwszym półroczu, liderem jest odcinkowy pomiar prędkości na drodze krajowej numer 50 na odcinku Drwalew-Chynów w powiecie grójeckim. Zarejestrował 15 823 wykroczenia (z tego 9 988 w pierwszym półroczu).

Nowoczesny odcinkowy pomiar prędkości zlokalizowanego na krajowej „siódemce" - na obwodnicy Białobrzegów „przyłapał" 10 084 kierowców (6 556 w pierwszym półroczu).

Trzecie miejsce w regionie zajmuje fotoradar w miejscowości Miodne w powiecie zwoleńskim - 5 808 wykroczeń (2 696 w pierwszym półroczu).

Kolejne miejsca zajmują: Janówek w powiecie grójeckim - 4 710 wykroczeń (2 371 w pierwszym półroczu); Przęsławice w powiecie grójeckim - 2 330 wykroczeń (1 479 w pierwszym półroczu); Karolew w powiecie grójeckim - 1 667 wykroczeń (891 w pierwszym półroczu); Grójec - ulica Mogielnicka - 1 087 wykroczeń (542 w pierwszym półroczu); Skaryszew w powiecie radomskim - 813 wykroczeń (392 w pierwszym półroczu); Mniszew w powiecie kozienickim - 587 wykroczeń (251 w pierwszym półroczu); Milejowice w powiecie radomskim - 542 wykroczenia (201 w pierwszym półroczu); Kozienice, ulica Warszawska - 370 wykroczeń(242 w pierwszym półroczu); Przysucha, na ulicy Krakowskiej - 151 wykroczeń (103 w pierwszym półroczu); Wilczowola w powiecie zwoleńskim - 39 wykroczeń (39 w pierwszym półroczu); Garbatka-Letnisko, na ulicy Kozienickiej, w powiecie kozienickim - 24 wykroczenia (24 w pierwszym półroczu). ©℗

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PSP NR 2 W GRÓJCU

Bal karnawałowy w Publicznej Szkole Podstawowej numer 2 w Grójcu
W piątek, 6 lutego, w Publicznej Szkole Podstawowej numer 2 w Grójcu odbył się Bal Karnawałowy dla uczniów klas I–III. Nie zabrakło tańców, zabaw, kolorowych strojów i mnóstwa radości. Uczniowie byli przebrani za księżniczki, superbohaterów, wróżki, policjantów i inne bajkowe postacie, w których bawili się wspaniale. Sala wypełniła się tańcami, muzyką i dziecięcą radością. Więcej czytaj na stronie 4.
AM

Echo regionu

REDAKTOR NACZELNY: **Stanisław Wróbel, tel. 41-349-53-53.** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **BIAŁOBRZEGI, GRÓJEC: Izabela Kozakiewicz, tel. 48-382-11-63, kozakiewicz@echodnia.eu, LIPSKO, ZWOLEŃ: Patryk Samborski, tel. 697-770-608, patryk.samborski@polskapress.pl, PRZYSUCHA: Antoni Sokołowski, tel. 48-382-11-23, sokołowski@echodnia.eu, SZYDŁOWIEC: Mateusz Kaluga, tel. 510-026-871, mateusz.kaluga@echodnia.eu** BIURO REKLAMY: **Sławomir Dobosz, tel. 48-38-21-111, reklama_radom@echodnia.eu** PRENUMERATA: **Infolinia 41-375-72-30.** DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.**
WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

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

POLSKA PRESS GRUPA

eprasa.pl 5ceed34eb4

Krystian Ochman wystąpi dla Leona



FOT. ARCHIWUM NASZE MIASTO

Krystian Ochman zaśpiewa w Białobrzegach na koncercie charytatywnym dla Leona Słomki.

Izabela Kozakiewicz
Białobrzegi

Robert Grudzień, muzyk z Radomia włączył się w pomoc Leonowi Słomce z Białobrzegów. Tym razem do współpracy zaprosił znanego wokalistę Krystiana Ochmana.

Robert Grudzień i Krystian Ochman szykują koncert charytatywny i do wspólnego śpiewania chcą zaprosić także dzieci i młodzież z Białobrzegów i regionu. Kto chce z nimi wystąpić powinien wziąć udział w konkursie ogłoszonym przez artystów.

Krystian Ochman w Białobrzegach wystąpi 17 maja. W kościele pod wezwaniem świętej Trójcy do koncert charytatywny dla Leona Słomki z Białobrzegów, który choruje na DMD - dystrofię mięśniową Duchenne'a. Będzie mu towarzyszyć znany muzyk i animator kultury Robert Grudzień, producent wydarzenia.

Artyści otworzyli nabór dla dzieci i młodzieży, którzy chcieliby zaśpiewać wspólnie z Krystianem Ochmanem. Zainteresowaniu muszą zaśpiewać wskazany przez artystów utwór, do wyboru mają „Znasz li ten kraj" Stanisława Moniuszki lub „O sole mio" Eduardo di Capua.

Nagranie trzeba wysłać Robertowi Grudniowi na adres mailowy robert@grudzien.pl.

Zwycięzców, którzy w maju zaśpiewają podczas koncertu charytatywnego w Białobrzegach wybiorą wspólnie Krystian Ochman i Robert Grudzień.

Koncert jest częścią większej akcji charytatywnej organizowanej przez grupę Armia Stasia dla Leona Słomki-licytacje. Zbiórka pieniędzy dla Leona trwa, chłopiec zmaga się z DMD, jedyną szansą jest kosztowana terapia genowa, którą prowadzą ośrodki w Stanach Zjednoczonych. Jej koszt jest astronomiczny, potrzeba 17 milionów złotych. To cena za najdroższy lek świata. Na koncie Leona jest około 4 milionów złotych. Każdy, już teraz może wesprzeć zbiórkę, wystarczy wpłacić pieniądze na internetową zbiórkę pod adresem:https://www.siepomaga.pl/leon-slomka. Dla Leona Słomki są też prowadzone licytacje.

Organizator koncertu charytatywnego 17 maja jest Robert Grudzień, współorganizatorem zaś parafia pod wezwaniem świętej Trójcy. Patronat honorowy objął Sylwester Korgul, starosta białobrzeski.

Krystian Ochman to popularny wokalista, który zyskał status gwiazdy telewizyjnej dzięki zwycięstwu w 11. edycji programu The Voice of Poland. W 2022 roku reprezentował Polskę w Konkursie Piosenki Eurowizji z utworem „River". Krystian Ochman zwyciężył w konkursie „Premiery" na 58. Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu w 2021 roku. Zdobył nagrodę publiczności za utwór „Prometeusz". Występ w Opolu umocnił jego pozycję na scenie muzycznej.

Robert Grudzień to ceniony polski muzyk, kompozytor i producent wydarzeń kulturalnych, znany przede wszystkim jako wirtuoz organów i pianista. Jego działalność wykracza poza czyste wykonawstwo, obejmując animację kultury na szeroką skalę. Honorowy obywatel Stromca.

Krystian Ochman jest wnukiem wybitnego polskiego tenora operowego Wiesława Ochmana. To śpiewak operowy, reżyser i malarz o międzynarodowej sławie, który przez dekady występował na najważniejszych scenach świata, w tym w Metropolitan Opera w Nowym Jorku i mediolańskiej La Scali. Słynie z mistrzowskich kreacji mozartowskich, bogatej dyskografii (ponad 50 płyt) oraz działalności charytatywnej. ©℗

KRÓTKO

GMINA PROMNA

Trzy osoby ranne w wypadku

W poniedziałek, 9 lutego około godziny 19.30 na drodze ekspresowej S7, w miejscowości Promna Kolonia, doszło do poważnego wypadku drogowego. Z ustaleń policjantów wynika, że 63-letni kierowca Peugeota, znajdujący się pod wpływem alkoholu, najechał na tył prawidłowo jadącego Volkswagena. Badanie alkomatem wykazało, że mężczyzna miał 1,6 promila alkoholu w organizmie. Volkswagenem podróżował 67-letni kierowca oraz 65-letnia pasażerka. Wszyscy uczestnicy zdarzenia zostali przetransportowani do szpitali na dalszą diagnostykę medyczną. Na miejscu policjanci zabezpieczyli ślady i wykonali niezbędne czynności procesowe. Kierowcy Peugeota zatrzymano prawo jazdy, a jego pojazd odholowano na policyjny parking. Funkcjonariusze prowadzą dalsze czynności mające na celu dokładne wyjaśnienie okoliczności wypadku. - Kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem, za które 63-letniemu kierującemu grożą poważne konsekwencje prawne, w tym kara pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz zakaz prowadzenia pojazdów. Spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu zaostrza odpowiedzialność karną sprawcy. O wymiarze kary zdecyduje sąd - przekazuje starsza aspirant Joanna Golus, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach.
PAT

GMINA STARA BŁOTNICA

Zmarł Sławomir Mroziewicz

Sławomir Mroziewicz miał 65 lat, zmarł w środę 4 lutego. Był radnym Rady Gminy Stara Błotnica. Sławomir Mroziewicz mieszkał w Pągowcu w gminie Stara Błotnica i ten okręg reprezentował w Radzie Gminy Stara Błotnica. O jego śmierci poinformował Urząd Gminy. W Radzie Gminy Sławomir Mroziewicz zasiadał kolejną kadencję. Zmarł w środę, 4 lutego w wieku 65 lat. M sza święta pogrzebowa odbyła się w środę, 11 lutego w kościele pod wezwaniem świętego Józefa Robotnika w Starym Goździe, po czym nastąpiło odprowadzenie na cmentarz parafialny.
IK



FOT. UG STARA BŁOTNICA

Gmina Stara Błotnica pozyskała ponad 3,3 miliona złotych na inwestycje wodociągowe.

INWESTYCJE PONAD 3,3 MILIONA UNIJNEJ DOTACJI

Będą remonty zbiorników

Izabela Kozakiewicz
Gmina Stara Błotnica

Ponad 3,3 miliona złotych pozyskała gmina Stara Błotnica z programów unijnych na inwestycje wodociągowe. Właśnie została podpisana umowa w sprawie dotacji.

Na inwestycjach wodociągowych skorzystają wszyscy mieszkańcy, zaopatrzenie w wodę będzie sprawniejsze i bezpieczniejsze.

W czwartek, 5 lutego w Urzędzie Gminy w Starej Błotnicy wicemarszałek Mazowsza Rafał Rajkowski i Marcin Kozdrach, wójt gminy podpisali umowę na unijną dotację. Stara Błotnica pozyskała ponad 3,3 miliona złotych na realizację zadania „Poprawa gospodarki wodno-ściekowej na terenie gminy Stara Błotnica poprzez modernizację stacji uzdatniania wody – II etap oraz instalację wodomierzy zdalnego odczytu".

– Inwestowanie w infrastrukturę wodociągową to obecnie konieczność. Wiele sieci gminnych jest wysłużonych i wymaga modernizacji. A przecież nowoczesna i bezawaryjna sieć wodociągowa to podstawa sprawnie funkcjonującej gminy i komfort życia mieszkańców, którzy nie muszą martwić się o awarie czy przerwy w dostawie wody – mówił Rafał Rajkowski, wicemarszałek Mazowsza.

Unijna dotacja będzie przeznaczona między innymi na na remont dwóch zbiorników do retencji wody pitnej o pojemności po 500 metrów sześciennych na terenie Stacji Uzdatniania Wody w Czyżówce. Poza tym gmina kupi i zamontuje nowe wodomierze z modułem do zdalnego odczytu. Będzie to 100 wodomierzy do wody zimnej i ciepłej przystosowanych do zamontowania modułu radiowego z liczydłem hermetycznym, 2100 urządzeń z przepływem nominalnym i modułem radiowym oraz 50 wodomierzy ultradźwiękowych do wody zimnej. Montaż pozwoli na zdalny odczyt stanu zużycia wody. Powstanie też punkt monitoringu sieci wodociągowej umożliwiającego szybkie wykrywanie wycieków i awarii.

Marcin Kozdrach: - To będą konkretne działania, które przełożą się na sprawniejsze zarządzanie siecią wodociągową.

Ważnym aspektem projektu będą działania edukacyjne. Odbędą się spotkania z mieszkańcami i uczniami, a w bibliotece gminnej i urzędzie gminy będą udostępnione i rozdawane broszury informacyjno-promocyjne.

- To konkretne działania, które przełożą się na sprawniejsze zarządzanie siecią wodociągową, większe bezpieczeństwo mieszkańców i nowoczesne rozwiązania w codziennym funkcjonowaniu gminy - informuje Marcin Kozdrach, wójt Starej Błotnicy.

Cały projekt będzie wart 3 948 710,19 złotych. W tym będzie 3 356 403,65 złotych dotacji z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.
©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Koncert kolęd dla Kuby Kalbarczyka



FOT. BEATA WOLSKA, ANTONI GŁUSZNIEWSKI

Uczestnicy Koncertu Kolęd i Pastorałek w Zespole Szkół w Warce dla wsparcia Jakuba Kalbarczyka.

Julia Sosnowska
Warka

W piątek, 16 stycznia, odbył się Charytatywny Koncert Kolęd i Pastorałek w Zespole Szkół w Warce. Celem było wsparcie rehabilitacji Jakuba Kalbarczyka, ucznia klasy 3.

Wyjątkowy Koncert Kolęd i Pastorałek odbył się w Zespole Szkół imienia I Pułku Myśliwskiego „Warszawa" w Warce. Wydarzenie połączyło mieszkańców, uczniów i przyjaciół szkoły we wspólnym celu: wsparciu rehabilitacji Jakuba Kalbarczyka, ucznia klasy 3 Technikum Informatycznego.

Poważny wypadek 17-letniego Kuby Kalbarczyka poruszył całą społeczność Zespołu Szkół w Warce i mieszkańców miasta. Chłopiec uległ poważnemu wypadkowi komunikacyjnemu, który zakończył się paraliżem dolnej części ciała. Teraz cała szkoła, nauczyciele, uczniowie i rodzina działają razem, by zapewnić mu jak najlepsze wsparcie i szansę na powrót do sprawności.

Wydarzenie zgromadziło liczne grono mieszkańców Warki, przyjaciół szkoły oraz wszystkich, którzy pragnęli okazać solidarność i pomoc młodemu uczniowi.

Koncert poprowadzili Anna Górnicka, dyrektor Zespołu Szkół w Warce, oraz ksiądz Przemysław, którzy od pierwszych chwil stworzyli atmosferę serdeczności, otwartości i wspólnoty. Na scenie zaprezentowali się nauczyciele, uczniowie i absolwenci Zespołu Szkół Warka, a także zaproszeni goście. Wspólne kolędowanie, piękne głosy i poruszające interpretacje pastorałek dostarczyły publiczności wielu wzruszeń, stając się wyjątkowym muzycznym przeżyciem.

W przerwie koncertu uczestnicy wydarzenia spotykali się w specjalnie przygotowanej kawiarence, gdzie czekały domowe ciasta i napoje. Słodki poczęstunek został przygotowany dzięki ofiarności rodziców uczniów Zespołu Szkół w Warce oraz darczyńców.

Organizatorzy składają podziękowania darczyńcom, wolontariuszom Zespołu Szkół w Warce, występującym nauczycielom, uczniom, absolwentom i zaproszonym gościom oraz organizatorom, w szczególności wychowawczyni Annie Pawelczyk, za pomysł, determinację i stworzenie wydarzenia.

