

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz zaprzecza **strona 7**



FOT. MARCIN OBARA

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Kobiety często maskują trudności. **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
1.04.2026

Nr 76 (15 047)

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

Kapelmistrz
nie prowadzi już
orkiestry
w Białobrzegach
strona 3

**Wydarzenie „Piękny
Umysł” w radomskim
Liceum imienia
Czachowskiego
strona 4**

**Będzie remont drogi
i nowe parkingi
w Zwoleniu
strona 3**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. ARCHIWUM KLUBU

SPORT

Pięściarze Broni Radom stoczyli świetne walki na turnieju w Kętrzynie **strona 16**

Sprzęt za ponad 6,5 miliona trafił do szkół i szpitali

Jednostki organizacyjne powiatu radomskiego otrzymały sprzęt, sfinansowany w ramach Wojewódzkiego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. **strona 2**

Rocznica bitwy
pod Huciskiem.
Mieszkańcy uczcili
oddział majora
Hubala
strona 5

Roza i Scream, czyli
rockowe brzmienia
rozgrzały Resursę
Obywatelską
w Radomiu
strona 6

INWESTYCJE OSIEM ODCINKÓW ZYSKA NOWĄ NAWIERZCHNIĘ

W Radomiu ruszyły remonty chodników

Antoni Sokołowski
Radom

Osiem odcinków chodników zyska niebawem nową nawierzchnię, dzięki czemu ulegnie poprawie komfort poruszania się pieszych. Prace są obecnie na różnych poziomach zaawansowania.

Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu, remonty chodników prowadzone są obecnie przy ulicach Piastowskiej na Michałowie - od bloku numer 1 do ulicy Łokietka. Tu wykonawcą zadania jest firma Pawło-Bruk ze Starej Błotnicy.

- Roboty prowadzone są także na ulicy Niedziałkowskiego w Śródmieściu, między ulicami Curie-Skłodowskiej a Struga. Tym zadaniem zajmuje się PPHU Bruker z Radomia. Na-

stępne zadania są łączone - jeden wykonawca ma do realizacji roboty przy dwóch drogach. Tak jest w przypadku chodników obok ulic Cymerysa-Kwiatkowskiego na Glinicach, od ulicy Marii Konopnickiej do Placowej i Wośnickiej na Wośnikach (między posesjami z numerami 18 i 34; tam pracuje firma Zbig-Bet z Radomia - informuje Łukasz Kościelniak, Rzecznik Prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Z kolei na ulicy Gajowej na Młodzianowie, na odcinku od szkoły podstawowej do ulicy do ulicy Wiejskiej, a także na całej długości ulicy Kalińskiej na Glinicach, roboty prowadzi firma Emar ze Skaryszewa. Wreszcie na łączniku od ulicy Rodziny Winchewskich z ulicą Stanisława Wernera, obok przychodni, a także ulicy Siennej w Śródmieściu - od potoku do ulicy

Stefana Żeromskiego remont chodnika realizuje firma Eden z Radomia.

- Zakres zadań na tych inwestycjach jest podobny i obejmuje głównie roboty brukarskie: ustawienie krawężnika i obrzeży, ułożenie chodnika, wykonanie warstwy podbudowy z betonu oraz prace wykończeniowe, takie jak regulacja studzienek lub zasuw oraz renowację trawników - dodaje Łukasz Kościelniak.

Remonty opisanych wyżej odcinków trotuarów są wykonywane w ramach tegorocznej edycji programu „Miasto Przyjaznych Zmian”.

Chodnik modernizowany jest też przy odcinku ulicy Leopolda Okulickiego, naprzeciw Sanepidu. W tym przypadku prace są elementem zadania związanego z wymianą warstwy ścieralnej nawierzchni jezdni. Wykonawcą jest radomski Zyko-Dróg. ©



FOT. MZDK RADOM

Do remontów chodników wielokrotnie wykorzystywany jest także ciężki sprzęt.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

Zamów prenumeratę

Echo Dnia ☎ 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Marek
Mazurkiewicz
publicysta



JAK BYĆ ZA, A NAWET PRZECIWI

Już 12 kwietnia oczy obserwatorów europejskiej polityki zostaną zwrócone na Budapeszt. Węgry będą wybierać parlament i po raz pierwszy od 2010 roku rządzący Fidesz ma szanse te wybory przegrać. Od kilku miesięcy kolejne sondaże pokazują, że Péter Magyar, były członek Fideszu, który założył własne ugrupowanie - Partię Szacunku i Wolności, w skrócie Tisza - może, o ile sondażowe sympatie przełożą się na wynik wyborczy, odsunąć od władzy Viktora Orbána. Politycy europejscy subtelnie angażują się w tę kampanię. Obóz konserwatywno-populistyczny odwiedza i zachęca do poparcia Orbána, politycy centroprawicy, w tym premier Donald Tusk, wspierają Pétera Magyara. Takie polityczne gesty nie są niczym nowym, bo w ten sposób europejscy liderzy budują „więź ideową”. Przypadek Orbána jest jednak inny. Za jego sprawą w międzynarodowym języku polityki zadomowiło się pojęcie „demokracji nieliberalnej”, czyli ustroju, w którym wyłączono niemal wszystkie „bezpieczniki” rządów ludu, jak niezależne sądy, wolne me-

dia, uczciwe wybory i prawa mniejszości. Jego pomysł na „reformę” demokracji naśladowano w Polsce w czasie rządów PiS. Jarosław Kaczyński chciał mieć w Warszawie „drugi Budapeszt”. Od wybuchu wojny w Ukrainie Orbán utrudnia Unii Europejskiej wsparcie Kijowa w walce z najeżdżającą i jest jednym z nielicznych polityków Unii, który utrzymuje przyjazne relacje z Putinem. Rewelacje amerykańskiego dziennikarza „Washington Post” wskazują, że premier Węgier dopuszcza się dywersji, bo jego dyplomaci mieli zdradzać europejskie tajemnice Kremłowi. Mimo tych kontrowersji prezydent Karol Nawrocki zdecydował się wesprzeć Orbána na finiszu węgierskiej kampanii, licząc, że jego sympatycy zdążyli już zapamiętać, jak jesienią oburzały go relacje węgierskiego premiera z rosyjskim dyktatorem. Leszek Kołakowski pisał, że szczęściem świata jest to, iż ludzie nie są konsekwentni. Ale w polityce niekonsekwencja często przybiera formę oportunistów. To polityczny szpagat, jak słynny bon mot Lecha Wałęsy - „jestem za, a nawet przeciw”.

Sprzęt za ponad 6,5 miliona złotych trafił do szkół i szpitali

Janusz Petz
Radom

W czwartek, 26 marca w Radomiu powiatowe jednostki organizacyjne otrzymały sprzęt, sfinansowany w ramach Wojewódzkiego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Łącznie na ten cel samorząd powiatowy pozyskał ponad 6,5 miliona złotych. Sprzęt trafił do szkół, szpitali i jednostek w powiecie radomskim. Pomoc nie tylko w czasie kryzysu.

Dla szpitali powiatowych w Iłży i Pionkach, które uczestniczą w programie „Szpitale przyjazne wojsku” zostały pozyskane dwie karetki transportowe oraz sprzęt medyczny w postaci: aparatu rentgenowskiego, tak zwanego ramienia C, urządzenia USG oraz wieży artroskopowej.