Przypomnijmy, że Kuba Kalbarczyk uległ poważnemu wypadkowi 2 września 2025 roku. Skutkiem zdarzenia były dramatyczne obrażenia: zmiażdżona klatka piersiowa, osiem złamanych żeber, złamany bark, poważne uszkodzenie kręgosłupa piersiowego oraz głębokie obrażenia nóg. Chłopiec spędził 31 dni na Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej, a dalsze leczenie wymaga intensywnej rehabilitacji i specjalistycznego sprzętu.

Obecnie Kuba przebywa na oddziale neurochirurgii. Oddycha samodzielnie, je sam, a jego siła i determinacja zadziwiają wszystkich. Choć nie ma czucia w nogach i pęcherzu, codziennie ćwiczy prawą ręką, próbuje się podpierać i funkcjonować jak najbardziej samodzielnie. Jego walka pokazuje ogromną odwagę i nadzieję.

Cała społeczność szkolna w Warce, uczniowie, nauczyciele i dyrekcja mobilizują się, by wspierać Kubę w codziennej rehabilitacji i leczeniu. W październiku odbyła się akcja „Słodka Pomoc", podczas której uczniowie i nauczyciele sprzedawali domowe ciasta. Dochód przeznaczono na rehabilitację Kuby. Link do zbiórki jest na stronie: siepomaga.pl/kuba-kalbarczyk. ©℗

KRÓTKO

CHYNÓW

Gminny Konkurs Kolęd i Pastorałek

W poniedziałek 2 lutego, w Gminnym Domu Kultury w Chynowie, odbył się V Gminny Konkurs Kolęd i Pastorałek dla przedszkoli i uczniów szkół podstawowych. W tym roku, 30 młodych talentów stanęło na scenie. Nagrody dla laureatów oraz upominki i dyplomy dla wszystkich uczestników wręczył wójt Chynowa Piotr Bernaciak, dyrektor Gminnego Domu Kultury w Chynowie Marta Matysiak wraz z jury. Laureatami V Gminnego Konkursu Kolęd i Pastorałek zostali, w kategorii klas I-III: 1. Diana Dylicka; 2. Gabriela Tomala; 3. Laura Dorosz; wyróżnienie - Laura Trzaskowska. W kategorii klas IV-VI: 1. Hanna Ambroziak; 2. Zuzanna Dorosz; 3. Zofia Grudzień; wyróżnienia: Oliwia Machniewska, Hanna Kopytowska. W kategorii klas VII-VIII: 1. Sandra Reda; 2. Wiktoria Mysiak; 3. Lena Krzyszczak; wyróżnienie: Marcjanna Tomaszewska. „Dzięki Waszym występom mogliśmy jeszcze poczuć świąteczny klimat. Życzymy Wam rozwijania waszych talentów, abyście z tej małej sceny mogli w przyszłości reprezentować naszą gminę na większej scenie. Dziękujemy rodzicom i nauczycielom za cierpliwość, poświęcenie i przygotowanie dzieci do występu!!!" - informuje Gminny Dom Kultury w Chynowie. Najmłodszymi uczestnikami konkursu byli Agatka Dorosz, Ania Kuśmider, Helenka Kopytowska i Tadeusz Kopytowski.
PC

GRÓJEC

Dzieci miały bal karnawałowy

W piątek, 6 lutego, w Publicznej Szkole Podstawowej numer 2 w Grójcu odbył się Bal Karnawałowy dla uczniów klas I-III. Uczniowie byli przebrani za księżniczki, superbohaterów, wróżki, policjantów i inne postacie. - Dzieci przebrane za bajkowe postacie bawiły się znakomicie, a uśmiechy nie znikały z ich twarzy. To był naprawdę wyjątkowy dzień pełen śmiechu i dobrej energii - czytamy na profilu szkoły w mediach społecznościowych. Bal Karnawałowy był okazją do integracji klas, wspólnej zabawy i pokazania kreatywności w doborze strojów.
AM



FOT. KPP STRAŻY POŻARNEJ W GRÓJCU

Zniszczone auta dacia i porsche (na małym zdjęciu) po wypadku koło Słomczyna.

WYPADEK DWIE OSOBY ZGINĘŁY W ZDERZENIU AUT

Dramat na drodze koło Słomczyna

Stanisław Wróbel
Gmina Grójec

Do dramatycznego wypadku doszło we wtorek 10 lutego około godziny 16.45 na drodze krajowej numer 50 koło Słomczyna. Zderzyły się dwa auta osobowe, dwie osoby nie żyją.

Jak informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad do wypadku doszło we wtorek 10 lutego około godziny 16.45 na drodze krajowej numer 50 między miejscowościami Janówek a Słomczyn koło Grójca.

Na tej trasie zderzyły się dwa auta osobowe, zginęły dwie osoby, co najmniej jedna ranna została odwieziona do szpitala.

Droga została całkowicie zablokowana.

Młodszy kapitan Michał Maroszek, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Grójcu po godzinie 18 poinformował nas o szczegółach tragedii:

- Zderzyły się dwa samochody osobowe - porsche i dacia. Zginęły dwie osoby jadące dacią. Kierowca porsche został odwieziony do szpitala. Wszystkie osoby były uwalniane z aut przez strażaków przy pomocy specjalistycznego sprzętu. W akcji brały udział cztery zastępy Państwowej Straży Pożarnej. Trasa została zablokowana w obu kierunkach, na miejscu trwały czynności z udziałem policji i prokuratora.

Policja zorganizowała objazdy ale na krajowej 50 błyskawicznie utworzyły się gigantyczne korki. Z czasem objazdy pozwoliły dość sprawnie poprowadzić ruch.

Wstępnie Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad informowała, że utrudnienia mogą potrwać aż 3 godziny.

We wtorek wieczorem w Grójcu i okolicach było ślisko ale nie wiadomo czy to było przyczyną wypadku. Wyjaśnia to policja.

Michał Maroszek: - Zderzyły się dwa samochody osobowe - porsche i dacia. Zginęły dwie osoby jadące dacią.

Krajowa droga numer 50 koło w miejscu gdzie w Słomczynie działa tor samochodowy i organizowana jest słynna giełda jest bardzo niebezpieczna, dość często dochodzi tam do wypadków.

Dodajmy, że to nie jedyny wypadek w gminie Grójec w ostatnim czasie. W sobotę, 7 lutego niedługo po godzinie 17 zdarzył się wypadek w Kępinie. Na drodze lokalnej, wzdłuż trasy S7 zderzyły się dwa samochody osobowe. Ekipy karetek pogotowia, które dojechały na miejsce zdecydowały o zabraniu do szpitala na dalsze badania trzech osób, które były w rozbitych wozach.

Przyczyny i okoliczności wypadku badali policjanci z grójeckiej drogówki. Warunki drogowe były trudne, mgła i mokra nawierzchnia. Miejsce zdarzenia zabezpieczali strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Grójcu i Jednostki Ratowniczo - Gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej w Grójcu. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

0011468131

Termomodernizacja budynku Urzędu Gminy w Magnuszewie

W 2025 r. zrealizowano termomodernizację budynku Urzędu Gminy w Magnuszewie w formule „zaprojektuj i wybuduj". Inwestycja obejmowała kompleksowe prace remontowe i modernizacyjne mające na celu ograniczenie zużycia energii oraz poprawę efektywności energetycznej budynku.

Ekologiczny efekt osiągnięto dzięki montażowi pompy ciepła i instalacji fotowoltaicznej, dociepleniu ścian i dachu, wymianie okien i drzwi, dostosowaniu instalacji hydraulicznej do nowego systemu grzewczego oraz montażowi wentylacji mechanicznej. Dodatkowo zainstalowano agregat prądotwórczy zapewniający podtrzymanie zasilania przy braku energii elektrycznej.

Realizacja inwestycji przyczyniła się do ograniczenia niskiej emisji, poprawy stanu środowiska, warunków pracy pracowników urzędu oraz komfortu obsługi mieszkańców.

Termomodernizacja i rozwój infrastruktury oświatowej w Gminie Magnuszew



Dbałość o infrastrukturę szkolną pozostaje jednym z priorytetów Gminy Magnuszew. Samorząd konsekwentnie realizuje działania mające na celu poprawę warunków nauki, bezpieczeństwa oraz komfortu uczniów i kadry pedagogicznej, obejmujące zarówno modernizację obiektów, jak i doposażenie szkół w nowoczesny sprzęt dydaktyczny.

W 2025 roku zakończono termomodernizację budynku Zespołu Szkół i Placówek Oświatowych w Magnuszewie, na którą Gmina pozyskała dofinansowanie z Rządowego Programu Polski Ład w wysokości 7 200 000 zł, a łączna kwota inwestycji wyniosła 8 000 125,00 zł. Prace pozwoliły obniżyć koszty eksploatacji, poprawić efektywność energetyczną oraz podnieść standard użytkowy budynku.

Równolegle gmina inwestuje w nowoczesne technologie w szkołach – sale lekcyjne są sukcesywnie doposażane w sprzęt multimedialny, a uczniowie korzystają z programów dofinansowanych ze środków zewnętrznych, m.in. Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa, Aktywna Tablica, Podróże z klasą oraz Posiłek w szkole i w domu.

Dzięki środkom z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska w Warszawie w Szkole Podstawowej w Rozniszewie powstała nowoczesna pracownia ekologiczna o wartości 74 983,28 zł, umożliwiająca prowadzenie zajęć przyrodniczych w praktycznej formie.

Szczególny nacisk kładziony jest także na rozwój infrastruktury sportowej. W 2024 roku przy Szkole Podstawowej w Rozniszewie wybudowano boisko wielofunkcyjne o wartości 577 720,72 zł, a place zabaw w Mniszewie i Chmielewie zostały doposażone, wspierając aktywność fizyczną i wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży.

Rozwój kultury i ochrona dziedzictwa

W 2025 roku Gmina Magnuszew zrealizowała inwestycję służącą wzmocnieniu lokalnej tożsamości oraz ochronie dziedzictwa kulturowego – rozbudowę infrastruktury kulturalno-historycznej - Skansenu Bojowego w Mniszewie.



Przedsięwzięcie poprawiło dostępność i atrakcyjność obiektu oraz stworzyło lepsze warunki do organizacji wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych.

Realizacja zadania sprzyja pielęgnowaniu tradycji, integracji mieszkańców oraz promocji gminy jako miejsca o bogatej historii i aktywnym życiu kulturalnym. Inwestycja stanowi istotny element działań samorządu na rzecz zachowania lokalnego dziedzictwa dla przyszłych pokoleń.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła:
4 876 950,00 zł

Inwestycje w gospodarkę wodno-ściekową

W 2025 roku Gmina Magnuszew zrealizowała ważną inwestycję infrastrukturalną polegającą na rozbudowie sieci wodno-kanalizacyjnej w miejscowości Chmielew. W ramach zadania wybudowano około 3 314 metrów sieci wodociągowej oraz blisko 4 200 metrów kanalizacji sanitarnej. Przedsięwzięcie znacząco poprawiło komfort życia mieszkańców, zapewniając dostęp do nowoczesnej i bezpiecznej infrastruktury komunalnej, a jednocześnie przyczyniło się do ochrony środowiska naturalnego. Projekt został współfinansowany z Rządowego Funduszu Polski Ład – Program Inwestycji Strategicznych, a jego całkowita wartość wyniosła 6 780 698,69 zł.

Zakończono również budowę sieci wodociągowej w miejscowości Mniszew, natomiast obecnie trwają roboty budowlane w tym zakresie w miejscowości Latków. Dzięki konsekwentnie realizowanym działaniom gmina systematycznie zwiększa zasięg infrastruktury wodociągowej, zapewniając mieszkańcom dostęp do niezawodnych i bezpiecznych dostaw wody pitnej.

Ponadto Gmina Magnuszew zawarła umowę na realizację projektu współfinansowanego ze środków Funduszy Europejskich dla Mazowsza 2021–2027, w ramach priorytetu Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza, działanie Gospodarka wodno-ściekowa. Stroną umowy jest Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych, a projekt korzysta ze wsparcia Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Całkowita wartość projektu wynosi 2 951 396,42 zł, z czego kwota dofinansowania stanowi 2 508 686,95 zł.

Planowane działania obejmują opracowanie dokumentacji technicznej oraz realizację prac budowlanych, w tym m.in.: modernizację automatyki i systemów sterowania Stacji Uzdatniania Wody w Mniszewie, modernizację technologii uzdatniania wody, modernizację istniejących studni i zbiornika magazynującego wodę, a także budowę instalacji fotowoltaicznej o mocy 50 kW przy SUW w Mniszewie. Zastosowanie odnawialnych źródeł energii pozwoli na zasilanie obiektu energią ekologiczną oraz obniżenie kosztów jego eksploatacji. Realizacja projektu przełoży się na zwiększenie bezpieczeństwa dostaw wody, ograniczenie strat oraz poprawę efektywności zarządzania infrastrukturą wodociągową na terenie gminy.



Energooszczędne oświetlenie dla poprawy bezpieczeństwa mieszkańców

W 2025 roku Gmina Magnuszew rozpoczęła realizację zadania polegającego na wymianie nieenergooszczędnych opraw oświetleniowych na terenie gminy na nowoczesne, energooszczędne oświetlenie. Inwestycja poprawi jakość i bezpieczeństwo przestrzeni publicznej, a także przyczyni się do ograniczenia zużycia energii elektrycznej i kosztów eksploatacyjnych. Zakończenie projektu planowane jest na 2026 rok.

Rozwój systemu gospodarki odpadami

W 2025 roku Gmina Magnuszew zrealizowała ważną inwestycję w ochronę środowiska – budowę Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).

Nowoczesny obiekt umożliwia mieszkańcom bezpieczne i zgodne z przepisami przekazywanie odpadów problemowych oraz selektywnie zbieranych frakcji. Funkcjonowanie PSZOK-u zwiększy poziom recyklingu, ograniczy ilość odpadów trafiających na składowiska i poprawi estetykę przestrzeni publicznej. Inwestycja podnosi standard usług komunalnych i wspiera kształtowanie proekologicznych postaw wśród mieszkańców.

Całkowita wartość zadania, realizowanego w ramach Programu Inwestycji Strategicznych – Polski Ład, wyniosła 2 927 400 zł.

GMINA MAGNUSZEW

Urząd Miasta i Gminy w Magnuszewie
ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew
gmina@magnuszew.pl www.magnuszew.pl
48 621 70 25

eprasa.pl 5ceed34eb4

Muzeum Regionalne pokazuje broń



FOT. MUZEUM REGIONALNE W KOZIENICACH / FB

Grzegorz Kocyk zapoznał młodzież z zabytkowym orężem.

Oprac. Wojciech Szczepański
Kozienice

Młodzież, która odwiedziła ostatnio Muzeum Regionalne w Kozienicach dowiedziała się, jak i czym walczono w czasie potopu szwedzkiego. Mogła też przymierzyć kolczugę czy hełm.

W piątek 30 stycznia w Muzeum zorganizowano spotkanie na temat strojów i uzbrojenia z czasów potopu szwedzkiego. Młodzi ludzie, którzy zdecydowali się przyjść do muzeum, mogli nie tylko poznać odpowiedź na pytanie jak i czym walczono w tamtym okresie. Mieli także możliwość osobiście przymierzyć się do husarskiej szabli, koncerza czy muszkietu, jak również poczuć jak ciężkie były kolczugi oraz hełmy sprzed stuleci.

Nawiązując do bitew pod Kozienicami (6 kwietnia 1656 roku) i pod Warką (stoczonej dzień później), prowadzący zajęcia Grzegorz Kocyk, kompleksowo, ale w bardzo przystępnej formie zapoznał młodzież z orężem, które pomogło Polakom odnieść zwycięstwa.

Uczestnicy okazali się, mimo wieku, zapalonymi miłośnikami historii. Dość powiedzieć, że jeden z nich był w stanie samodzielnie zademonstrować całą sekwencję ładowania XVII-wiecznego pistoletu! Uczestnicy spotkania zapoznali się też ze strojem szlacheckim, o czym opowiedziała Magdalena Gronek-Gola.

Zajęcia trafiły w gust uczestników o czym świadczy to, że już po zakończeniu prezentacji, padały kolejne pytania z ich strony - wciąż ciekawych przeszłości.

Niezwykła atrakcja czeka miłośników militariów, którzy w piątek 13 lutego wybiorą się do Kozienic. O godzinie 16.30, w siedzibie Muzeum przy ulicy Parkowej 5 B, odbędzie się prezentacja replik pistoletów z kozienickiej rusznikarni, wykonanych przez pracowników Muzeum.

Oryginalne egzemplarze broni, podarowane królowi Stanisławowi Augustowi w roku 1788, znajdują się w zbiorach Zamku Królewskiego w Warszawie. Warto nadmienić, że kozienicka placówka nie po raz pierwszy podjęła się próby odtworzenia miejscowych tradycji rusznikarskich - pod koniec 2022 roku instytucja zaprezentowała model sztucera kozienickiego.

Tradycje rusznikarskie w Kozienicach wiążą się z czasami panowania Stanisława Augusta. Na jego polecenie - na potrzeby armii, jak i miejscowej gospodarki - zaczęto wytwarzać nowoczesną broń palną. Wśród produkowanego w mieście uzbrojenia wyróżnić należy sztucer kozienicki, pierwszy seryjnie produkowany polski karabin z lufą gwintowaną (co podwyższało celność oraz zwiększało zasięg).

Wytwarzano także broń krótką - pistolety skałkowe. Historia produkcji broni w mieście zakończyła się wraz z powstaniem kościuszkowskim, kiedy to wojska rosyjskie zniszczyły kozienicką fabrykę i znaczną część jej produkcji. Tym samym dziś wytwory XVIII-wiecznego zakładu zbrojeniowego są unikatami.

Organizatorzy zapraszają gorąco wszystkich miłośników militariów, historii i... muzyki! Prezentacji towarzyszyć będzie bowiem koncert grupy Filatura di Musica. Zespół specjalizuje się w wykonawstwie historycznym, z zachowaniem oryginalnych brzmień, między innymi dzięki zastosowaniu ówczesnych wzorców strojenia instrumentów.

W Kozienicach ansambl wystąpi jako trio, w składzie: Magdalena Pilch (flet traverso), Justyna Młynarczyk (viola da gamba) i Patrycja Domagalska-Kałuża (klawesyn/pozytyw). ©℗

KRÓTKO

KOZIENICE

Pacjent zaatakował ratownika

W sobotę, 7 lutego, w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym w Kozienicach 34-letni pacjent, który wcześniej trafił tam po interwencji medycznej, podczas udzielania mu pomocy, zamachnął się i uderzył ratownika medycznego, co spowodowało natychmiastową reakcję funkcjonariuszy policji. Po przyjeździe policjantów, agresywny pacjent został zatrzymany. Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu zarzutu naruszenia nietykalności funkcjonariusza publicznego. - Na miejsce natychmiast przyjechali funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach. Po szybkiej interwencji agresora zatrzymano. Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu zarzutu naruszenia nietykalności funkcjonariusza publicznego - informuje komisarz Ilona Tarczyńska, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach. Prokurator zastosował wobec 34-latka dozór policyjny i orzekł zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego.
PAT

KOZIENICE

Będą budować nowe bloki

Kameralne, składające się z dwóch budynków osiedle Nova Kozienice zostanie wybudowane przy ulicy Kasztanowej w Kozienicach. Jak czytamy w opisie inwestycji: „Nova Kozienice to nowoczesna inwestycja mieszkaniowa zaprojektowana z myślą o osobach ceniących komfort, funkcjonalność oraz spokojne otoczenie z pełną infrastrukturą w zasięgu ręki. Projekt obejmuje dwa budynki, w których powstanie łącznie 70 mieszkań. W ofercie znajdują się lokale o metrażach od 34 do 74 metrów kwadratowych (...) Osiedle będzie ogrodzone (...) przewidziano zewnętrzne miejsca postojowe, dostępne bezpośrednio przy budynkach. Niewątpliwym atutem inwestycji jest jej lokalizacja. W bezpośrednim sąsiedztwie znajdują się przedszkole, szkoła oraz park handlowy, a także liczne punkty usługowe i rekreacyjne." Rozpoczęcie budowy osiedla planowane jest na luty 2026 roku, a zakończenie I etapu przewidziano na koniec kwietnia 2027 roku.
MIŁ



FOT. GMINA KOZIENICE / FACEBOOK

Uczniowie I Liceum w Kozienicach zaprezentowali pięknego poloneza.

STUDNIÓWKA I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

Świetna zabawa na balu licealistów

Maciej Kwiatkowski
Kozienice

W sobotę 7 lutego bal studniówkowy mieli przyszli maturzyści I Liceum Ogólnokształcącego w Kozienicach. Tegoroczna zabawa odbyła się w Pałacu pod Dębami w Nowej Woli.

Pałac pod Dębami w Nowej Woli był miejscem tegorocznej studniówki majowych maturzystów z Kozienic. Właśnie tam bawili się uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego imienia Stefana Czarnieckiego.

Uroczystość rozpoczęła się dostojnym polonezem maturzystów, zatańczonym wspólnie z dyrekcją i wychowawcami, a przygotowanym przez Paulinę Kłos, nauczycielkę liceum. Poloneza tańczyły 43 pary. W balu uczestniczyły trzy klasy maturalne wraz z wychowawczyniami oraz trenerem klasy sportowej.

Po części tanecznej nadszedł czas na oficjalne wystąpienia. Uroczystość poprowadzili przedstawiciele rodziców Aleksandra Jarosz-Panek oraz Marcin Molenda, którzy z dumą i wzruszeniem zwracali się do młodzieży wkraczającej w dorosłość.

Ewa Malec, dyrektorka szkoły w swoim wystąpieniu podkreśliła znaczenie tego wyjątkowego etapu w życiu uczniów, życząc im odwagi, wiary w siebie i sukcesów na egzaminach maturalnych.

Starosta kozienicki Krzysztof Wolski zwrócił uwagę na rolę szkoły w kształtowaniu osobowości i postaw uczniów.

- Wasza szkoła, I Liceum Ogólnokształcące imienia Stefana Czarnieckiego, to miejsce z tradycją, historią i ambicjami. Jako organ prowadzący jesteśmy dumni z tej placówki i z Was. Pamiętajcie! Mury szkoły są ważne, jednak to Wy jesteście jej sercem - mówił starosta.

Krzysztof Wolski: - Jesteśmy dumni z tej placówki i z Was. Pamiętajcie! Mury szkoły są ważne, jednak to Wy jesteście jej sercem.

- Drodzy Maturzyści I Liceum Ogólnokształcącego imienia Stefana Czarnieckiego w Kozienicach, przed Wami tak zwana ostatnia prosta. Wierzę, że za sto dni bezproblemowo rozprawicie się z maturą, a dzisiejszy wieczór będzie niezapomnianym przeżyciem, pełnym radości i dobrej energii. Niech przywołuje same piękne wspomnienia — tak jak czas spędzony w murach „Zielonego" - stwierdził Mariusz Prawda, burmistrz Kozienic.

Szczególnie wzruszającym momentem wieczoru był wspólny walc, zatańczony przez przedstawicieli klas maturalnych oraz ich wychowawczynie. Po zakończeniu części oficjalnej przyszedł czas na radosną zabawę, która, zgodnie z tradycją, trwała do białego rana. Nie mogło zabraknąć także tortu, który podzieliły: dyrektor i wychowawczynie.

Trwają wybory Miss i Mistera Studniówki 2026 Echa Dnia. Kandydatek i kandydatów szukamy na balach. Zgłoszenia do tytułu przyjmujemy do środy 18 lutego. Głosowanie na: echodnia.eu/radomskie. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Piątek, 13.02.2026

Echo Dnia

Profilaktyka ratuje życie – jak wczesne badania chronią kobiety przed rakiem szyjki macicy

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia.
Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą zauważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrań ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy również stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czujności bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.
Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie.

Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Życie z insulinoopornością

Około 5–7 milionów Polaków może mieć insulinooporność lub zaburzenia metaboliczne poprzedzające cukrzycę, takich jak hiperinsulinemia czy zespół metaboliczny. Sa ważne sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje

Ingrid Hintz-Nowosad

Zmęczenie, wahania wagi, brak energii, problemy z koncentracją czy poczucie, że organizm funkcjonuje „na rezerwie" - to sygnały, które wiele osób przez długi czas ignoruje lub przypisuje stresowi, przemęczeniu albo szybkiemu tempu życia. Często towarzyszy im frustracja, bo mimo starań i zmiany nawyków samopoczucie nie ulega poprawie, a podstawowe badania nie wskazują jednoznacznej przyczyny. Właśnie w taki sposób dla wielu pacjentów zaczyna się droga do diagnozy insulinooporności.

Choć problem ten dotyczy coraz większej liczby osób, insulinooporność wciąż bywa bagatelizowana, upraszczana lub sprowadzana do modnych haseł i internetowych mitów.

O tym, czym insulinooporność jest naprawdę, jak wygląda codzienne życie z tą diagnozą oraz jak skutecznie radzić sobie z jej konsekwencjami, rozmawiali eksperci i pacjenci podczas debaty zorganizowanej przez Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Debata pt. „Insulinooporność - ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" zgromadziła ekspertów medycznych, osoby publiczne żyjące z insulinoopornością oraz przedstawicieli mediów. Spotkanie moderowała Natalia Miller, ekspertka ds. komunikacji, która już na otwarciu podkreśliła, że insulinooporność nie jest jedynie kwestią wyników laboratoryjnych, lecz realnym wyzwaniem zdrowotnym i społecznym.

Formuła wydarzenia została oparta na dwóch uzupełniających się panelach: pacjenckim oraz eksperckim, w którym wyraźnie wybrzmiał również głos osoby z doświadczeniem choroby. Pierwsza część debaty - panel zatytułowany „Życie z insulinoopornością - fakty, emocje, doświadczenia" - miała charakter osobisty i narracyjny. Uczestniczki otwarcie mówiły o swojej drodze do diagnozy, codziennych wyzwaniach oraz emocjach towarzyszących życiu z insulinoopornością.

- Insulinooporność i zaburzenia metaboliczne to nie jest kwestia silnej woli. To choroba, która wpływa na energię, emocje, apetyt i codzienne decyzje. Kiedy przestałam walczyć ze sobą, a zaczęłam działać systemowo - poprzez dietę, regularny ruch i higienę życia - odzyskałam sprawczość i jakość życia. - mówiła Anna Dec.



FOT. INFORMACJA PRASOWA

Debata pt. „Insulinooporność – ciche wyzwanie zdrowotne naszych czasów" odbyła się w warszawskim Rumory Bistro.

Szczególnie osobisty ton miała wypowiedź Sandry Kubickiej, która zwróciła uwagę na ogromną frustrację towarzyszącą zmaganiom z insulinoopornością. Podkreśliła, że początkowo wydawało jej się, iż wystarczy regularny trening, aby poczuć poprawę, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej złożona. Konieczna była gruntowna zmiana stylu życia, obejmująca nie tylko aktywność fizyczną, ale także dietę, sen i odpowiednie leczenie. Jak zaznaczyła, insulinooporność nie jest problemem, który można rozwiązać szybko - w jej przypadku realne efekty pojawiły się dopiero po roku konsekwentnych i systematycznych działań oraz zupełnie nowego podejścia do codziennych nawyków.

- Trenowałam intensywnie, na adrenalinie, z wysokim kortyzolem - boks, bieganie, ciągłe napięcie. Dopiero gdy zrozumiałam, że przy PCOS i insulinooporności mniej znaczy więcej, że krótsze, spokojniejsze treningi działają lepiej niż godzina biegania, zaczęłam widzieć efekty - opowiada Sandra Kubicka.

Po krótkiej przerwie technicznej rozmowa przeniosła się na poziom ekspercki. Panel „Insulinooporność bez mitów - fakty, diagnostyka, leczenie" skupił się na wiedzy medycznej i aktualnych rekomendacjach. Eksperci podkreślali, że insulinooporność wymaga indywidualnego podejścia i długofalowej współpracy z pacjentem.

REKLAMA 0011476967

I wszystko widzisz!

BOŻĘCKI
CENTRUM OPTYCZNE

- Kompleksowe badania optometryczne i okulistyczne dorosłych i dzieci od 5 r. ż. Wykonujemy TOMOGRAFIĘ oczu (OCT) oraz badanie POLA WIDZENIA .
- Największy wybór opraw w jednym miejscu: 3 lokale o pow. 180 M2 i ponad 2000 modeli dla dorosłych i dzieci.
- Dzięki posiadanemu systemowi do wideocentracji NIKON dokonujemy możliwie najdokładniejszych pomiarów optycznych, szczególnie dla okularów progresywnych, dla jeszcze lepszego komfortu widzenia.
- We własnym laboratorium realizujemy każdy rodzaj zlecenia.



SALON, ul. Zagórska 10 • OUTLET, ul. Zagórska 12
www.bozecki.pl • Tel. 535 306 406

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477122

Centrum Medyczne ONKO-DERM

Końskie, ul. 3 Maja 1 lok.1b, 1 piętro

Tel. Do REJESTRACJI: 797 202 088

e-mail: rejestracja@onko-derm.pl, gabinet@onko-derm.pl

NASI SPECJALIŚCI

- Dermatolog
- Onkolog
- Internista
- Pulmonolog
- Ortopeda
- Ginekolog
- Psychodietetyk
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Fizjoterapeutka urofizjologiczna

USŁUGI/ZABIEGI

- ➔ Konsultacje lekarzy specjalistów
- ➔ USG narządów
- ➔ USG Doppler
- ➔ USG ortopedyczne
- ➔ USG u dzieci
- ➔ Biopsja pod kontrolą USG
- ➔ Usuwanie znamion i zmian skórnych
- ➔ Medycyna estetyczna (mezoterapia, peeling, botox)
- ➔ Spirometria EKG
- ➔ Testy alergologiczne skórne
- ➔ Żywienie
- ➔ Gabinet zabiegowy

REKLAMA 0011476997



ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM STOMATOLOGII

- SPECJALISTYCZNA STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
- LECZENIE W ZNIECZULENIU OGÓLNYM DZIECI I DOROSŁYCH
- PRECYZYJNA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROFESJONALNA PROTETYKA

Lokalizacja:

BAĆKOWICE 82B

– wygodny dojazd z Kielc, Ostrowca i Opatowa

Umów wizytę:

692 663 611



eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477276

Zdrowy Miś – Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych

W Radomiu przy ul. Wolność 10C mieści się Przychodnia Lekarska dla dzieci i dorosłych Zdrowy Miś. Jest to 3. nasza placówka na mapie województwa mazowieckiego. Pozostałe 2 placówki znajdują się w Grójcu oraz w Józefowie koło Otwocka.
Przychodnie od lat zapewniają Pacjentom pełną i profesjonalną opiekę zdrowotną.