- Sprzęt i wyposażenie za ponad 6,5 miliona złotych ma służyć jednemu z najważniejszych celów państwa i samorządu: zapewnieniu bezpieczeństwa mieszkańcom powiatu radomskiego - mówił między innymi starosta radomski Waldemar Trelka, który z mocy ustawy jest jednocześnie szefem obrony cywilnej na terenie powiatu. - Aplikowaliśmy o zakup dwóch karetek, a także sprzętu medycznego do diagnostyki dla naszych szpitali za blisko 2,5 miliona zło-



FOT. POWIAT RADOMSKI

Przekazanie sprzętu przed siedzibą Starostwa Powiatowego w Radomiu.

tych. Pozyskaliśmy ponad 4 miliony złotych na sprzęt, który trafi do naszych jednostek organizacyjnych. Zakupiliśmy również komplety odzieży ochronnej dla sztabu zarządzania kryzysowego i pracowników starostwa i jego jednostek.

W czwartek zostały przekazane między innymi agregaty prądowłórcze, pompy szlamowe, nagrzewnice, osuszacze, magazyny energii, systemy bezpośredniej łączności radiowej dla wszystkich jednostek, dron rozpoznawczy wraz z przeszkoleniem obsługi, mobilna stacja uzdatniania wody

dla szpitala w Iłży, mobilny maszt oświetleniowy dla Powiatowego Zarządu Dróg Publicznych, komplety odzieży ochronnej, a także schodołazy oraz zestawy ratownictwa medycznego R1 i defibrylatory AED.

- Sprzęt został pozyskany z Wojewódzkiego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej 2025-27, każda jednostka otrzyma sprzęt, na który wcześniej zgłosiła zapotrzebowanie, a dodatkowo również specjalistyczne szkolenia, z których część już się odbyła - mówił Bartłomiej Małecki, kierownik

Biura Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Radomiu.

- Maszt oświetleniowy ma bardzo dobre parametry pracy, dlatego przyda nam się nie tylko w sytuacjach kryzysowych. Będziemy używać również pomp szlamowych do udrażniania rowów odwadniających czy studzienek kanalizacyjnych. To nie jest sprzęt, który będzie leżał w magazynie. Dlatego tak bardzo zależy nam na koparko-ładowarce, która ma wszechstronne zastosowanie i na pewno będzie wykorzystana - zapewniła Joanna Chojnacka, dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg Publicznych.

System ochrony ludności opiera się nie tylko na służbach ratowniczych, ale także na podmiotach ochrony ludności, czyli instytucjach, które na co dzień realizują zadania publiczne i w sytuacji zagrożenia odgrywają niezwykle istotne role. Sprzęt pozyskany i zakupiony przez powiat trafia właśnie do takich podmiotów. Otrzymały go powiatowe szpitale, szkoły średnie i specjalne, Powiatowy Zarząd Dróg Publicznych oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie i jego jednostki podległe, czyli Domy Pomocy Społecznej. To realne wsparcie dla jednostek i instytucji, które pełnią kluczową rolę w systemie bezpieczeństwa powiatu.

©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień 10°C, Noc 2°C		Dzień 12°C, Noc 1°C	
Barometr 1020 hPa		Dzień 13°C, Noc 2°C	
Wiatr płn.-zach. 22 km/h		Dzień 13°C, Noc 5°C	
Biomet niekorzystny/obojętny		Dzień 13°C, Noc 5°C	

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, w środę i czwartek możliwy deszcz

1 KWIEŃNIA 2026

Dzisiaj 91. dzień roku
Do sylwestra pozostało 274 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.11, zachód o godzinie 19.10.

Dzień będzie trwał 12 godzin i 59 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 3 godziny i 48 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 17 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Grażyna, Hugo, Irena, Makary, Meliton, Miłość, Teodora.

KALENDARIUM

1919

Maria Kelles-Krauz jako pierwsza kobieta w Polsce i w Europie została prezesem Rady Miejskiej w Radomiu.

1927

Doktor inżynier Jan Prot został dyrektorem naczelnym Państwowej Wytwórni Prochu i Materiałów Kruszących w Pionkach (później Państwowa Wytwórnia Prochu).



FOT. ARCHIWUM

1954

W Radomiu rozpoczęła działalność Spółdzielnia Pracy „Świt”. Produkowała: mydła, pasty do podłóg i obuwia oraz proszki do szorowania.

1927

Dyrektorem naczelnym Fabryki Broni w Radomiu został Kazimierz Ołdakowski (na zdjęciu). Funkcję tę pełnił do czasu wybuchu II wojny światowej.

1959

Powstały Radomskie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Radokór”, na bazie przedwojennej fabryki obuwia BATA. „Radokór” był największym producentem obuwia w Polsce.

nasz REGION

KRÓTKO

PRZYTYK

Kierowca dostał wysoki mandat za wyprzedzanie na skrzyżowaniu

Brawurowa jazda na skrzyżowaniu zakończyła się interwencją policji. Policjanci z Radomskiej Grupy Speed zatrzymali i surowo ukarali 25-letniego kierowcę.

Funkcjonariusze z radomskiej drogówki, wchodzący w skład grupy Speed, zatrzymali kierowcę, który dopuścił się groźnego wykroczenia na drodze wojewódzkiej numer 740 w Przytyku w powiecie radomskim. Do zdarzenia doszło w czwartek 26 marca,

gdy policjanci patrolujący trasę nieoznakowanym radiowozem zauważyli kierującego oplem, który wyprzedzał inne pojazdy bezpośrednio na skrzyżowaniu.

Mundurowi natychmiast zatrzymali 25-latkę do kontroli drogowej.

Za popełnione wykroczenie mężczyzna został ukarany mandatem w wysokości 1000 złotych, a na jego konto trafiło 10 punktów karnych. DO

RADOM

Tir zderzył się z osobówką



FOT. RADEK PIETRZYK

W poniedziałek, 30 marca, przed godziną 15 na skrzyżowaniu ulic Czarnieckiego i Okulickiego, samochód ciężarowy Scania zderzył się z Oplem Zafirą. Na szczęście nikomu nic poważnego się nie stało. Droga przez długi czas była zablokowana. DO

RADOM

Odebrał paczkę z narkotykami

W piątek, 27 marca w Radomiu policjanci zatrzymali 20-latkę, który odebrał w punkcie przesyłki kurierską. Z policyjnych ustaleń wynikało, że mogą tam się znajdować narkotyki. Po otworzeniu paczki funkcjonariusze zabezpieczyli 2 kilogramy marihuany. W aucie mężczyzny policjanci znaleźli kolejne narkotyki.

Mieszkańcowi powiatu radomskiego przedstawiono zarzut posiadania znacznych ilości środków odurzających. W sobotę, 28 marca sąd zastosował wobec podejrzanego tymczasowy areszt na okres 3 miesięcy. Za posiadanie znacznych ilości środków odurzających grozi kara do 10 lat więzienia. JP

RADOM

Stand up „Pobite gary”

W piątek 10 kwietnia, o godzinie 19.00 w Domu Kultury Borki w Radomiu wystąpi Michał Kutek z programem „Pobite gary”. Bilety na kupilecik.pl. SW

RADOM

Wystąpi Jan Emil Młynarski

W piątek, 10 kwietnia o godzinie 19 w Klubie Dzikie Węże w Radomiu będzie recital Jana Emila Młynarskiego. Bilety można kupić na stronie www.biletyna.pl. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziś na państwa telefony czeka Julia Sosnowska. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 601. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: radom@echodnia.eu

Zrezygnował z prowadzenia orkiestry w Białobrzegach

Izabela Kozakiewicz
Białobrzegi

Sławomir Dąbrowski zrezygnował z prowadzenia Orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej w Białobrzegach. Po raz ostatni w roli kapelmistrza wystąpił podczas koncertu dla Leona Słomki.

Sławomir Marcin Dąbrowski kapelmistrzem Orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej w Białobrzegach był przez sześć lat. O rezygnacji z tej funkcji publicznie poinformował w sobotę, 28 marca po koncercie dobroczynnym dla Leona Słomki. Orkiestra pod jego dyrekcją zagrała w Białobrzegskim Centrum Kultury, aby wesprzeć zbiórkę na leczenie Lenka.

Za sześć lat pracy z Orkiestrą Ochotniczej Straży Pożarnej Sławomirowi Dąbrowskiemu podziękował w sobotę Adam Bolek, burmistrz Białobrzegów.

- Dla mnie było zaszczytem to, że mogłem z panem współpracować. Orkiestra jest naszą wizytówką. Daliście tak wiele koncertów. Słuchając ich byłem dumny, że mamy taką Orkiestrę. Niewiele miast może się poszczycić takim zespołem. To, że my możemy to duża zasługa pana Dąbrowskiego. Orkiestra się rozwija, zdobywa nowe terytoria. Wspiera działania samorządu, ale i kościoła. Od siebie, nie tylko jako burmistrz chciałbym podziękować za wspólną pracę. Życzę panu sukcesów

w tym, co będzie pan robił dalej - mówił Adam Bolek wręczając Sławomirowi Dąbrowskiemu pamiątkowy grawerton z herbem gminy.

Sławomir Marcin Dąbrowski jest emerytowanym wojskowym, starszym chorążym sztabowym. Ale ma też olbrzymie doświadczenie muzyczne i orkiestrowe. Przez 30 lat był na scenie, najpierw w Gdańsku później w Orkiestrze Koncertowej Wojska Polskiego imienia Stanisława Moniuszki. Następnie grał w Zespole Artystycznym Wojska Polskiego. W tej Orkiestrze był tubistą. Ma wykształcenie muzyczne. Pochodzi z Radomia, ale rodzinnie jest związany z Białobrzegami, mieszka w gminie Białobrzegi.

Decyzja o rezygnacji była zaskakująca. Co się wydarzyło? Dlaczego podjął taką decyzję? Sam zainteresowany nie mówi o tym wprost. Wiadomo jednak, że odszedł po konflikcie wewnątrz OSP, nie Orkiestry.

- Słowa mają swój ciężar. Mają moc. I nie wynika ona z tego, gdzie zostały wypowiedziane - czy wyryte w kamieniu, czy napisane na Messengrze. Ten ciężar bierze się z tego, kto je wypowiada. Im większy autorytet ma człowiek, tym większą wagę mają jego słowa. Bo autorytet to nie stanowisko - to zaufanie, szacunek i przekonanie, że ktoś ma coś wartościowego do powiedzenia. Dlatego ktoś bez autorytetu nie jest w stanie nas naprawdę obrazić ani po-



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Sławomir Dąbrowski zrezygnował z prowadzenia orkiestry w Białobrzegach.

ruszyć. Jego słowa są puste - nie mają oparcia, nie mają znaczenia. Nie obrażamy się na osła, który nas kopnął. Nie pozywamy go do sądu. Ale jest jedna rzecz, która zmienia wszystko. Kiedy ktoś bez autorytetu zajmuje stanowisko lub pozycję, jego słowa zaczynają mieć konsekwencje. Nie dlatego, że są mądre - tylko dlatego, że są wypowiedziane z miejsca, które powinno nieść odpowiedzialność. I wtedy właśnie słowa przestają być tylko słowami. Zaczynają odsłaniać prawdziwe intencje, charakter i poziom człowieka. Bo nie stanowisko buduje autorytet. To autorytet nadaje znaczenie stanowisku. Temu w swoim życiu hołduje i w obronie Was i szacunku do siebie zrezygnowałem - wyjaśnił Sławomir Dąbrowski.

Podsumowując swoją pracę, jako kapelmistrza Orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej w Białobrzegach wymienił między innymi trzykrotne zwiększenie bazy instrumentów, rozszerzenie repertuaru, koncerty galowe. Ale także inaugurację i wznowienie Hejnału Białobrzegów oraz uczestnictwo w festiwalach hejnałów. Orkiestra w ostatnich latach mocno się rozwinęła. Grała utwory marszowe, ale sięgała też po repertuar światowy, zarówno rozrywkowy, jak i muzyki poważnej.

- Z całego serca życzę Wam satysfakcji z uprawiania sztuki. Wielu koncertów. I tej najważniejszej rzeczy - szacunku do siebie, radości i wrażliwości wspólnego grania, odwagi w prawdzie. Dziękuję wszystkim, którzy nas wspierali - od mediów, przez OSP i parafie, po naszych dygnitarzy - napisał Sławomir Marcin Dąbrowski.

Sławomir Marcin Dąbrowski jest emerytowanym wojskowym, starszym chorążym sztabowym. Ma olbrzymie doświadczenie muzyczne i orkiestrowe. Przez 30 lat był na scenie, najpierw w Gdańsku później w Orkiestrze Koncertowej Wojska Polskiego imienia Stanisława Moniuszki. Później w Zespole Artystycznym Wojska Polskiego. W tej Orkiestrze był tubistą. Ma wykształcenie muzyczne. Pochodzi z Radomia, ale rodzinnie jest związany z Białobrzegami, mieszka w gminie Białobrzegi. ©©

Będzie remont drogi i parkingi w Zwoleniu

Patryk Samborski
Zwolenie

Podpisana została umowa na przebudowę drogi gminnej prowadzącej do osiedla POM, zlokalizowanej za zalewem w Zwoleniu.

Inwestycja obejmie wykonanie nowej nawierzchni oraz budowę zatok postojowych, które mają poprawić dostępność tego popularnego terenu rekreacyjnego.

Planowana przebudowa znacząco zmieni funkcjonowa-

nie tej części miasta. Droga zostanie dostosowana do większego ruchu, szczególnie w sezonie letnim, gdy okolice zalewu przyciągają mieszkańców i turystów. Powstaną także nowe miejsca parkingowe, w tym stanowiska przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami.

Zakres inwestycji jest szeroki i obejmuje zarówno prace przygotowawcze, jak i kompleksową budowę infrastruktury drogowej. Wykonawca przeprowadzi roboty pomiarowe, rozbiórkowe oraz ziemne, a także

usunie drzewa i krzewy kolidujące z planowaną trasą. Zlikwidowane zostaną również nieczynne słupy oświetleniowe.

W ramach zadania powstanie jezdnia o szerokości sześciu metrów wykonana z betonu asfaltowego. Wybudowane zostaną krawężniki oraz oporniki betonowe, a także zatoki postojowe z płyt ażurowych. Projekt przewiduje utworzenie trzech miejsc parkingowych dla osób z niepełnosprawnościami.

Istotnym elementem inwestycji będzie także budowa łącznika z kostki brukowej, który

połączy nową drogę z istniejącą ścieżką pieszo-rowerową. Dzięki temu poprawi się komunikacja w obrębie terenów rekreacyjnych, a mieszkańcy zyskają wygodniejszy dostęp do infrastruktury wypoczynkowej.