Przychodnia oferuje dostęp do lekarzy **specjalistów:**

- **Ginekologa**
- **Urologa**
- **Laryngologa**
- **Ortopedy**
- **Neurologa**
- **Dermatologa**
- **Chirurga naczyniowego**
- **Endokrynologa**
- **Radiologa**





WYKONUJEMY M.IN.:

- konsultacje od 16. roku życia
- USG TV, przez powłoki brzuszne, położnicze (I, II, III trymestr), USG połówkowe, test PAPP-A
- kolposkopię
- zakładamy wkładki domaciczne
- monitoring owulacji

WYKONUJEMY USG:

- jamy brzusznej
- układu moczowego
- jąder
- tarczycy
- ślinianek
- węzłów chłonnych
- tkanki miękkiej
- piersi

Prowadzimy rejestrację zarówno telefonicznie, jak i online, co ułatwia umawianie wizyt.
W przychodni działa Punkt Pobrań (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00), który oferuje szeroki zakres badań. Pobieramy krew dzieciom i dorosłym.

Przychodnia Zdrowy Miś Radom, ul. Wolność 10C, tel. 575 28 38 38
Więcej szczegółowych informacji można uzyskać na stronie **https://zdrowymis.pl/**

Unikaj tych 4 rzeczy dla swojego zdrowia

Monika Góralska

Nowotwory i choroby układu krążenia to obecnie najczęstsze przyczyny śmierci na świecie i w Polsce. Wśród nowotworów najczęściej występują rak płuca, piersi czy jelita grubego. Natomiast do najczęstszych chorób układu krążenia należy zawał mięśnia sercowego lub jego niewydolność, a także udar mózgu czy miażdżyca.

Unikaj tych 4 rzeczy

Kardiochirurg dr Jeremy London w swoim filmiku na TikToku, gdzie obserwuje go ponad pół miliona osób zdradził jak zadbać o zdrowie serca, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału i udaru, a nawet zachorowania na raka. Lekarz podkreśla, że niektóre z naszych wyborów dotyczących stylu życia mogą zwiększać ryzyko zachorowania na te groźne choroby i możemy nawet o tym nie wiedzieć. Podpowiada, aby unikać tych 4 rzeczy:

Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia.
– To najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Niszczy twoje płuca, powoduje raka płuc, wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zawał serca i udary. Nie pal – podkreśla lekarz.

Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa. Etanol zawarty w trunku szkodzi przede wszystkim wątrobie, która jest oczyszczalnią naszego organizmu i to ona zajmuje się detoksykacją i neutralizowaniem szkodliwego wpływu wszelkich niebezpiecznych dla zdrowia substancji. Jednak pijąc szczególnie nadmierne ilości alkoholu cierpi na tym cały organizm.

Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Napoje gazowane są też źródłem pustych kalorii, ponieważ zawierają ich duże ilości, a przy tym nie mają żadnych wartości odżywczych. Nadmiar kalorii odkłada się w organizmie, co prowadzi do rozwoju nadwagi i otyłości.

Chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej mąki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

REKLAMA 0011477280

Piastowska Medic - szeroki zakres specjalizacji w jednym miejscu

Piastowska Medic to 20 lat doświadczenia, budowanego przede wszystkim w stomatologii, z szeroką ofertą specjalistycznych usług medycznych dostępnych w jednym obiekcie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki.

Szeroki zakres specjalizacji – w jednym miejscu

W Piastowska Medic oferujemy opiekę lekarzy wielu dziedzin. Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji i leczenia w zakresie:

- stomatologii,
- neurochirurgii
- ortopedii,
- ortopedii i chirurgii dziecięcej,
- pediatrii,
- ginekologii (w tym ginekologii estetycznej),
- chorób wewnętrznych (diabetologia, obesitologia).

Tak szeroki zakres usług pozwala zadbać o zdrowie całej rodziny w jednym miejscu.

Medycyna i estetyka

Naszą ofertę uzupełniają bezpieczne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii. W Piastowska Medic zabiegi medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarza medycyny, co gwarantuje najwyższe standardy bezpieczeństwa i profesjonalizmu. Traktujemy je jako naturalne przedłużenie troski o dobre samopoczucie – bo zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także komfort i pewność siebie.

Łączymy medycynę, estetykę i profilaktykę, tworząc miejsce, w którym możesz zadbać o siebie kompleksowo – zarówno od strony zdrowotnej, jak i estetycznej.

Dbamy nie tylko o skuteczność leczenia, ale również o samopoczucie podczas każdej wizyty. Nasza klinika mieści się w dużym, nowoczesnym budynku, wyposażonym w osiem w pełni wyposażonych gabinetów oraz windę. Do dyspozycji pacjentów oddajemy także przestronny parking.







PIASTOWSKA
MEDIC

ul. Piastowska 12, Radom
tel. 48 345 11 11, 609 737 645
www.piastowskamedic.pl
piastowskamedic piastowska_medic

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA

0011477088



Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklistego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zeza
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE **PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach**
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zmiany od 1 lutego. Sprawdź!

Dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek – przeciw ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski. Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerza listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie wietrznej, durowi brzusznemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypomniał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci



FOT. GETTY IMAGES

Od 1 lutego czekają nas zmiany. Pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek.

od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedne z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepień. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni. - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem słuszność wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zawdzięczamy to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA 0011477020

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO

✓ Kontrakt z NFZ ✓ Krótkie terminy

www.pracowniartg.eu



■ RADOM, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

■ RADOM, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, 506 349 338
■ OSTROWIEC ŚW., Al. Jana Pawła II 33, tel. 41 266 58 32, 513 397 723
■ STASZÓW, ul. 11 Listopada 78, tel. 15 864 85 40, 517 747 654

eprasa.pl 5ceed34eb4







KUŹNIA ZDROWIA

TU KUJEMY ZDROWIE

- **FIZJOTERAPIA**
  TERAPIA TECAR | FALA UDERZENIOWA
  LASER WYSOKOENERGETYCZNY |
  PRZEZSKÓRNA ELEKTROLIZA |
  PERSONALIZOWANE WKŁADKI FOOTBALANCE
- **ORTOPEDIA**
- **LECZENIE ORTOBIOLOGICZNE**
  PRP | ORTHOKINE | EXOGEN
- **DIETETYKA**
- **PSYCHOTERAPIA**
- **TRENING PERSONALNY**

609 028 423

UMÓW SIĘ JUŻ TERAZ

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE

PODOPHARM®

- PROFESJONALNE KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI STÓP
- PRODUKTY DLA PODOLOGÓW I DO UŻYTKU DOMOWEGO
- WSPARCIE W TERAPII PROBLEMÓW SKÓRY I PAZNOKCI
- NATURALNE, INNOWACYJNE I OPATENTOWANE FORMUŁY
- KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

UL. ŁUKASIEWICZA 5, KIELCE
BIURO@PODOPHARM.PL
WWW.PODOPHARM.SKLEP.PL

Z MYŚLĄ O TOBIE
NATURALNIE Z PODOPHARM

eprasa.pl 5ceed34eb4

To uczulenie jest najgroźniejsze zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która potrafi zmienić zimę w prawdziwy koszmar, utrudniając nam codzienne funkcjonowanie i zmuszając chorych do stałej ostrożności.

Emil Hoff

Dla wielu ludzi zima nie należy do ulubionych pór roku - kojarzy się z chłodem, krótkimi dniami i mniejszym komfortem codziennego funkcjonowania. Szczególnie wrażliwi na tą porę są kierowcy, którzy muszą mierzyć się z zamarzniętymi szybami i śliską nawierzchnią. To jednak nic w porównniu z tym co przeżywa ta grupa ludzi.

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego! Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć?

Pokrzywka z zimna

Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną ... dosłownie!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszenie). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dość do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd bierze się uczulenie na zimno i jak je leczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.



FOT. GETTY IMAGES

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna. Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Źródło: BBC, Wikipedia

REKLAMA

0011476969



„Kiedy ostatni raz ktoś naprawdę zbadał Twój wzrok — a nie tylko dobrał okulary?"

To pytanie wielu osobom może wydać się niewygodne. Bo badanie wzroku to coś więcej niż odczyt liter z tablicy i szybki wybór mocy szkieł. Rzetelna diagnostyka powinna uwzględniać styl życia, charakter pracy, wiek oraz to, jak oczy funkcjonują w ciągu całego dnia — od porannej pracy przy komputerze po wieczorne korzystanie ze smartfona. Właśnie dlatego coraz więcej pacjentów szuka miejsc, w których badanie wzroku jest procesem, a nie formalnością.

Światło niebieskie – niewidzialne obciążenie dla oczu

Jednym z najczęstszych problemów zgłaszanych podczas badania wzroku jest zmęczenie oczu związane z długotrwałą pracą przy ekranach. W Look Eye dobór filtru światła niebieskiego jest poprzedzony rozmową i analizą realnych potrzeb pacjenta — nie jest to uniwersalne rozwiązanie „dla każdego", ale świadoma decyzja oparta na diagnostyce.

LOOK EYE
TWÓJ PUNKT WIDZENIA



Okulary progresywne i relaksacyjne – jedno rozwiązanie, wiele odległości

Dla osób po 40. roku życia badanie wzroku często przynosi nową informację: oczy zaczynają inaczej pracować w bliży i dali. W takich przypadkach okulary progresywne pozwalają widzieć wyraźnie na każdą odległość - bez konieczności zmieniania okularów. W Look Eye dużą wagę przykłada się do adaptacji pacjenta i wyboru odpowiedniej konstrukcji progresywnej tak aby okulary faktycznie ułatwiały codzienne funkcjonowanie, a nie stanowiły źródła frustracji.

Salon optyczny Look Eye to miejsce dla osób, które oczekują rzetelnej diagnostyki, nowoczesnych rozwiązań optycznych i partnerskiej rozmowy ze specjalistą - bez pośpiechu i schematów.

www.lookeye.pl / Kielce ul. Okrzei 41 / 666 285 055

eprasa.pl 5ceed34eb4

ALAB laboratoria

Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?



TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — **w ofercie ALAB laboratoria dostępnych jest ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań w woj. świętokrzyskim i Radomiu:

- Kielce, 1 Maja 129
- Kielce, Jagiellońska 62C
- Kielce, Jurajska 1B
- Kielce, Kościuszki 25E
- Kielce, Olszewskiego 2
- Kielce, Prusa 3/1
- Kielce, Ściegiennego 5
- Kielce, Starodomaszowska 20 lok. U2
- Kielce, Wapiennikowa 14
- Kielce, Zagnańska 92
- Kielce, Żelazna 35
- Bodzentyn, Stara Wieś
- Bodzentyn, Ogrodowa 2
- Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 7
- Jędrzejów, Daszyńskiego 3
- Końskie, Hubala 12A
- Michałów, Góry 117 MOB
- Mniów, Kielecka 77
- Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3G
- Pawłów, Stary Bostów 8A
- Pawłów, Pawłów 56
- Pińczów, Gacki Osiedle 2A
- Pińczów, 7 Źródeł 8
- Pińczów, Bednarska 3
- Połaniec, Ruszczańska 1
- Sandomierz, Mickiewicza 55A/5
- Skarżysko-Kamienna, Klonowa 11
- Skarżysko-Kamienna, Sokola 18
- Starachowice, Radomska 23
- Staszów, Krakowska 49
- Wilczyce, Wilczyce 173
- Wiślica, Batalionów Chłopskich 64
- Radom, 1905 Roku 20
- Radom, Czarnoleska 25 lok. 5B
- Radom, Królowej Jadwigi 13
- Radom, Reja 28
- Radom, Sempołowskiej 1C

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477227

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

REKLAMA 0011476999

INFORMACJE I REJESTRACJA TELEFONICZNA
tel. 41 331 03 00
25-355 Kielce, ul. Zagórska 20 - pn.-czw. 7.00 - 18.00, piątek 7.00 - 14.00




PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
Konstantynowicz & Kossak

- **Kompleksowa diagnostyka** ekg, echo serca, holter ekg, holter ciśnieniowy, telemonitoring wielodobowy, próby wysiłkowe
- **Porady i badania odpłatne oraz w ramach kontraktu z NFZ**

DNV ISO 9001:2000




www.kardiologkielce.com

REKLAMA 0011476994

NZOZ DIAMED
ul. Paderewskiego 48/15a
budynek Centrum Rondo
2. piętro
25-502 Kielce

ZAKRES USŁUG NFZ I PRYWATNYCH:

Poradnia profilaktyki chorób piersi:
◆ mammografia
◆ usg

Poradnia chirurgii onkologicznej:
◆ konsultacje lekarskie
◆ usuwanie zmian skórnych

Pracownia biopsji:
◆ biopsja mammotomiczna pod kontrolą usg
◆ biopsja gruboigłowa

Rejestracja i informacja:
609-509-520

eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477140



REKLAMA 0011476973



REKLAMA 0011476984



REKLAMA 0011477230



eprasa.pl 5ceed34eb4

REKLAMA 0011477219

Bank Spółdzielczy w Kielcach
BS KIELCE
POLSKI BANK
www.bskielce.com.pl
www.facebook.com/bankspoldzielczywkielcach

OKAZJA PO SĄSIEDZKU

KREDYT OKAZJONALNY (oprocentowanie stałe)



Szczegóły akcji w regulaminie dostępnym w placówkach Banku i na www.bskielce.com.pl

Reprezentatywny przykład całkowitej kwoty kredytu okazjonalnego, całkowitego kosztu kredytu okazjonalnego, całkowitej kwoty do zapłaty przez konsumenta oraz rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania – na warunkach określonych w Regulaminie kampanii reklamowej Banku Spółdzielczego w Kielcach „Okazja po sąsiedzku" tj:
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania na dzień zawarcia Umowy o kredyt rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego w Banku Spółdzielczym w Kielcach oraz utrzymywania tego rachunku przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do posiadania karty płatniczej na dzień zawarcia Umowy o kredyt oraz posiadania karty płatniczej przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- Kredytobiorca zobowiązany jest do zawarcia umowy ubezpieczenia na życie oraz utrzymywania ubezpieczenia na życie przez cały okres trwania Umowy o kredyt,
- opłata przygotowawcza w wysokości 0,00 zł,
- stałe oprocentowanie kredytu 6,20 %.
Wyliczenia reprezentatywne dla kredytu konsumenckiego – kredytu okazjonalnego na dzień 27 stycznia 2026 roku: całkowita kwota kredytu 57 000,00 zł; okres kredytowania 60 miesięcy; oprocentowanie kredytu według stopy stałej 6,20 % w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania 7,12 %. Całkowity koszt kredytu oznaczający wszystkie koszty wraz z odsetkami i innymi opłatami i prowizjami 9 884,71 zł. Opłata przygotowawcza za udzielenie kredytu w wysokości 0,00 zł, suma odsetek w całym okresie kredytowania 8 984,71 zł, koszty prowadzenia rachunku 480,00 zł, koszty za posiadanie karty 420,00 zł (koszty ponoszone w całym okresie kredytowania).
Całkowita kwota do zapłaty tj. suma kwoty kredytu i całkowitego kosztu kredytu, na dzień zawarcia Umowy o kredyt wynosi 66 884,71 zł.
Spłaty malejące, pierwsza spłata w wysokości 1 250,15 zł, ostatnia spłata w wysokości 955,00 zł.
Koszty ubezpieczenia spoza oferty Banku nie są znane kredytodawcy, albowiem Bank Spółdzielczy w Kielcach nie jest dostawcą tych usług dodatkowych dla Kredytobiorcy, w związku z czym nie są ujęte w RRSO.
Przyznanie kredytu uzależnione jest od posiadania zdolności kredytowej Kredytobiorcy. Ostateczne warunki kredytowania zależą od daty wypłaty kredytu i daty płatności pierwszej raty.
Informacja niniejsza stanowi informację handlową i nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.

eprasa.pl 5ceed34eb4

W Lipsku planują dużo inwestycji



FOT. MIASTO I GMINA LIPSKO

Radni Rady Miasta w Lipsku uchwalili budżet na 2026 rok.