Prace wykona Przedsiębiorstwo Robót Drogowych z Lubartowa, natomiast nadzór inwestorski zapewni Zakład Projektowo-Usługowy „Znak”. Wartość inwestycji wynosi 589 tysięcy 354 złote 83 grosze, a koszt nadzoru to 11 tysięcy złotych. ©©

RADOM

Wielki Festiwal Roślin w hali przy ulicy Narutowicza
Festiwal Roślin wraca do Radomia w wielkim stylu. W sobotę i niedzielę, 18-19 kwietnia, w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu przy ulicy Narutowicza 9 będzie można kupić rośliny do domu i ogrodu. Na klientów czekać będzie ogromny wybór. Godziny otwarcia: sobota, 18 kwietnia, w godzinach 8-20, niedziela, 19 kwietnia, w godzinach 10-18. **AB**

RADOM

Michał Kutek na Borkach
W piątek, 10 kwietnia o godzinie 19 w Domu Kultury Borki w Radomiu wystąpi Michał Kutek, stand-uper z Poznania. Bilety na kupbilecik.pl. **PAT**

RADOM

Kryminalne zagadki
W środę, 16 kwietnia o godzinie 18 w Kawiarni Artystycznej Amfiteatru będzie „Wieczór opowieści - Kryminalne zagadki Radomia”. Bilety na www.biletyna.pl **PAT**

RADOM

Giełda Winyli w M1
W sobotę, 18 kwietnia w godzinach 9-17 w Centrum Handlowym M1 w Radomiu będzie XVI Radomska Giełda Winyli. Gościem specjalnym będzie grupa Closterkeller. **PAT**

RADOM

Wystąpi Rafał Rutkowski
W czwartek 23 kwietnia w sali Resursy Obywatelskiej w Radomiu wystąpi Rafał Rutkowski. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

KRÓTKO**PIONKI****Zmarł Teodor Królikowski**

W niedzielę, 29 marca, zmarł Teodor Królikowski, mieszkaniec Pionek. Był przedsiębiorcą - właścicielem firmy TK-BATO, angażował się w życie społeczne Pionek oraz przez wiele lat służył jako druh w Ochotniczej Straży Pożarnej w Pionkach.

Firma, którą stworzył, rozpoczęła działalność 6 listopada 1991 roku jako Teodor Królikowski Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowo-Usługowe „BATO”. Od początku istnienia dynamicznie się rozwijała, a w dru-

giej połowie 2016 roku została przekształcona w spółkę. Przedsiębiorstwo specjalizuje się w produkcji farb, lakierów, rozcieńczalników oraz chemii przemysłowej. Teodor Królikowski od lat angażował się w życie lokalne, wspierając: szkoły i przedszkola, sekcje sportowe, chóry i grupy artystyczne, organizacje harcerskie i inicjatywy społeczne. Z okazji 100-lecia Ochotniczej Straży Pożarnej w Pionkach był inicjatorem i fundatorem budowy pomnika świętego Floriana. **JS**

RADOM**Reading Party po raz siódmy**

Siódma edycja Reading Party w Radomiu, 30 marca przyciągnęła miłośników książek, którzy tym razem spotkali się w nietypowej, inspirującej przestrzeni Muzeum Rzemiosł. Wydarzenie po raz kolejny pokazało, że wspólne czytanie może z powodzeniem wychodzić poza tradycyjne biblioteczne mury.

W otoczeniu dawnych narzędzi i warsztatów rzemieślniczych uczestnicy siódmej edycji Reading Party w Radomiu udowodnili, że literatura i historia mogą tworzyć wyjątkowy klimat do wspólnego spędzania czasu. Przejrzenie muzeum, prezentująca warsztaty radomskich rzemieślników z XX wieku, okazała się idealnym tłem dla wydarzenia. Uczestnicy mieli okazję czytać wśród autentycznych narzędzi - od młotów i kluczy po wiertła i mierniki - a także przyjrzeć się stanowiskom pracy takich zawodów jak fotograf, fryzjer czy wulkanizator.

Dodatkowym elementem wzbogacającym spotkanie była wystawa współczesnych ikon autorstwa księdza Stanisława Draga, która wprowadziła refleksyjny, artystyczny akcent. **DO**

SZYDŁOWIEC**Spektakl „Król Lew” dla dzieci**

W piątek 27 marca w Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych w Szymbarku, z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru, odbył się spektakl „Król Lew”. Teatrzyk Ence-Pence zaprosił przedszkolaki do zabawy. Teatrzyk od lat tworzy muzyczne spektakle dla dzieci inspirowane znanymi bajkami i baśniami, zachęcające do aktywnego

uczestnictwa. Mali widzowie nie tylko obserwowali akcję sceniczną, ale również współtworzyli przedstawienie - wcielali się w różne role, korzystali z rekwizytów oraz mieli okazję spróbować gry na instrumentach. Spektakl opowiadał o przygodach młodego lwa Simby, który poszukiwał swojego miejsca w „Wielkim kręgu życia”. **WS**

Julia Sosnowska
Radom

W III Liceum Ogólnokształcącym imienia Dionizego Czachowskiego w Radomiu odbyło się wydarzenie „Piękny Umysł”.

Wydarzenie połączyło nowoczesną neuroedukację, warsztaty eksperckie oraz pilotażowy program „Język angielski w medycynie”, jedyny taki w Polsce na poziomie szkoły średniej.

W czwartek, 26 marca, odbyło się wydarzenie edukacyjne „Piękny Umysł” w III Liceum Ogólnokształcącym imienia pułkownika Dionizego Czachowskiego w Radomiu.

Wydarzenie organizowane jest przez zespół nauczycieli NeuroTEAM pod przewodnictwem Anny Maziarskiej, którego celem jest promocja dwóch innowacji edukacyjnych realizowanych w Liceum Ogólnokształcącym imienia pułkownika Dionizego Czachowskiego w Radomiu, w szczególności nowoczesnej koncepcji neuroedukacji „Neuroefektywni” oraz pierwszego pilotażowego programu w Polsce „Język angielski w medycynie” na poziomie szkoły średniej.

„Piękny Umysł” to jest projekt, który promuje nasze dwie innowacje, neurodedaktykę jako nowy trend nauczania w XXI wieku oraz, żeby użyć neuroedukacji w dzisiejszych na zdrowie. Także Piękny

Umysł jest to świętem, który promuje nasze dwie innowacje. Neuroefektywnie się nazywa, bo chcemy być neuroefektywni zarówno dla siebie jako nauczycieli, żeby nam się lepiej pracowało z uczniami i przede wszystkim, żeby zobaczyć ucznia nie jako tylko uczeń, który siedzi w ławce - mówiła Anna Maziarska, organizatorka wydarzenia „Piękny Umysł”.

W ramach wydarzenia odbyły się warsztaty z ekspertami, wykłady, pokazy CPR, aktywności edukacyjne oraz konkursy rozwijające kompetencje uczniów w zakresie nauk medycznych, neuropsychologii, profilaktyki zdrowia oraz świadomego uczenia się.



Zespół nauczycieli NeuroTEAM, którzy byli odpowiedzialni za organizację wydarzenia.

twem instruktorki Justyny Prygiel.

Równolegle odbył się pokaz filmowy w sali lekcyjnej. Uczniowie obejrżeli film „Temple Grandin”.

Pokazy ratownicze oraz pokaz CPR, czyli pierwszej pomocy przeprowadzali strażacy z Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu oraz ratownicy medyczni.

Warsztaty językowe prowadziła uczennica Maja Kisiel na temat „A Beautiful Mind - The Power of Language” dla klas ósmych w języku angielskim.

O skutecznych metodach uczenia się opowiedziała Małgorzata Kazana, dyrektor Centrum Helen Doron w Radomiu.

Nasze warsztaty są przede wszystkim praktyczne i kierowane bezpośrednio do uczniów, żeby mogli zacerpnąć tego nowego trendu w edukacji. Szczególnie dumni jesteśmy z pilotażowego programu języka angielskiego w medycynie, w który zaangażowana jest moja klasa biologiczno-chemiczna. To jedyny taki projekt w Polsce i prawdziwy game changer, bo na poziomie szkoły średniej nikt nie przygotowuje uczniów do tak specjalistycznego języka. Terminologia medyczna jest bardzo wymagająca obejmując zarówno trudne słownictwo angielskie, jak i liczne pojęcia z łaciny, mimo że to angielski pozostaje językiem globalnym - opowiadała organizatorka wydarzenia Anna Maziarska. ©©

Konkurs recytatorski „W hołdzie polskim poetkom” w szkole numer 2 w Pionkach

Julia Sosnowska
Pionki

W Publicznej Szkole Podstawowej numer 2 w Pionkach odbył się konkurs recytatorski „W hołdzie polskim poetkom”

Uczniowie z trzech kategorii wiekowych zaprezentowali wybrane wiersze polskich autorów.

W piątek, 27 marca, odbyła się kolejna edycja konkursu re-

cytatorskiego „W hołdzie polskim poetkom”, który przyciągnął uczniów z różnych klas, chcących zaprezentować swoje umiejętności interpretacji wierszy wybitnych polskich autorów.

Jury w składzie: Karolina Mroczek-Łuszczczyk, Anna Lipska oraz Magdalena Chołuj, oceniało zarówno dobór repertuaru, jak i sposób interpretacji oraz zrozumienie tekstu.

Nagrody wręczyła wiceburmistrz Magdalena Hensoldt-

Fyda. Konkurs poprowadziła jego organizatorka, Magdalena Samela Grabiec, która zadbała o przebieg uroczystości oraz wyjątkową, pełną literackiego klimatu atmosferę.

Wyniki konkursu recytatorskiego „W hołdzie polskim poetkom”:

W kategorii klas I-III: I miejsce: Ignacy Bielecki; II miejsce: Nadia Jaworska; III miejsce: Andrii Mokhow. Wyróżnienia: Hanna Szymańska, Lena Gruszczynska.

W kategorii klas IV-VI: I miejsce: Amelia Matyga; II miejsce: Władysław Grzywacz; III miejsce: Liliana Malinowska. Wyróżnienia: Aleksandra Szewczyk, Zuzanna Głowacka.

W kategorii klas VII-VIII: I miejsce: Iga Konopska; II miejsce: Hanna Fila; III miejsce: Alan Kępka. Wyróżnienia: Michalina Bakuła, Róża Grzywacz.

Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Pionki. ©©

WYDARZENIE MIESZKAŃCY UCZCILI ODDZIAŁ MAJORA HUBALA. BYŁY KWIATY, PRZEMÓWIENIA I DEFILADA

Rocznica bitwy pod Huciskiem

Antoni Sokołowski
Gmina Przysucha

Przedstawiciele stowarzyszeń, samorządowcy, żołnierze, mieszkańcy powiatu przysuskiego uczcili w niedzielę 29 marca 86. rocznicę bitwy oddziału majora Hubala pod Huciskiem.

Uroczystość została zorganizowana pod honorowym patronatem Adama Struzika Marszałka Województwa Mazowieckiego, przy współpracy z Samorządem Województwa Mazowieckiego, Stowarzyszeniem „Hubalowa Rodzina” na czele z prezesem Andrzejem Dyszyńskim oraz Klubem Sportowym „Olimpijczyk” reprezentowanym przez Andrzeja Sypytkowskiego. Jeszcze przed głównymi uroczystościami, o godzinie 9.00 odbyła się msza święta w kościele pod wezwaniem świętej Teresy od Dzieciątka Jezus w Ruskim Brodzie sprawowanej przez proboszcza Wojciecha Marchewkę.

- Mamy zaszczyt uczcić dziś 86. rocznicę zwycięskiego boju Oddziału majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala” stoczonego z Niemcami 30 marca 1940 roku. Pamiętamy o naszych bohaterach walczących o wolną Polskę. Bardzo się cieszymy, że podczas tegorocznych obchodów rocznicowych, swoją obecnością zaszczytili

nas znamienici goście, za co bardzo serdecznie dziękuję - mówił Adam Pałgan, Burmistrz Gminy i Miasta Przysucha.

Wśród przybyłych byli między innymi: Patryk Fajdek Wicewojewoda Mazowiecki, Magdalena Nowacka, radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Agnieszka Stolarczyk Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu reprezentująca Adama Struzika Marszałka Województwa Mazowieckiego, Marcin Ciężkowski Zastępca Mazowieckiego Wojewódzkiego Inspektora Transportu Drogowego, Marek Kilianek Wicestarosta Powiatu Przysuskiego wraz z delegacją, Aneta Raczyńska Burmistrz Miasta i Gminy Gielniów, Marta Kaczor Wójt Gminy Potworów, Krzysztof Sobczak Wójt Gminy Wieniawa, licznie przybyli przedstawiciele jednostek wojskowych oraz służb. Przybyła delegacja 25 Brygady Kawalerii Powietrznej z Tomaszowa Mazowieckiego: pułkownik Jarosław Imiołek, dowódca 25 Batalionu Dowodzenia, porucznik Elżbieta Wiczorek, starszy chorąży Cezary Niżnikowski, pułkownik Witold Bubak, dowódca 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej imienia Rotmistrza Witolda Pileckiego, podpułkownik Piotr Drozd, dowódca 63 Batalionu Lekkiej Piechoty w Nowym Mieście nad Pilicą, podporucznik Szymon Fituch reprezentujący komendanta



Tak wyglądała niedzielna uroczystość patriotyczna upamiętniająca 86. rocznicę bitwy pod Huciskiem.

Ośrodka Reprezentacyjnego Wojsk Obrony Terytorialnej, major Łukasz Kukulski, kapelmistrz Orkiestry Wojskowej w Radomiu, major Piotr Sobstyl reprezentujący Dowódcę 2 Hrubieszowskiego Pułku Rozpoznawczego w Hrubieszowie, kapitan Jarosław Modrzecki reprezentujący dyrektora Aresztu Śledczego w Radomiu, kapelan 63 Batalionu w Nowym Mieście ksiądz porucznik Paweł Chyra, ksiądz major dr Tomasz Serwin, Michał Pawliński Komendant Powiatowej Policji w Przysusze, Damian Kobyłka Zastępca Komendanta Powiatowego Pań-

stwowej Straży Pożarnej w Przysusze, Marek Nowicki Zastępca Nadleśniczego Nadleśnictwa Przysucha wraz z Anną Gizińską, główną księgową.