Patryk Samborski
Lipsko

Rada Miasta i Gminy Lipsko uchwaliła budżet na 2026 rok. Na inwestycje zaplanowano ponad 17 milionów złotych.

Plan dochodów gminy Lipsko na 2026 rok ustalono na poziomie 71 milionów 206 tysięcy 396 złotych i 61 groszy. Z tej kwoty zdecydowaną większość stanowią dochody bieżące – 63 miliony 737 tysięcy 924 złote i 36 groszy, natomiast dochody majątkowe zaplanowano w wysokości 7 milionów 468 tysięcy 472 złotych i 25 groszy. Największą część dochodów bieżących stanowią udziały w podatkach dochodowych od osób fizycznych i prawnych oraz subwencja ogólna z budżetu państwa .

Wydatki budżetu na 2026 rok zaplanowano z kolei na poziomie 77 milionów 42 tysięcy 95 złotych i 69 groszy, z czego 59 milionów 957 tysięcy 478 złotych i 27 groszy przeznaczone zostanie na wydatki bieżące, a 17 milionów 84 tysiące 617 złotych i 42 grosze na wydatki majątkowe, w tym inwestycje. Deficyt w wysokości 5 milionów 835 tysięcy 699 złotych i 8 groszy, który zostanie pokryty między innymi kredytem oraz nadwyżką budżetową z lat ubiegłych.

Wśród najważniejszych inwestycji zaplanowanych w gminie Lipsko na 2026 rok znalazło się utworzenie miejsc opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 w żłobku dziecięcym w Lipsku. Na realizację tego zadania samorząd przeznaczy łącznie 6 milionów 251 tysięcy 710 złotych.

Jedną z kluczowych inwestycji w obszarze kultury będzie wyczekiwany od lat remont i modernizacja sali widowiskowej Lipskiego Centrum Kultury wraz z reaktywacją nowoczesnego kina cyfrowego. Na to zadanie w budżecie na 2026 rok zabezpieczono 6 milionów 507 tysięcy 336 złotych, a inwestycja ma przywrócić sali widowiskowej pełną funkcjonalność oraz stworzyć nowoczesną przestrzeń dla wydarzeń i seansów filmowych.

W planie inwestycyjnym znalazła się również budowa zadaszenia trybuny zachodniej na stadionie miejskim w Lipsku. Na realizację tego zadania przeznaczono 905 tysięcy 451 złotych, co ma poprawić komfort kibiców oraz warunki organizacji wydarzeń sportowych i rekreacyjnych na obiekcie.

Istotną pozycją w budżecie jest także rozwój infrastruktury drogowej na terenie Miasta i Gminy Lipsko, na który zaplanowano milion 910 tysięcy 743 złote. Pieniądze te zostaną przeznaczone na poprawę stanu dróg gminnych oraz realizację zadań wpływających na bezpieczeństwo i komfort poruszania się mieszkańców.

W ramach inwestycji drogowych ujęto również budowę chodnika łączącego ulicę 1 Maja z ulicą Solecką w Lipsku, na którą zabezpieczono 169 tysięcy 383 złotych. Nowy ciąg pieszy ma poprawić bezpieczeństwo pieszych oraz usprawnić komunikację w tej części miasta.

W budżecie znalazły się także środki na modernizację gminnego budynku po byłej szkole w miejscowości Lipa Miklas. Na to zadanie, realizowane w ramach funduszu sołeckiego, przeznaczono 33 tysiące 872 złote, co pozwoli na poprawę stanu technicznego obiektu i jego dalsze wykorzystanie na potrzeby lokalnej społeczności.

Kolejną zaplanowaną inwestycją jest projekt Cyberbezpieczna Gmina Lipsko, którego celem jest wzmocnienie bezpieczeństwa systemów informatycznych samorządu. Na realizację tego zadania w 2026 roku przewidziano 109 tysięcy 899 złotych, co ma zwiększyć ochronę danych oraz odporność urzędu na zagrożenia cybernetyczne. ©℗

KRÓTKO

LIPSKO

Walentynki z Jackiem Kadisem

Lipskie Centrum Kultury zaprasza w piątek, 13 lutego o godzinie 18.00 na recital Jacka Kadisa „Gdy piosenka spotyka miłość". Wydarzenie odbędzie się w sali wystawienniczej LCK, a wstęp jest wolny. Wieczór utrzymany będzie w walentynkowym klimacie i połączy poezję śpiewaną z nastrojową muzyką gitarową. Jacek Kadis to poeta, tekściarz, autor i bard, laureat wielu festiwali piosenki poetyckiej i literackiej. Jest także pomysłodawcą oraz współorganizatorem cyklicznych spotkań z twórczością bardów „BARDOGRAJKA". Podczas recitalu zaprezentuje autorskie utwory, w których słowo odgrywa równorzędną rolę z muzyką. Program „Gdy piosenka spotyka miłość" opiera się na połączeniu lirycznych tekstów z kameralnym brzmieniem gitary. Organizatorzy zapowiadają nastrojową atmosferę sprzyjającą refleksji. Recital ma być propozycją zarówno dla par, jak i dla osób, które chcą spędzić wieczór w spokojnej przestrzeni. Wieczór dopełnią walentynkowe niespodzianki.
PAT

CIEPIELÓW

Młodzież Zapobiega Pożarom

Zakończył się Gminny Konkurs „Młodzież Zapobiega Pożarom" 2026 w Ciepielowie. Wydarzenie odbyło się pod patronatem burmistrza Artura Szewczyka. Uczniowie rywalizowali w dwóch kategoriach wiekowych, a najlepsi otrzymali nagrody i dyplomy z rąk burmistrza. W kategorii uczniów klas I–IV czołowe miejsca zajęli: 1. Kacper Hejn; 2. Olaf Kot; 3. Adam Pawlik. Uczestnicy wykazali się znajomością zasad ochrony przeciwpożarowej oraz wiedzą z zakresu bezpieczeństwa. Laureaci wśród uczniów klas V–VIII: 1. Hubert Stępień; Brajan Urbanek; 3. Maja Bochniak. Konkurs miał na celu popularyzowanie wiedzy o zagrożeniach pożarowych oraz kształtowanie właściwych postaw w sytuacjach niebezpiecznych. Zwycięzcy oraz wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody i pamiątkowe dyplomy. Konkurs został zorganizowany i przeprowadzony przez dyrektorkę Publicznej Szkoły Podstawowej w Bąkowej Annę Kozieł.
PAT



FOT. ZESPÓŁ SZKÓŁ W SOLCU NAD WISŁĄ

Poloneza poprowadził Marcin Węgłowski dyrektor Zespołu Szkół w Solcu nad Wisłą.

WYDARZENIE BAWILI SIĘ UCZNIOWIE Z SOLCA I SIENNA

Dwie studniówki w powiecie

Anna Bilska, Dawid Owczarek
Powiat lipski

W miniony weekend w naszym regionie odbyły się studniówki uczniów Zespołu Szkół w Solcu nad Wisłą i Technikum w Siennie.

W piątek, 6 lutego odbyła się studniówka Zespołu Szkół w Solcu nad Wisłą. Bal odbył się w Bałtowskim Zapiecku.

Wielu gości i wspaniała atmosfera. Tak było w piątkowy wieczór na studniówce Zespołu Szkół w Solcu nad Wisłą.

Jednym z gości studniówki był starosta lipski Jakub Ochyński.

- To wasz pierwszy prawdziwy bal. Niech ta noc będzie niezapomniana i pełna radości, energii, którą wierzę, że w najbliższych miesiącach zamienicie w energię do nauki. Chciałbym wam życzyć samych sukcesów na maturze, dobrych wyborów i tego, żebyście nie bali się podejmować ryzyka, takich decyzji, których mam nadzieję nie będziecie żałować - mówił starosta Jakub Ochyński.

Dyrektor Zespołu Szkół w Solcu nad Wisłą, Marcin Węgłowski, odczytał list od burmistrz Małgorzaty Szymańskiej, następnie zwrócił się do zebranych gości i uczniów. - Wszystkim państwu życzę wspaniałej zabawy w niepowtarzalnej atmosferze studniówkowego balu.

Po tradycyjnych słowach „poloneza czas zacząć", rozpoczął się elegancki pokaz tańca. Następnie uczestnicy studniówki wznieśli toast lampką bezalkoholowego szampana i oddali się zabawie.

Natomiast w sobotę, 7 lutego bawili się maturzyści z Technikum imienia księdza majora Stanisława Domańskiego w Siennie. Studniówka odbyła się w Domu Weselnym Gościniec w Krępej Górnej koło Lipska.

Jakub Ochyński: - Niech ta noc będzie niezapomniana i pełna radości, energii, którą (...) zamienicie w energię do nauki.

Po części oficjalnej przyszedł czas na zabawę, która szybko przeniosła się na parkiet. Maturzyści nie szczędzili energii, a do tańca chętnie dołączali również nauczyciele. Dobra muzyka, uśmiechy i swobodna atmosfera sprawiły, że parkiet przez cały wieczór tętnił życiem.

- Zabawa jest świetna - mówili maturzyści.

Na studniówce bawiła się tylko jedna klasa, ale mimo to atmosfera była gorąca, a nikt nie szczędził gardeł, nóg i sił, aby dobrze się bawić. Do zabawy dołączyli również nauczyciele wraz z gronem rodziców. Studniówka była nie tylko okazją do świetnej zabawy, ale także momentem integracji i podsumowania lat spędzonych w murach szkoły. To jeden z ostatnich beztroskich wieczorów przed nadchodzącymi egzaminami.

Trwają wybory Miss i Mistera Studniówki 2026 Echa Dnia. Kandydatek i kandydatów szukamy na balach. Zgłoszenia do tytułu przyjmujemy do środy 18 lutego. Głosowanie na: echodnia.eu/radomskie. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zespół Szkół znów zdobył nagrodę



FOT. ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 W PRZYSUSZE

Małgorzata Bednarska, dyrektor Zespołu Szkół numer 2 w Przysusze (z lewej) i nauczycielka Barbara Gołąbek.

Antoni Sokołowski
Przysucha

Zespół Szkół numer 2 w Przysusze na uplasował się na podium ogólnopolskiego programu „Otwarta Firma". To kolejne tak prestizowe wyróżnienie dla szkoły.

Zespół Szkół numer 2 imienia Ludwika Skowyry w Przysusze kolejny raz znalazł się w gronie najbardziej aktywnych szkół w Polsce. W tegorocznej edycji ogólnopolskiego programu „Otwarta Firma", realizowanego przez Fundację Młodzieżowej Przedsiębiorczości, szkoła zajęła drugie miejsce w kraju w przeprowadzonym konkursie na „Najaktywniejszą Szkołę" w kategorii szkół ponadpodstawowych.

Program „Otwarta Firma", to jedna z największych inicjatyw edukacyjnych w Polsce, której celem jest budowanie trwałych relacji pomiędzy środowiskiem edukacyjnym a otoczeniem społeczno-gospodarczym. W ramach programu uczniowie uczestniczą w spotkaniach z przedstawicielami firm i instytucji, wizytach studyjnych oraz zajęciach prowadzonych przez praktyków, co pozwala im lepiej poznać realia rynku pracy oraz rozwijać kompetencje zawodowe i przedsiębiorcze.

Tegoroczna edycja programu miała ogólnopolski charakter i cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem. Wzięło w niej udział 26 690 uczniów z 1 388 klas, reprezentujących 124 szkoły z całej Polski. Realizacja działań była możliwa dzięki zaangażowaniu 103 nauczycieli oraz 837 wolontariuszy reprezentujących 606 firm i instytucji. Taki dzień przedsiębiorczości stanowi nieocenioną praktykę dla uczniów szkół ponadpodstawowych w firmach i instytucjach.

To jest już czwarty raz dla Zespołu Szkół numer 2 w Przysusze, gdy szkoła plasuje się na podium w ogólnopolskich programach Fundacji Młodzieżowej Przedsiębiorczości, co potwierdza wysoki poziom realizowanych inicjatyw edukacyjnych oraz konsekwencję w budowaniu współpracy z otoczeniem gospodarczym. Tegoroczne drugie miejsce w Polsce stanowi dla społeczności szkolnej szczególne wyróżnienie i motywację do dalszego rozwoju.

Koordynatorem programu „Otwarta Firma" w Zespole Szkół numer 2 w Przysusze była nauczycielka Barbara Gołąbek, której zaangażowanie i doświadczenie miały istotny wpływ na przebieg i efekty realizowanych działań.

- To ogromny sukces całej społeczności szkolnej. Uczniowie wykazali się dużym zaangażowaniem, a współpraca z przedsiębiorcami i instytucjami potwierdziła, jak ważna jest praktyczna edukacja w przygotowaniu młodzieży do wejścia na rynek pracy - podkreśla Barbara Gołąbek, koordynatorka programu.

Dyrekcja przysuskiej szkoły oraz cała społeczność Zespołu Szkół numer 2 imienia Ludwika Skowyry w Przysusze składa serdeczne podziękowania wszystkim firmom, instytucjom i wolontariuszom, którzy wsparli realizację programu, poświęcając swój czas i dzieląc się wiedzą oraz doświadczeniem.