Na wydarzenie przybyły delegacje środowisk upamiętniających historię i pamięć o „Hubalu”, organizacji, stowarzyszeń, a wśród nich między innymi: Stowarzyszenie „Hubalowa Rodzina”, Stowarzyszenie Ułanów Wydzielonego Oddziału Wojska Polskiego imienia majora „Hubala”, Stowarzyszenie Hubalczyki 1939-1940, Marek Maciejewski z Zespołu Wokalnego Hubal z Hrubie-

szowa, Stowarzyszenie Hubalczyki Rawicz 43, Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Koło Przysucha, Związek Piłsudczyków RP z Radomia, Henryk Sobierajski, wnuk legendarnego dowódcy Oddziału Wydzielonego Wojska Polskiego - majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”. Stawiły się też poczty sztandarowe ze strażackich jednostek OSP, mieszkańcy Gminy i Miasta Przysucha, sołtysi, oraz młodzież z placówek oświatowych z terenu Gminy i Miasta Przysucha wraz z dyrektorami, jak również ze szkół noszących

imię majora „Hubala” z Dobromierza, Miedzierz, Chlewisk.

Po wystąpieniach gości i podziękowaniach kierowanych do organizatorów oraz przybyłych gości, a także przybyłych mieszkańców wsi Hucisko zebrani udali się pod pomnik majora Hubala, gdzie zostały złożone białe - czerwone wiązanki kwiatów i zapalone znicze.

30 marca 1940 roku główne siły niemieckie przystąpiły do ataku na wsie Stefanków, Skłoby i Hucisko. Nad ranem 30 marca major Henryk Dobrzański „Hubal” zarządził pogotowie bojowe. Niemcy zaatakowali około godziny 11.00. Hubalczyki otworzyli ogień, który spowodował zamieszanie w niemieckich sztykach, rozbili też kolumnę samochodów. Ostatecznie pokonany niemiecki batalion wycofał się w kierunku Chlewisk. Na polu bitwy padło około 100 zabitych i rannych hitlerowców. Poległo też 11 polskich żołnierzy Oddziału Wydzielonego Wojska Polskiego.

W odwecie Niemcy przeprowadzili zakrojoną na szeroką skalę akcję pacyfikacyjną. Między 30 marca a 11 kwietnia 1940 roku różnymi formami represji dotkniętych zostało 31 miejscowości. Cztery wsie doszczętnie spalono, a w piętej zniszczono większą część zabudowy. Niemcy zamordowali łącznie 712 osób cywilnych, w tym dwie kobiety i sześć dzieci.

Leśnicy pomagają ropuchom

Izabela Kozakiewicz
Gmina Stomiec

Ropuchy szare, gnane instynktem wiosną maszerują z rezerwatu „Starodrzew Dobieszyński” do stawu. Niestety, na ich drodze człowiek zbudował asfaltową drogę.

Nadleśnictwo Dobieszyn organizuje dla ropuch bezpieczny transport, do wody podróżują w... wiaderkach. Leśnicy pokazali, jak przebiega akcja pomocy tym chronionym zwierzętom.

Leśnicy z Nadleśnictwa Dobieszyn pokazali swoją akcję ratowania ropuch szarych, aby nie ginęły pod kołami samochodów.

- Wczesna wiosna to wyjątkowy czas dla mieszkańców lasu! Z okolic rezerwatu „Starodrzew Dobieszyński” właśnie wyruszyły w swoją coroczną wędrówkę ropuchy szare, które



Ropuchy szare zatrzymują się na siatce. Stażystki z nadleśnictwa zabierają je i przenoszą do stawu.

zmierzają do stawu położonego przy biurze nadleśnictwa, by tam przystąpić do rozrodu - informują leśnicy.

Ropuchy szare, aby dotrzeć do wody muszą pokonać asfaltową drogę. To tam czyha na nie największe zagrożenie.

Aby im pomóc pracownicy Nadleśnictwa Dobieszyn co roku ustawiają siatkę wzdłuż jezdni. Płazy się przy niej zatrzymują. W tym roku stażystki z Nadleśnictwa zbierają ropuchy do wiader i przenoszą je bezpiecznie do stawu. ©©

Ruszyła nowa zbiórka dla Leona Słomki

Patryk Samborski
Warka

Po włamaniu do marketu Dominium w Warce i kradzieży puszki z datkami na leczenie chorego Leona Słomki ruszyła specjalna zbiórka pieniędzy.

Przypomnijmy, że w nocy z poniedziałku na wtorek, 23-24 marca, doszło do włamania do sklepu. Sprawca około godziny 3.30 wyważył drzwi przy użyciu dużego kamienia. Nie interesował go towar ani utarg. Jego celem była wyłącznie puszka ze zbiórki na leczenie dziecka. Wbiegł do środka, zabrał ją i natychmiast uciekł.

- To nie były „czyjeś drobne”. To były środki na ratowanie życia dziecka. To była pomoc od osób, które chciały dać Leonowi szansę w walce z dystrofią mięśniową. Nie możemy i nie chcemy tego tak zo-

stawić. Błagamy o pomoc. Jeśli ktokolwiek widział coś podejrzane, rozpoznaje sprawcę lub ma jakiegokolwiek informację - prosimy o kontakt. Każdy szczegół może mieć znaczenie. Nie pozwólmy, aby ktoś wykorzystał dobroć innych ludzi. Nie pozwólmy, aby takie czyny pozostały bez konsekwencji - apeluje Marlena Słomka, mama chłopca.

Po tej sytuacji osoby zaangażowane w pomoc postanowiły działać i uruchomiły wirtualną puszkę. Jak podkreślają organizatorzy, była to reakcja na bardzo przykre wydarzenie, które poruszyło wiele osób.

- Kradzież puszki w markecie Dominium to cios prosto w serce małego Leona i jego rodziny. Te pieniądze były szansą na walkę z dystrofią mięśniową Duchenne'a. Ale nie możemy pozwolić, by zło zwyciężyło! Zadziałajmy ze zdwojoną siłą! Założyliśmy wirtualną puszkę

dla Leona. Każda, nawet najmniejsza wpłata, przybliży go do leczenia i daje nadzieję na lepsze jutro. Pokażmy, że dobroć jest silniejsza niż chciwość! - przekazuje Karolina Ziółkowska, menadżer sklepów Dominium.

Pierwsze efekty zbiórki są bardzo widoczne. W ciągu kilku dni udało się zebrać ponad 2 tysiące złotych.

Leon Słomka choruje na dystrofię mięśniową Duchenne'a. To choroba genetyczna. Szansą na zahamowanie jej rozwoju jest terapia genowa poza granicami Polski. Koszt leczenia wynosi około 17 milionów złotych. Rodzice chłopca prowadzą zbiórkę internetową, na której udało się już zgromadzić około 4,8 miliona złotych. Zbiórkę można wesprzeć na stronie: <https://www.siepomaga.pl/skrazdzenia-puszka-warka> ©©

Ruszyło nowe bistro Pausa w Elektrowni w Radomiu. Kameralny włoski klimat

Julia Sosnowska
Radom

W Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu otwarto bistro Pausa. To kameralne mini bistro prowadzone przez twórców restauracji Bella Italia.

To nowe miejsce na kulinarnej mapie Radomia, w którym włoski klimat spotyka się z przytulną atmosferą. Lokal przy ulicy Kopernika 1 w Radomiu ma być przestrzenią na codzienną przerwę, miejscem, gdzie można odpocząć, napić się aromatycznej kawy i poczuć klimat włoskiej gościnności.

Właścicielami Pausy są Katarzyna i Paweł Trochimiuk. - W ogóle nie planowaliśmy otwie-

rania kolejnego lokalu. Znajomy powiedział nam, że w Elektrowni szukają najemcy, więc podjechalśmy tylko zobaczyć, o co chodzi. To miejsce nas po prostu zauroczyło - mówi właścicielka Katarzyna Trochimiuk.

W bistro Pausa dostaniemy lunch w cenie 25 złotych w godzinach 11-16 od poniedziałku do piątku. W menu znajdziemy aromatyczne kawy i wysokiej jakości herbaty, słodkie wypieki, ciasta i lekkie przekąski oraz wybrane dania obiadowe.

W bistro Pausa znajduje się około 28 miejsc dla gości. Na miejscu można kupić włoskie delikatesy takie jak stodycze, kawa, oliwa, wino.

Bistro Pausa otwarta jest od poniedziałku do piątku od godziny 11 do 22, a w soboty i niedziele w godzinach 12-22.



Właściciel bistro Pausa oraz restauracji Bella Italia - Paweł Trochimiuk zaprasza do nowego lokalu.

Modernizacja urzędu pracy w Zwoleniu. Jest umowa

Patryk Samborski
Zwolenie

W Zwoleniu rusza modernizacja budynku Powiatowego Urzędu Pracy.

Inwestycja o wartości 519 tysięcy złotych obejmie termomodernizację, przebudowę schodów, poprawę dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz szereg prac budowlanych i instalacyjnych, które wpłyną na funkcjonalność i wygląd obiektu.

W środę, 25 marca w Starostwie Powiatowym w Zwoleniu starosta Andrzej Skorek, wicestarosta Kinga Kołaga oraz skarbnik Justyna Sałbut podpisali umowę z wykonawcą. Prace zrealizuje Daniel Wojdat, który reprezentuje firmę DANBUD.

Robotnicy zajmą się przede wszystkim zabezpieczeniem

budynku przed wilgocią. Wykonają izolację ścian fundamentowych oraz opaskę odwadniającą wokół obiektu. Przebudują też schody przy wejściach, zarówno od frontu, jak i od tyłu, co ułatwi korzystanie z urzędu.

Ważną częścią inwestycji jest ułatwienie dostępu do budynku. Przy urzędzie pojawi się platforma pionowa dla osób z niepełnosprawnościami. Pracownicy wyremontują również zejście do piwnicy.

Zmiany obejmą także wygląd budynku. Ekipy odnowią elewację oraz wymienią okna i drzwi, dzięki czemu w środku będzie cieplej, a sam obiekt będzie wyglądał znacznie lepiej. Elektrycy zamontują nowe oświetlenie na zewnątrz i przygotują instalację pod platformę.

Prace potrwać cztery miesiące i zakończą się do 27 lipca 2026 roku. ©©

Terytorialsi z medalem „Dumni z Powstańców”

Julia Sosnowska
Radom, Warszawa

W gronie 38 osób i podmiotów uhonorowanych medalem „Dumni z Powstańców” znalazła się w tym roku 6 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej.

Uroczyste wręczenie odznaczeń odbyło się w Pałacu na Wyspie w Łazienkach Królewskich w Warszawie.

Wydarzenie odbyło się w wtorek, 24 marca, a odznaczenia wręczyli powstańcy: Irena Krajewska „Lala”, Halina Rogozińska „Mała” i „Niebieska”, Zbigniew Daab „Kapiszon” oraz Stanisław Wołczaski „Kazimierz”, a także mieszkający w Stałym Rejonie Odpowiedzialności, będący pod opieką 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej - Danuta Dworakowska „Lena” i Jan Witkowski „Jaś”.

Odznaczenie w imieniu Dowódcy Brygady odebrała delegacja 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej na czele z Szefem Sztabu podpułkownikiem Arturem Wasilewskim.

- Cieszymy się, że zaangażowanie żołnierzy 6MBOT zostało docenione i chociaż Terytorialsi wspierają Powstańców nie dla orderów, to wyróżnienie jest niewątpliwym powodem do satysfakcji i zagrzewa do kolejnych działań na rzecz komбатantów - informują żołnierze 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.



Szef Sztabu podpułkownik Artur Wasilewski (trzeci od lewej) odebrał odznaczenie w imieniu Dowódcy 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Jak podkreślają uczestnicy wydarzenia z ramienia 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, Terytorialsi opiekują się komбатantami z potrzeby serca, nie dla orderów. Jednak docenienie działań żołnierzy oraz możliwość udziału w gali u boku Powstańców Warszawskich jest powodem do dumy i motywacją do kolejnych działań podejmowanych na rzecz bohaterów.

Odznaczenie „Dumni z Powstańców” odebrali też: generał dywizji doktor Krzysztof Stańczyk - Dowódca Wojsk Obrony Terytorialnej, generał brygady Marcin Siudziński - Zastępca Do-

wódcy Wojsk Obrony Terytorialnej oraz podpułkownik Jan Rosiek - dowódca 114 Batalionu Lekkiej Piechoty w Limanowej.

Odznaczenia przyznawane są osobom, instytucjom i organizacjom, które w szczególności sposób pielęgnują pamięć o Powstaniu Warszawskim i jego uczestni-

6 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej wspiera kilkunastu Powstańców Warszawskich, którzy mieszkają na terenie ich Rejonu.

kach. Pomysłodawcą inicjatywy jest Komitet Społeczny „Dumni z Powstańców” do spraw obchodów 80. rocznicy Powstania Warszawskiego, powołany w ramach kampanii BohaterON.

6 Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej wspiera kilkunastu Powstańców Warszawskich, którzy mieszkają na terenie Stałego Rejonu Odpowiedzialności Brygady. Żołnierze towarzyszą im w ważnych wydarzeniach, dzielą z nimi trudy i radości, a także pomagają w codziennych czynnościach, jak drobne prace domowe czy załatwianie spraw urzędowych. ©©

Roza i Scream, czyli rockowe brzmienia rozgrzały Resursę Obywatelską w Radomiu

Dawid Owczarek
Radom

W piątek, 27 marca odbył się koncert w ramach Resursa Music Drive.

Zgromadził on fanów mocniejszych brzmień, którzy mogli usłyszeć w Radomiu na żywo dwa zespoły związane z lokalną sceną - Roza oraz Scream.

Jako pierwszy zaprezentował się zespół Roza - młoda, ale już wyraźnie zarysowana formacja rockowa, powstała w 2025 roku z inicjatywy Konrada Rogali i Dominika Zaręby. Skład uzupełniają Bartłomiej Sujka, Krzysztof Gregorczyk oraz Łukasz Zajac. Ich muzyka, inspirowana klasycznym polskim rockiem, spotkała się z ciepłym przyjęciem publiczności. Wyraźnie słyhać było zarówno wpływy znanych brzmień, jak



Rockowe brzmienia wypełniły Resursę Obywatelską w Radomiu dzięki rodzimym zespołom Roza i Scream.

i próby budowania własnej tożsamości artystycznej. Doświadczenie zdobyte na scenach lokalnych oraz podczas występów festiwalowych przełożyło się na pewność sceniczną i dobrą energię koncertu.