- Osiągnięty wynik jest nie tylko powodem do dumy, ale także potwierdzeniem, że szkoła konsekwentnie realizuje nowoczesny model kształcenia, oparty na współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym oraz na praktycznym przygotowaniu uczniów do dalszej edukacji i pracy zawodowej - dodaje Barbara Gołąbek. ©℗

KRÓTKO

POWIAT PRZYSUSKI

Okradł sklep, został zatrzymany

Do Komendy Powiatowej Policji w Przysusze zgłosiła się pracownica jednego ze sklepów z terenu powiatu przysuskiego, która zgłosiła zawiadomienie o kradzieży rozbójniczej. Do zdarzenia doszło 26 stycznia. Do sklepu wszedł 49-letni mieszkaniec powiatu przysuskiego, dobrze znany pracownikom z wcześniejszych kradzieży sklepowych. Mężczyzna dokonał kradzieży produktów, za które nie zapłacił. Gdy pracownica sklepu próbowała go ująć, sprawca zastosował wobec kobiety przemoc fizyczną i uciekł. Sprawą zajęli się policjanci Wydziału Kryminalnego, którzy 28 stycznia zatrzymali podejrzanego. Decyzją Sądu Rejonowego w Przysusze wobec 49-latka zastosowano środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. To nie jedyne problemy mężczyzny z prawem. Podejrzany będzie również odpowiadał za dwie inne sprawy z 2025 roku, które były w toku i dotyczą gróźb karalnych oraz znęcania się.
PC

POTWORÓW

Biskup radomski odprawił mszę

W parafii pod wezwaniem świętej Doroty w Potworowie przeżywano uroczystość odpustową. Biskup radomski Marek Solarczyk spotkał się z parafianami, modlił się wraz z nimi i udzielił pasterskiego błogosławieństwa. W piątek, 6 lutego, w parafii pod wezwaniem świętej Doroty z Cezarei w Potworowie odbyła się uroczystość odpustowa połączona z wyjątkowym wydarzeniem. Mszę odprawił biskup radomski Marek Solarczyk. Wydarzenie było połączone z wizytacją kanoniczną, w której biskup sprawdza stan parafii oraz ocenia jej funkcjonowanie zarówno w wymiarze duchowym, jak i materialnym. Uroczystość rozpoczęła się od tradycyjnego powitania biskupa. W imieniu wszystkich rodzin parafii przywitali go Ewelina i Leszek Fila z synem Antonim. Następnie proboszcz Stanisław Kwiatkowski, przedstawił stan duchowy i gospodarczy parafii. Biskup przewodniczył Mszy Świętej odpustowej, kierując do wiernych słowo pasterskie i udzielając błogosławieństwa.
JS



FOT. JANUSZ PETZ

Od poloneza zaczęli swoją studniówkę uczniowie Zespołu Szkół numer 1 w Przysusze.

WYDARZENIE MATURZYŚCI Z PRZYSUCHY NA BALU

Zabawa na 100 przed maturą

Janusz Petz
Przysucha

Wyjątkowo efektownie wyglądała studniówka 2026 Zespołu Szkół numer 1 imienia Jana Pawła II w Przysusze, która odbyła się w Zajeździe Lwowskim w Klwowie.

Studniówka Zespołu Szkół numer 1 imienia Jana Pawła II w Przysusze odbyła się w piątek, 6 lutego w Zajeździe Lwowskim w Klwowie. Zainaugurowały ją aż dwa piękny polonezy. Potem rozpoczęła się szampańska zabawa. Maturzyści i nauczyciele bawili się wspólnie na parkiecie do białego rana.

Udana zabawa

Wielka sala w Zajeździe Lwowskim olśniewała. W tak wielkiej sali bez problemu zmieścili się uczennice, uczniowie, osoby towarzyszące i nauczyciele największej szkoły średniej w powiecie przysuskim - Zespołu Szkół numer 1 imienia Jana Pawła II w Przysusze.

Otwierając studniówkę Dorota Skalińska, dyrektorka Zespołu Szkół numer 1 podziękowała rodzicom i uczniom za zaangażowanie włożone w przygotowanie balu, wychowawcom klas oraz nauczycielom wychowania fizycznego za piękne opracowanie poloneza. Wszystkim życzyła wspaniałej zabawy.

Podziękowali nauczycielom

Z kolei uczniowie kwiatami podziękowali nauczycielom. Potem był czas na dwa piękny polonez. Poloneza podzielono na dwie tury, tak, aby mogli go zatańczyć wszyscy uczniowie i mogli się pomieścić na parkiecie.

Po części oficjalnej, w której uczestniczyli przedstawiciele władz powiatowych ze starostą przysuskim Marianem Niemirskim na czele, podziękowaniach, odtańczonych dwóch polonezach oraz wykonaniu zdjęć grupowych młodzież ruszyła na parkiet. Zaproponowana muzyka wszystkim przypadła do gustu.

Studniówka Zespołu Szkół numer 1 imienia Jana Pawła II w Przysusze odbyła się w piątek, 6 lutego w Zajeździe Lwowskim.

Był też miły przerywnik piątkowej zabawy. Już podczas części tanecznej młodzi ludzie złożyli specjalne życzenia dyrektor szkoły Dorocie Skalińskiej, która właśnie tego dnia obchodziła swoje urodziny. Pani dyrektor pięknie podziękowała, wyjaśniła, że z racji żałoby nie może tańczyć, ale za to wyściskała całkiem sporą grupę uczniów.

W tradycyjnej zabawie studniówkowej Zespołu Szkół numer 1 w Przysusze uczestniczyło 260 osób. W sumie w najważniejszym balu w życiu brało udział 5 klas szkoły - 4 klasy Liceum Ogólnokształcącego i jedna klasa technikum. Zespół Szkół należy do najlepszych szkół średnich w powiecie. Po części oficjalnej rozpoczęła się szampańska zabawa. Był też czas na zrobienie sobie wspólnych zdjęć. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Centrum Jastrzębia w nowej szacie



FOT. ANDRZEJ BRACHA/FACEBOOK

Centrum Jastrzębia zyskało zupełnie nowy wygląd po modernizacji placu przed Urzędem Miejskim.

Patryk Chruślak
Jastrząb

Centrum Jastrzębia ma nowy wygląd. Zakończyła się inwestycja, w trakcie której wykonano kompleksowe prace remontowe i modernizacyjne przestrzeni w parku przed Urzędem Miejskim.

W centrum miasta pojawiły się nowe ścieżki i chodniki, zadbana zieleń oraz elementy małej architektury. Renowację przeszedł również pomnik upamiętniający odzyskanie Niepodległości Polski. Jest zamontowany monitoring i wiele nowości.

Zakres zaplanowanych działań obejmował między innymi usunięcie starego, zniszczonego murku oraz gruntowny remont nawierzchni drogi wewnętrznej prowadzącej do budynku urzędu.

Z przestrzeni parku zniknęły także popękane płyty chodnikowe, które zastąpiła elegancka kostka brukowa z obrzeżami, dzięki czemu stworzy nowoczesną i funkcjonalną nawierzchnię.

- Centrum Jastrzębia zyskało nowe oblicze. Zakończyliśmy rewitalizację rynku, dzięki czemu stał się on miejscem nowoczesnym, estetycznym i po prostu przyjaznym dla mieszkańców - informuje Andrzej Bracha, burmistrz Jastrzębia.

Ważnym punktem rewitalizacji była również renowacja pomnika upamiętniającego Odzyskanie Niepodległości Polski.

Monument zyskał zupełnie nowe zadaszenie podtrzymywane przez cztery piaskowcowe kolumny. Dolna część wykonana została z czerwonego piaskowca, natomiast górna z białego. Na szczycie zadaszenia umieszczony został biały orzeł wykonany z piaskowca. Całość została podświetlona od dołu biało-czerwonym światłem, co nadało pomnikowi podniosły i reprezentacyjny charakter.

- Nasza wspólna przestrzeń przeszła gruntowną przemianę, począwszy od nowych chodników i wyremontowanych nawierzchni, aż po stylowe oświetlenie, które po zmroku tworzy wyjątkowy klimat. Centralny punkt rynku zyskał godną oprawę dzięki budowie czterech filarów z piaskowca i zadaszenia z gontu przy pomniku, a całości dopełniają nowe nasadzenia ozdobne, wygodne ławki oraz stoły, które już czekają na Państwa podczas spacerów. Dla zwiększenia wspólnego bezpieczeństwa zainstalowaliśmy również nowoczesny monitoring - informuje Andrzej Bracha, burmistrz Jastrzębia.

Metamorfozę przeszedł także teren nad zalewem w Jastrzębiu. Zamontowano tam trzy multimedialne fontanny pływające oraz aeratory, które nie tylko cieszą oko, ale dbają o odpowiednie napowietrzenie wody w zbiorniku.

- Zapraszam serdecznie na spacer, aby na własne oczy przekonać się, co się zmieniło. Niech ta odnowiona piękna przestrzeń dobrze nam służy każdego dnia - podkreśla burmistrz Andrzej Bracha.

Całość inwestycji „Rewitalizacja terenu miejskiego w Jastrzębiu" kosztowała 1 948 800 złotych brutto.

Realizacja projektu była możliwa dzięki pozyskaniu znaczących środków z Rządowego Funduszu Polski Ład „Program Inwestycji Strategicznych", które pokryły niemal 90 procent kosztów.

Wkład własny Gminy Jastrząb wyniósł 195 074,88 złotego, co pozwoliło przeprowadzić tak szeroki zakres prac. ©℗

KRÓTKO

JASTRZĄB

Bieg Morsa na Zlocie Morsów

W sobotę, 7 lutego, w Jastrzębiu odbył się 9. Zlot Morsów, który przyciągnął miłośników zimowych kąpieli oraz aktywnego stylu życia z całego regionu. Jednym z najbardziej widowiskowych punktów wydarzenia był Bieg Morsa. Na starcie pojawiły się ekipy z Grójca, Radomia, Chlewisk, Skarżyska-Kamiennej, Szydłowca oraz Jastrzębia. Zawodnicy mieli do pokonania trasę o długości 2,1 kilometra wokół zalewu. W kategorii kobiet zwyciężyła Marta Gajewska, drugie miejsce zajęła Karolina Brodak, a trzecie Monika Maciak. Wśród mężczyzn najszybszy okazał się Grzegorz Neska, wyprzedzając Łukasza Tomczyka i Adama Kaczmarczyka. Wydarzenie było nie tylko okazją do wspólnego morsowania, ale również do świetnej zabawy i wsparcia szczytnego celu - zbiórki dla chorej na nowotwór członkini grupy morsów z Jastrzębia. Odbywały się konkursy i licytacje. Kulminacyjnym momentem wydarzenia było wspólne wejście do wody. Cały zlot przebiegł w radosnej i bezpiecznej atmosferze, a zebrane środki zostaną przeznaczone na pomoc potrzebującym.
DO

SZYDŁOWIEC

Mają Młodzieżową Radę Powiatu

W piątek, 6 lutego 2026 roku w sali konferencyjnej Starostwa Powiatowego w Szydłowcu odbyła się inauguracyjna I sesja I kadencji Młodzieżowej Rady Powiatu w Szydłowcu. Akty nadania wręczyli młodym radnym starosta szydłowiecki Robert Górlicki, wicestarosta Anita Gołosz, członkowie Zarządu Powiatu oraz przewodniczący Rady Powiatu w Szydłowcu Kamil Minda. Podczas pierwszej sesji przeprowadzono wybory władz Młodzieżowej Rady Powiatu. Funkcję przewodniczącego objął Szymon Boruch, natomiast na wiceprzewodniczących wybrano Lenę Stąpór oraz Patryka Czerwiaka. Skład rady uzupełniają: Amelia Burek, Amelia Figarska, Anna Weronika Głogowska, Igor Głuch, Oliwia Gołda, Kacper Kaleta, Karolina Kijak, Dawid Nowocień, Zuzanna Nowocień, Jakub Skalski, Oliwia Wiśnios oraz Jakub Ziętek.
PC



FOT. POWIAT SZYDŁOWIECKI

Dużo osób przyszło na wernisaż wystawy zdjęć Krzywego Drzewa w Szydłowcu.

WYDARZENIE DUŻO FOTOGRAFII I DOKUMENTÓW

Krzywe Drzewo na wystawie

Patryk Chruślak
Szydłowiec

W Szydłowieckim Centrum Kultury – Zamek odbył się wernisaż wystawy „zWIĄZani z historią", poświęconej szydłowieckiemu Krzywemu Drzewu.

To wyjątkowy wiąz szypułkowy, który reprezentuje Polskę w konkursie European Tree of the Year 2026. Ekspozycję przygotowano w Galerii S zamku przy ulicy Sowińskiego 2, a jej uroczyste otwarcie odbyło się 6 lutego.

Wystawa prezentuje bogaty zbiór archiwaliów - fotografie, dokumenty oraz historie mówione - zebrane dzięki uprzejmości mieszkanek i mieszkańców Szydłowca. Zgromadzone materiały pokazują, jak na przestrzeni lat zmieniało się Krzywe Drzewo i jego otoczenie, a także jak zmieniał się sam Szydłowiec i związane z nim codzienne życie. Ekspozycja ukazuje Krzywe Drzewo jako symbol miasta: „krzywe, lecz niezłomne", głęboko wpisane w lokalną historię i wrażliwość kolejnych pokoleń mieszkańców miasta.

- Dzięki Państwa zaangażowaniu mogliśmy razem z Muzeum Miasta Szydłowca stworzyć archiwum społeczne i podziwiać: zdjęcia Krzywego Drzewa sprzed lat, a także ludzi którzy chętnie wybierali to miejsce aby upamiętniać swoje chwilę. Na wystawie zaprezentowano również filmy stworzone na cześć naszego Polskiego Drzewa Roku 2025, a także prace uczestników warsztatów feryjnych, między innymi notesy, przypinki, wycinanki - informuje Szydłowieckie Centrum Kultury - Zamek.

Organizatorami wystawy są Muzeum Miasta Szydłowca oraz Szydłowieckie Centrum Kultury - Zamek, a wydarzenie realizowane jest we współpracy z partnerami: Gminą Szydłowiec, Powiatem Szydłowieckim, stowarzyszeniem ZaDrzew ZaKrzew oraz Klubem Gaja. Wstęp na wystawę jest wolny, a ekspozycję można oglądać w Galerii S od 6 lutego do 23 kwietnia 2026 roku.

Wystawa prezentuje bogaty zbiór archiwaliów; fotografie, dokumenty i historie zebrane dzięki mieszkańcom Szydłowca.

- Mieszkańców Powiatu Szydłowieckiego i całego regionu zachęcamy do odwiedzenia wystawy oraz do oddania głosu na Krzywe Drzewo w konkursie European Tree of the Year - link do głosowania znajduje się poniżej. Każdy głos przybliża nasze drzewo do tytułu Europejskiego Drzewa Roku 2026 i pomaga promować Szydłowiec w skali międzynarodowej - informuje Powiat Szydłowiecki.

Wernisaż stanowił także okazję do przypomnienia, że Krzywe Drzewo - Polskie Drzewo Roku 2025 - bierze udział w międzynarodowym konkursie European Tree of the Year 2026, w którym rywalizuje z wyjątkowymi drzewami z całego kontynentu. Głosowanie internetowe trwa do 22 lutego 2026 roku, a zwycięzcę wybiorą internauci. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Zrównoważony budżet Kazanowa



FOT. URZĄD MIASTA I GMINY W KAZANOWIE

Radni Kazanowa przyjęli budżet gminy na 2026 rok. Ponad 6,5 miliona przeznaczą na inwestycje.

Patryk Samborski
Kazanów

Rada Miejska w Kazanowie przyjęła uchwałę budżetową na 2026 rok. Dochody i wydatki zaplanowano na tym samym poziomie - 32 miliony złotych.

Na inwestycje przeznaczono 6 milionów 650 tysięcy złotych. Projekt budżetu został wcześniej przeanalizowany przez Komisje Rady Miejskiej oraz pozytywnie zaopiniowany przez Regionalną Izbę Obrachunkową.

Obrady rozpoczęły się od wystąpienia burmistrz Teresy Pancerz-Pyrki, która przedstawiła radnym sprawozdanie z działań podjętych od poprzedniego posiedzenia Rady Miejskiej. Omówiła bieżące inwestycje, realizowane zadania oraz najważniejsze decyzje administracyjne.

Następnie zaprezentowano projekt uchwały budżetowej na 2026 rok. Dokument był wcześniej szczegółowo analizowany przez stałe Komisje Rady Miejskiej, które wydały w tej sprawie swoje opinie. Projekt uzyskał także pozytywną ocenę Regionalnej Izby Obrachunkowej, co potwierdziło jego zgodność z obowiązującymi przepisami oraz realność przyjętych założeń finansowych.

Zgodnie z uchwałą, dochody gminy w 2026 roku wyniosą 32 miliony złotych. Wydatki zaplanowano na identycznym poziomie, co oznacza brak deficytu budżetowego. W strukturze wydatków 6650000 złotych stanowią wydatki majątkowe, przeznaczone na realizację inwestycji.

Podczas głosowania radni opowiedzieli się za przyjęciem uchwały budżetowej. Po zakończeniu procedury burmistrz Teresa Pancerz-Pyrka podziękowała radnym za współpracę przy tworzeniu dokumentu finansowego na kolejny rok.

- Przyjęty budżet to efekt merytorycznej pracy, odpowiedzialnych analiz i wspólnego spojrzenia na potrzeby naszej gminy. Dziękuję radnym za przychylność i konstruktywną współpracę. To daje stabilne podstawy do realizacji zaplanowanych inwestycji i dalszego rozwoju Miasta i Gminy Kazanów - podkreśliła burmistrz Teresa Pancerz-Pyrka.

Jak zaznaczyła, dokument uwzględnia zarówno bieżące potrzeby mieszkańców, jak i długofalowe cele rozwojowe samorządu.

Wśród kluczowych zadań inwestycyjnych zaplanowanych na 2026 rok znalazła się modernizacja i rozbudowa oczyszczalni ścieków w Kroczowie Większym. To jedna z większych inwestycji infrastrukturalnych, która ma poprawić jakość gospodarki wodno-ściekowej na terenie gminy.

Budżet przewiduje także przebudowy dróg gminnych. Zakres prac obejmie odcinki wymagające poprawy nawierzchni i bezpieczeństwa ruchu. Samorząd zaplanował również budowę Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Kulinarnych w Kroczowie Większym, co ma usprawnić system gospodarowania odpadami i dostosować go do obowiązujących wymogów.

W planach jest także realizacja ogólnodostępnego placu zabaw w Kazanowie. Inwestycja ma stworzyć nową przestrzeń rekreacyjną dla dzieci i rodzin.

Władze gminy zapowiadają, że katalog zadań może zostać rozszerzony w ciągu roku budżetowego. Nowe inwestycje będą wprowadzane do budżetu w miarę pozyskiwania zewnętrznych dofinansowań, w tym środków krajowych i unijnych. ©℗

KRÓTKO

KAZANÓW

Świętowali złote gody

W środę, 4 lutego w Urzędzie Miasta i Gminy w Kazanowie odbyła się uroczystość Złotych Godów. Zostały zaproszone pary małżeńskie z terenu gminy Kazanów, których staż pożycia małżeńskiego minął pół wieku i więcej. Swój jubileusz świętowały pary, które 50, 55, 60 i 65 lat temu wstąpiły w związek małżeński. Burmistrz Teresa Pancerz-Pyrka wraz z przewodniczącym Rady Miejskiej Pawłem Kacą i zastępcą kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Kazanowie Katarzyną Zdrzalik powitała dostojnych jubilatów. Następnie dokonała uroczystego aktu dekoracji medalami nadanymi przez Prezydenta RP. Jubilatom wręczone zostały odznaczenia, pamiątkowe dyplomy oraz skromne upominki. Potem przyszła pora na poczęstunek. Były miłe rozmowy i pamiątkowe zdjęcia, aby utrwalić te piękne chwile. Burmistrz złożyła jubilatom serdeczne gratulacje.
PAT

GMINA POLICZNA

Nowoczesny sprzęt dla strażaków

Sprzęt o łącznej wartości 220 tysięcy 683 złotych trafił do jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych w Policznie, Czarnolesie i Władysławowie oraz do gminy Policzna. Oficjalne przekazanie wyposażenia odbyło się we wtorek, 10 lutego w Centrum Integracji Społecznej w Policznie i dokonał go wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek. Zakupy zostały sfinansowane ze środków Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025-2026. Do jednostek OSP oraz gminy trafiło szerokie wyposażenie ratownicze, techniczne i medyczne. Wśród zakupionych elementów znalazły się między innymi lance gaśnicze z zestawem głowic, podkrzesywarka spalinowa, pilarki łańcuchowe i akumulatorowe, wentylator oddymiający, maszt oświetleniowy LED, agregaty prądotwórcze, drabina ratownicza teleskopowa, zestawy ratownictwa medycznego R1, trzy defibrylatory AED, a także ubrania specjalne i hełmy strażackie. Zakupiono też łóżka polowe, koce, osuszacze powietrza, wytwornicę dymu, megafon oraz sprzęt medyczny, w tym holter EKG i holter ciśnienia.
PAT



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W ZWOLENIU

Polonez z wykonaniu uczniów z Zespołu Szkół Rolniczo-Technicznych w Zwoleniu.

WYDARZENIE STUDNIÓWKA ZESPOŁU SZKÓŁ W ZWOLENIU

Dostojny polonez i świetna zabawa

Patryk Samborski
Zwoleń

W sobotę, 7 lutego w Dworku Anna w Podgórze odbyła się studniówka uczniów Zespołu Szkół Rolniczo-Technicznych imienia Bohaterów Walki z Faszyzmem w Zwoleniu.

Uroczysty bal zgromadził maturzystów, ich rodziców, nauczycieli oraz zaproszonych gości. Powiat zwoleński reprezentowali starosta zwoleński Andrzej Skorek, wicestarosta Kinga Kołaga, przewodniczący Rady Powiatu w Zwoleniu Edward Rybak oraz sekretarz powiatu Edyta Sulima. Obecni byli także przedstawiciele gminy Zwoleń - burmistrz Zwolenia Arkadiusz Sulima oraz jego zastępca Grzegorz Molendowski.

Zebranych powitali uczniowie oraz Rada Rodziców, po czym głos zabrał dyrektor szkoły Arosław Jakóbik. W swoim wystąpieniu mówił o latach spędzonych przez maturzystów w murach szkoły, o ich pierwszych sukcesach i wyzwaniach, a także o zbliżającym się egzaminie dojrzałości, który będzie ważnym krokiem w życiu młodych ludzi.

Następnie głos zabrał starosta zwoleński Andrzej Skorek. - Studniówka to jeden z tych wieczorów, które na długo pozostają w sercu. Dziś patrzę na Was z dumą, jako na młodych ludzi gotowych wejść w dorosłość. Życzę Wam, aby matura była spokojnym potwierdzeniem wiedzy i umiejętności, które zdobywaliście przez lata. Wierzcie w siebie, bo macie w sobie ogromny potencjał. Niech każdy kolejny krok prowadzi Was do spełnienia marzeń - mówił starosta Andrzej Skorek.

Życzenia maturzystom złożyli również przewodniczący Rady Powiatu w Zwoleniu Edward Rybak oraz burmistrz Zwolenia Arkadiusz Sulima. Podkreślali znaczenie wytrwałości, odwagi w podejmowaniu decyzji oraz wiary we własne możliwości w obliczu zbliżającej się matury i wyborów dotyczących dalszej edukacji.

Andrzej Skorek: - Życzę Wam, aby matura była spokojnym potwierdzeniem wiedzy i umiejętności, które zdobywaliście przez lata.

Podczas części oficjalnej nie zabrakło także artystycznych akcentów. Jednym z nich był występ wokalny maturzystek, który spotkał się z gorącymi brawami. Uczniowie wręczyli też kwiaty przedstawicielom samorządów wspierających działalność placówki, dyrekcji szkoły, a także swoim wychowawcom i nauczycielom. Dziękowali za wsparcie, cierpliwość oraz towarzyszenie im w drodze do dorosłości. Był to moment pełen wzruszeń i szczerych emocji.

Kulminacyjnym punktem części oficjalnej było odtańczenie tradycyjnego poloneza. Maturzyści zaprezentowali piękne figury, dostojny krok i znakomitą synchronizację. Był to wyjątkowy i symboliczny moment wieczoru. Po części oficjalnej przyszedł czas na zabawę, która trwała aż do białego rana. ©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4

Emilia Komarnicka i Stefano Terrazzino wystąpią w Kozienickim Domu Kultury

Oprac. Wojciech Szczepański
Kozienice

Spektakl muzyczno-taneczny „Kto ma Klucz. Emilia Komarnicka & Stefano Terrazzino - Miłość w rytmie zmian", będzie w czwartek, 19 lutego o godzinie 18.00 w Kozienickim Domu Kultury.



FOT. TRICOLORS/EAST NEWS

W czwartek, 19 lutego, w Kozienicach wystąpią Emilia Komarnicka i Stefano Terrazzino.

Spektakl będzie można obejrzeć w ramach cyklu „Kulturalne czwartki w KDK", na scenie Centrum Kulturalno-Artystycznego w Kozienicach przy ulicy Warszawskiej 29.

W skrócie spektakl można opisać jako „Miłość, która tańczy i emocje, które poruszają." Spektakl przeznaczony jest dla osób powyżej 16. roku życia.

„Kto ma Klucz. Emilia Komarnicka & Stefano Terrazzino - Miłość w rytmie zmian" to muzyczno-taneczna opowieść o bliskości, kryzysie i odwadze do rozpoczęcia wszystkiego od nowa. To piękne i emocjonalne widowisko, które zostaje z człowiekiem na długo po wybrzmieniu ostatniej nuty.

- To spektakl, który w niezwykle wrażliwy sposób porusza temat bliskości i zmian zachodzących w relacjach. Cieszymy się, że kozienicka publiczność będzie mogła zobaczyć tak wyjątkowy, dopracowany i poruszający projekt - mówi Elwira Kozłowska, dyrektorka Kozienickiego Domu Kultury.

Na scenie Centrum Kulturalno-Artystycznego w Kozienicach wystąpią Emilia Komarnicka i Stefano Terrazzino. To duet pełen emocji, charakteryzujący się aktorską precyzją, taneczną wirtuozerią i południowym temperamentem. Ich opowieść, czasem delikatna, czasem dynamiczna, staje się czułym komentarzem do tego, czym jest partnerstwo i jak trudno czasem odnaleźć „klucz" do drugiej osoby.

- Emilia Komarnicka i Stefano Terrazzino nie tylko tworzą widowisko, ale zapraszają też do rozmowy o tym, co w życiu najważniejsze. Nie udzielają prostych odpowiedzi, ale zachęcają do refleksji nad miłością, partnerstwem, codziennością i tym, jak bardzo potrzebujemy siebie nawzajem - podkreśla Elwira Kozłowska.

Bilety po 130 złotych dostępne na stronie organizatora adria-art.pl. Zamówienia grupowe i informacje pod numerem telefonu: 698-629-745. ©℗

Zenek Martyniuk zaśpiewa na Dzień Kobiet

Izabela Kozakiewicz
Gmina Stara Błotnica

W poniedziałek, 9 marca w Starych Sieklukach wystąpi Zenon Martyniuk. To muzyczny prezent z okazji Dnia Kobiet od władz samorządowych dla mieszkanek gminy Stara Błotnica.

Koncert będzie miał także wymiar charytatywny, podczas imprezy będzie można wesprzeć zbiórkę pieniędzy na leczenie Dominika Graneckiego, który walczy z DMD, dystrofią mięśniową Duchenne'a.

Zenon Martyniuk będzie muzyczną gwiazdą Dnia Kobiet w gminie Stara Błotnica. Od wielu lat z okazji swojego święta panie spotykają się w sali sportowej w Starych Sieklukach. Mieszkanki gminy na koncert zapraszają Marcin Kozdrach, wójt Starej Błotnicy oraz Beata Lubecka-Zgiep, radna powiatowa oraz Rada Gminy Stara Błotnica.

Zenon Martyniuk to król muzyki disco polo. Występuje solo, ale popularność zdobywał, jako wokalista zespołu Akcent. Jego przeboje zna i śpiewa cała Polska.

Jego występ podczas gminnego Dnia Kobiet zaproponowały same panie z gminy Stara Błotnica. W tym roku uda się spełnić ich życzenie.

Koncert Zenona Martyniuka odbędzie się w poniedziałek, 9 marca w hali sportowej w Starych Sieklukach. Początek o godzinie 18. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny, ale trzeba zarezerwować miejsce,

Zapisy na koncert są przyjmowane do 4 marca w Urzędzie Gminy Stara Błotnica, pokój numer 1, numer telefonu 48 385 77 90.

Podczas koncertu będzie prowadzona zbiórka pieniędzy na leczenie i rehabilitację małego Dominika Graneckiego. U chłopca zdiagnozowano DMD - dystrofię mięśniową Duchenne'a. To ciężka choroba genetyczna. Jedyną szansą dla Dominika jest terapia za granicą Polski, jej koszt to kilkanaście milionów złotych. ©℗

Koncert walentynkowy z Julitą Kożuszek

Izabela Kozakiewicz
Białobrzegi

W sobotę, 14 lutego w Białobrzeskim Centrum Kultury Białe Brzegi odbędzie się koncert walentynkowy „Jesteś moją miłością" w wykonaniu Julity Kożuszek z zespołem.

Na koncert walentynkowy „Jesteś moją miłością" zapraszają chętnych Białobrzeskie Centrum Kultury „Białe Brzegi" oraz Urząd Miasta i Gminy Białobrzegi.

Zaśpiewa Julita Kożuszek, wystąpią też Marek Kwarta - fortepian, Bartłomiej Brzózda - gitara basowa oraz Maxym Dziedziewicz - perkusja.

W programie są niezapomniane utwory Anny German, Zbigniewa Wodeckiego, Ireny Santor oraz Violetty Villas. Posłuchamy piosenek, które poruszają serca, przywołują wspomnienia i pozwalają na chwilę prawdziwego wzruszenia.

Julita Kożuszek-Borsuk, urodziła się 14 stycznia 1971 roku w Szczecinie. Jest znaną aktorką teatralną, filmową, telewizyjną i dubbingową a także tancerką, choreografką oraz wokalistką.

Koncert walentynkowy „Jesteś moją miłością" odbędzie się w sobotę, 14 lutego w Białobrzeskim centrum Kultury Białe Brzegi. Początek o godzinie 18.

Bilety po 20 złotych można kupić w kasie Białobrzeskiego Centrum Kultury Biblioteka od poniedziałku do piątku w godzinach 8 - 16 lub za pośrednictwem strony https://blb.systembiletowy.pl/. ©℗



FOT. ARCHIWUM NASZE MIASTO

Julita Kożuszek zaśpiewa w Białobrzegach.

KRÓTKO

KOZIENICE

Koncert zespołu Raz, Dwa, Trzy

W Kozienicach, 20 lutego wystąpi zespół Raz, Dwa, Trzy. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych polskich zespołów na polskiej scenie zagra w Centrum Kulturalno-Artystycznym z okazji jubileuszu 35-lecia. Właśnie 35 lat temu, na korytarzu akademika w Zielonej Górze trójka młodych ludzi zagrała pierwsze wspólne dźwięki i zaczęła się historia. To zespół, który pozostał wierny sobie i swojej muzycznej drodze. Potrafił połączyć talent literacki Adama Nowaka z muzyczną finezją i fantazją.Jubileuszowymi koncertami - „Raz, Dwa, Trzy...dzieści pięć okrążeń wokół Słońca" - bez wielkich fet, akademii i transmisji, zespół pragnie uczcić wieloletnią przyjaźń ze swoją publicznością i wyrazić wdzięczność za to, że wiernie mu od lat towarzyszy. Koncert odbędzie się w piątek 20 lutego, o godzinie 19 w sali koncertowo-kinowej Centrum Kulturalno-Artystycznego w Kozienicach przy ulicy Warszawskiej 29. Bilety w cenie od 140 złotych do nabycia w następujących miejscach: biletyna.pl; kupbilecik.pl. Informacje i zamówienia grupowe u organizatora - Life Art. Studio Beata Ostrowska, telefon 516-803-520.
WS

STROMIEC

Koncert Muzyki Karnawałowej

W niedzielę, 15 lutego w Domu Kultury w Stromcu odbędzie się Koncert Muzyki karnawałowej 2026. Koncert rozpocznie się o godzinie 18. Za scenariusz i reżyserię odpowiada Zdzisław Włodarski. Organizacją i prowadzeniem zajmuje się Julia Nicer. Na scenie wystąpią zespół Combo, Kwartet Skwarek, wicestarosta Bartłomiej Kowalczyk, uczniowie szkół w Stromcu i Bożem oraz mieszkańcy powiatu białobrzeskiego.
Na Koncert Muzyki Karnawałowej zapraszają Krzysztof Stykowski, wójt Stromca oraz Stowarzyszenie Stromiecczyzna. Patronat nad wydarzeniem objął starosta białobrzeski Sylwester Korgul. Wstęp jest wolny. Podczas koncertu będzie można wesprzeć zbiórkę pieniędzy na leczenie i rehabilitację Leona Słomki z Białobrzegów, który choruje na DMD – dystrofię mięśniową Duchenne'a.
IK

GRÓJEC

Wielki targ roślin doniczkowych

W sobotę i niedzielę, 14 i 15 lutego Grójec stanie się zielonym centrum Polski, odbędzie się tam Festiwal Roślin. To największy ogólnopolski targ roślin doniczkowych, który przyciąga zarówno pasjonatów botaniki, jak i osoby poszukujące ciekawych dekoracji do domu. Festiwal Roślin będzie odbywał się w hali sportowej Spartakus w Grójcu. Wstęp bezpłatny. Festiwal będzie się odbywał w sobotę, 14 lutego w godzinach 8.00 - 20.00 oraz w niedzielę, 15 lutego w godzinach 10.00 - 18.00. Organizatorzy zapowiadają, że tegoroczna edycja będzie szczególnie bogata w nowości. W sprzedaży pojawią się setki gatunków i odmian roślin - od tych najpopularniejszych po niezwykle rzadkie odmiany kolekcjonerskie. - Przez zimę odwiedziliśmy wielu ogrodników i zrobiliśmy wszystko, by rosnące koszty nie przełożyły się na ceny roślin. Na uczestników czeka mnóstwo nowości i odmiany, których do tej pory nie prezentowaliśmy - zapowiadają organizatorzy Festiwalu Roślin. Rośliny dostępne podczas wydarzenia będą pochodzić bezpośrednio z profesjonalnych hodowli, jak zapewniają organizatorzy, gwarantuje ich wysoką jakość i konkurencyjne ceny.
JS

GMINA STROMIEC

Pamięci Żołnierzy Wyklętych

W sobotę, 28 lutego odbędzie się IV edycja Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych, na terenach Nadleśnictwa Dobieszyn. Dla uczestników zostaną przygotowane dwie trasy biegowe. Pierwsza o symbolicznym dystansie 1963 metrów (to data stracenia ostatniego z Żołnierzy Wyklętych – Józefa Franczaka). Druga trasa będzie miała długość 5 kilometrów i będzie przygotowana z myślą o miłośnikach biegania na trochę dłuższych odcinkach. Dla uczestników organizatorzy przygotują rozgrzewkę przedbiegową, wyznaczone trasy, numery startowe wraz z chipami do pomiaru czasu, nagrody i wyróżnienia oraz opiekę medyczną. Zapisy na stronie https://zapisyonline.pl/.../1002,iv-bieg-zolnierzy-wykletych. Udział w biegu jest bezpłatny. Organizatorami są Starostwo Powiatowe w Białobrzegach, gmina Stromiec oraz Nadleśnictwo Dobieszyn.
IK

eprasa.pl 5ceed34eb4

Sparingi drużyn z naszego regionu



FOT. KS WARKA

Aż dziewięć goli padło w meczu derbowym Mazowsza Grójec z KS Warka. Lepsi okazali się 5. ligowcy.

Olha Ilkevych
Region

PIŁKA NOŻNA. **Podczas weekend kolejne mecze towarzyskie rozegrały drużyny regionu radomskiego z niższych lig. Ciekawie było między innymi w derbach Sadowników.**

W sobotę, 7 lutego, na boisku w Grójcu odbyły się emocjonujące derby sadowników. Mecz towarzyski pomiędzy Mazowszem Grójec a KS Warka zakończył się wysoką wygraną gości - 7:2, choć pierwsza połowa zapowiadała wyrównane starcie, bowiem skończyła się na 2:2.

Pierwsza odsłona spotkania pokazała, że gospodarze potrafią stawić czoła V-ligowemu rywalowi. Po przerwie trener Mazowsza, Mariusz Szewczyk, zdecydował się na kilka roszad w składzie, co niestety doprowadziło do szeregu błędów, które goście bezwzględnie wykorzystali.

Sobotni mecz okazał się pechowy dla młodego pomocnika Mazowsza, Mateusza Walczaka, który już w 10. minucie musiał opuścić boisko z powodu kontuzji nosa i trafił do szpitala z podejrzeniem uszkodzenia kości nosowej. Cała drużyna i kibice życzą mu szybkiego powrotu do zdrowia.

Pozytywnym akcentem było natomiast pojawienie się na boisku w drugiej połowie kapitana Mazowsza, Jakuba Derewicza. Zawodnik wrócił po blisko trzymiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją, co z pewnością daje nadzieję na wzmocnienie gry drużyny w nadchodzących meczach.

Strzelcami goli dla Mazowsza byli Suchecki i Dura.

Skład gospodarzy prezentował się następująco: Wadach - Snopov, Nojek, Konopka, zawodnik testowany, Walczak, Mruz, zawodnik testowany, Wacławek, Suchecki, Różycki. W drugiej części gry na boisku pojawili się także: Kopeć, Szysz, Dura, Pawlak, Derewicz, Mazurkiewicz i Dudek.

Kolejny mecz kontrolny Mazowsza odbędzie się w sobotę, a rywalem będzie V-ligowa Perła Złotokłos. Natomiast KS Warka zagra z liderem klasy A, Iłżanką Kazanów.

Pozostałe sparingi

Inny przedstawiciel regionu radomskiego w Decathlon 5. lidze grupie II, Pilica Białobrzegi zremisowała z GKS-em Rudki, a gola zdobył Kapłon.

W kolejnym meczu towarzyskim, porazki doznała drużyna LKS-u Promna. Tym razem zespół z 5. ligi nie sprostał Orłowi.

- Przegrywamy z drużyną z Baniochy. Na małe usprawiedliwienie trzeba pamiętać, że mieliśmy w nogach czwartkowe wieczorne spotkanie 2x60min z drużyną Mazura Karczew. Dużo do poprawy, szczególnie w grze obronnej. W ofensywie ciągle mamy słabą skuteczność. - LKS Promna.

Nie powiodło się także Orłowi Wierzbica. Czołowy zespół Keeza Ligi Okręgowej uległ rezerwom Staru Starachowice. O niespodziankę postarał sie Legion Głowaczów, który pokonał wyżej notowana Akcję Jastrzębia.

- Po pierwszym, nieudanym sparingu dziś drużyna pokazała charakter. Zawodnicy wyciągnęli wnioski i w kolejnym meczu kontrolnym odnieśli pewne zwycięstwo nad rywalem z okręgówki. Z meczu na mecz coraz lepiej wygląda organizacja gry - widać, że piłkarze co raz lepiej rozumieją założenia taktyczne trenera, a ciężka praca na treningach zaczyna przynosić oczekiwane efekty. Na pochwałę zasługuje debiutujący w drużynie seniorów bramkarz z rocznika 2010 Franek Szmigiel, który zaprezentował się z dobrej stron - skomentował, triumfator gry kontronej Legion Głowaczów.

©℗

KRÓTKO

LUDWIKÓW

Bundesliga Cup dla Wisły Solec

Bundesliga Cup to piłkarski turniej halowy dla zespołów z najniższego szczebla w regionie radomskim.

Tegoroczna edycja zawodów, które na stałe wpisały się w kalendarz imprez piłkarskich odbyła się w Ludwikowie. Na tyle cieszy się zainteresowaniem, że turniej wziął pod skrzydła Mazowiecki Związek Piłki Nożnej organizując eliminacje we wszystkich okręgach. To oznacza, że po dwie najlepsze drużyny z Radomia, Płocka, Siedlec, Ciechanowa/Ostrołęki i Warszawy zagrają w turnieju wojewódzkim. W Ludwikowie zagrało dziewięć drużyn, które podzielono na dwie grupy. Popołudniu rozegrano też pokazowy, towarzyski mecz pomiędzy samorządowcami z gminy Jedlińsk prowadzonymi w meczu przez wójta gminy Jedlińsk - Kamila Dziewierza i zespołem Radomiak Futbol Plus. W tym roku zwyciężyła drużyna Wisły Solec nad Wisłą, która w finale pokonała 3:0 rezerwy Akcji Jastrzębia. W meczu o trzecie miejsce debiutujący w imprezie zespół Młodych Wilków Radzanów, pokonał 1:0 ekipę KS Maków.

SZS

NOWE MIASTO NAD PILICĄ

Dziesięć bramek w sparingu

Podczas trzeciego meczu kontrolnego, rozegranego w niedzielne przedpołudnie w Grójcu, zespół Pilicy Nowe Miasto zaprezentował się z bardzo dobrej strony. Trener Adam Pędzikowski testował nowe rozwiązania taktyczne i personalne, które przyniosły pozytywne efekty. Widać było duże zaangażowanie zawodników, coraz lepsze operowanie piłką, liczne składne akcje oraz dynamiczną grę po ziemi, co napawa optymizmem przed rundą wiosenną. Efekt taki, że Pilica rozbiła rezerwy LKSu Promna, wygrywając aż 10:0.

KOZIENICE

Energia w formie Lider wygrywa

W meczu towarzyskim Energia Kozienice 3:0 pokonała Perłę Złotokłos. Gole zdobywali: Książek, Jarczak i Wziątek.

OI



FOTENEA ORLĘTA ZWOLEŃ

Zespół juniorów Enea Orląt Zwoleń zaskakuje wszystkich i jest już w ćwierćfinałach

PIŁKA RĘCZNA JUNIORZY ORLĄT ZWOLEŃ IDĄ JAK BURZA

Sensacyjny awans Enea Orląt Zwoleń

Maciej Kwiatkowski
Zwoleń

PIŁKA RĘCZNA. **Juniorzy Enea Orląt Zwoleń sprawcami dużej sensacji. Drużyna, która w mistrzostwach Polski gra dzięki „dzikiej karcie" uzyskała awans do kolejnej, trzeciej już rundy.**

Młoda drużyna ze Zwolenia awans do III rundy eliminacyjnej wywalczyła dzięki świetnej grze w Zabrzu.

W 1/8 mistrzostw na podopiecznych Macieja Kuklińskiego czekały niezwykle renomowane na przestrzeni ostatnich lat, zwłaszcza w kategoriach młodzieżowych: Wybrzeże Gdańsk, Gwardia Opole (gospodarz) i Azoty Puławy.

Zwolenianie liczyli przede wszystkim na kolektyw, ale i umiejętności snajperskie Sebastiana Stępnia czyli lidera klasyfikacji strzelców MP juniorów, po serii trzech meczów. Szczypiornista Orląt w nich zdobył aż 29 goli z czego, ani jednego z rzutu karnego.

W piątkowym pojedynku w Opolu rywalem młodych piłkarzy ręcznych ze Zwolenia było Wybrzeże.

- Stwierdzić , że wygraliśmy mecz to jakby nic nie powiedzieć. W dniu dzisiejszym zespół juniorów Enea Orląt Zwoleń rozegrał najtrudniejszy mecz w swojej historii. Mecz z zespołem klubu, którego drużyny corocznie zdobywają medale Mistrzostw Polski różnych kategorii wiekowych. Z zespołem, który dwa tygodnie temu, podczas 1/16 Mistrzostw Polski Juniorów rozgrywanych w Brodnicy pokonał wszystkie zespoły różnicą 82 bramek! I dziś musiał uznać wyższość małego klubu, który dopiero co zaczyna pisać swoją historię. - podsumowali występ działacze Orląt.

W sobotę Zwolenianie mogli już zapewnić sobie przepustkę do kolejnej fazy mistrzostw i sprawić swoim fanom kolejną niespodziankę. Orlęta musieli wygrać z gospodarzami. Pierwsza połowa przebywała pod dyktando Orląt, którzy wypracowali sobie nawet pięciobramkowe prowadzenie. Końcówka należała jednak do Gwardzistów, którzy pierwszą połowę zakończyli remisem. W drugiej wyrównana walka toczyła się przez pełne 30. minut, ale kluczowego gola na wagę triumfu uzyskali miejscowi.

1 - miejsce w silnie obsadzonym turnieju eliminacyjnym do mistrzostw Polski zajęli Zwolenianie. Teraz zagrają w ćwierćfinale

O tym czy Orlęta uzyskają awans decydował niedzielny mecz z Azotami Puławy.

Pierwsza część pojedynku z Azotami Puławy, które do gry przystępowały po dwóch porażkach i zatracili szanse awansu, była wyrównana. Po 30. minutach gry Enea prowadziła różnica jednej bramki. By myśleć o ćwierćfinale Zwolnienie musieli utrzymać prowadzenie.

Jak się miało okazać w drugiej części młodzi ambitni szczypiorniści jeszcze je powiększyli i ostatecznie wygrali z Azotami 29:25 i nie tylko wygrali mecz, ale i całą grupę, wyprzedzając faworyzowanych: Wybrzeże oraz Gwardię.

©℗

eprasa.pl 5ceed34eb4