Po nich na scenie pojawił się zespół Scream, działający nie-

przerwanie od 2009 roku. Grupa ma już ugruntowaną pozycję i bogaty dorobek fonograficzny, w tym wydawnictwa takie jak EP „Słowa”, album „Histereza” oraz EP „Czekając na...”. Publiczność mogła usłyszeć również utwory znane z zagranicznych produkcji,

w tym „Deep Faith Groove”, wykorzystany w filmie „Dealbreaker”, oraz „Introspection”.

Scream zaprezentował dojrzałe, dopracowane brzmienie, potwierdzając swoje doświadczenie sceniczne. Zespół, który regularnie koncertuje i angażuje się w działania społeczne - m.in. w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy - udowodnił, że nadal pozostaje ważnym elementem lokalnej sceny muzycznej. W trakcie swojej działalności muzycy dzielili scenę z takimi grupami jak Proletariat, Ira czy Dżem. Obecnie zespół pracuje nad nowym materiałem, a koncert w Resursie był dla publiczności okazją, by usłyszeć ich najnowsze pomysły na żywo.

Występ obu zespołów pokazał, że radomska scena rockowa ma się dobrze. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy

dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe



Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

PALIWA

- Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców - albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa - powiedział minister energii Miłosz Motyka.

”

Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kiejar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać - oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie natoty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Raketowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim



Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON demuntuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

- W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

- Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich - mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawą prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Wiadac wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.



Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniła, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie

okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” – wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihy, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Europą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” – powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” – oznajmił.

Sily rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach. PAP

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem”, że nikt nie zginął.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkocennej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewaku-

acji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna - to kierowca ciężarówki z propanem. Napelniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie - podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakietę.

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystало w nocy „dużą liczbę” wazujących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła



Kłęby dymu widać było z daleka

wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu

częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. - Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni - przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez

Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” - informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu. PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród”, skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającej rok konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorie-tuin te Nuenen in het voorjaar” („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną”) zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających

w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stan zabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę osmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu” na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii.

PAP

REKLAMA

0011502506

KOMUNIKAT

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.),

Burmistrz Sędziszowa

informuje o wywieszeniu w dniu 27 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, ul. Dworcowa 20, oraz na stronie internetowej Urzędu podając do publicznej wiadomości

wykaz nieruchomości przeznaczony do zbycia w trybie bezprzetargowym w drodze zamiany nieruchomości oraz na poprawę zagospodarowania nieruchomości przyległej

- stosownie do Zarządzenia Nr BM.120.37.2026 Burmistrza Sędziszowa z dnia 27 marca 2026 r. w sprawie sporządzenia wykazu nieruchomości przeznaczony do zbycia w trybie bezprzetargowym w drodze zamiany nieruchomości oraz na poprawę zagospodarowania nieruchomości przyległej.

AUTOREKLAMA



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn - kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania - mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej - mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku - wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację,



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania - również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone - zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategie maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne - tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 - mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze - tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowania potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych - mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na str. 10

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontoz.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu za-



Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

palnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień podziąsłowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Cze-

sto oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instrukcją higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i połogu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upeewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.

- Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.

- Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

dający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

- Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

Autyzm u kobiet i dziewcząt - subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze strony 9

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylvia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narażone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społeczne wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperci zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyny, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej), budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, czy jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w więk-

szym stopniu refundacją pierwszymi odpowiednikami leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątrobokomórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemigatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi - palbocycykl + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- glofitamab w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleuceł, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.

Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miasteni
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Upravi) - w tętnicznym nadciśnieniu płucnym
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłata wzrosną, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego trafia pacjent zauważający pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie oboczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wady wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWALIJKI. KTÓRE WARZYWA WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?**Dlaczego nowalijki budzą tyle emocji?**

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną - zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybrane świadomie - są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

Które nowalijki są najzdrowsze?

● **Rzodkiewka**
Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera

metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.

● **Szcypiorek**. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.

● **Salata masłowa**. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.

● **Botwinka**. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera żelazo, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smothie.

● **Młody szpinak**. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę - wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.

● **Koperek**. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przy wzdęciach i wspierają układ pokarmowy.

● **Natka pietruszki**. Prawdziwa bomba witaminy C - ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

Czy wszystkie nowalijki są bezpieczne i zdrowe?

Niestety nie. Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:

● azotanów - gdy rośliny są intensywnie nawożone,
● pestycydów - zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,

● metali ciężkich - jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

Na które nowalijki uważać?

● **Salata szklarniowa**
Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.

● **Młoda marchewka**
Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.

● **Ogórki szklarniowe**
Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.



● **Pomidory zimowe / wczesnowiosenne**
To nie do końca nowalijki - zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.

● **Przerośnięte nowalijki**
Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

Jak zmniejszyć ryzyko?

● **Myj warzywa dokładnie pod bieżącą wodą.**

● **Obieraj te, które mają jadalną skórkę (np. ogórki).**

● **Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców lub z upraw ekologicznych.**

● **Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.**

● **Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?**

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować naj-

lepszej jakości wiosenne warzywa:

● **Patrz na kolor** - barwa powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.

● **Sprawdź świeżość** - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.

● **Wybieraj mniejsze sztuki**. Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.

● **Sezonowość ma znaczenie**. Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.

● **Stawiaj na lokalnych producentów**. Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernego wspomaganie wzrostu.

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze.

Kleszcze spotkasz nie tylko w lesie. Mogą czyhać wszędzie

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecne zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie



Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze

coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia - zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstraszyć kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

Kleszcze jak wampiry? Czosnek jako naturalna tarcza

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszący krwiopijce pajęczaki -

z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami?

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

WAŻNE

Tymi chorobami zarażają kleszcze

● **Borelioza** - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórными, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.

● **Kleszczowe zapalenie mózgu** - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała

● **Babeszjoza** - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)

● **Anaplazmoza granulocytarna** - groźna choroba gorączkowa

● **Gorączka Q** - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała

● **Bartonelloza** - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnych

● **Riketsjoza** - powoduje zapalenie naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych kłuczowych narządach.

● **Tularemia** - objawy przypominają grype. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoka temperatura ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

Co zrobić, żeby nie mieć kleszczy?

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi,

ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

Kodeks Haysa. Amerykańskie kino w okowach moralności

Ustanowiony 31 marca 1930 roku tak zwany Kodeks Haysa, cenzurujący filmy produkowane i dystrybuowane w Stanach Zjednoczonych, zmienił oblicze kina na dobrych kilka dekad

Mariusz Grabowski

William Harrison Hays (1879-1954) był wszechwładnym prezesem Motion Picture Producers and Distributors of America, a do jego Kodeksu zastosował się do 1934 r. cały Hollywood. Producenci, którzy próbowali go obejść, mogli zostać ukarani grzywną w wysokości 25 tys. dolarów.

Purytańska Ameryka

„Kodeks Haysa”, a właściwie zbiór wytycznych zatytułowany „The Motion Picture Production Code” niezwykle szczegółowo określał, jakich wątków nie należy pokazywać w filmach. Nagość, obsceniczne, wulgane zachowania i sformułowania, homoseksualizm, związki międzyrasowe, alkohol, a także niemoralne tańce zostały ocenzurowane.

Nie można było również dokładnie przedstawiać włamań, zabójstw, podpaień i innych zbrodni, ponieważ uznano, że mogą one zachęcić widzów do popełniania przestępstw. Z kolei dobro i zło musiały być na tyle jasno i wyraźnie zdefiniowane, aby nikt nie miał wątpliwości, które czyny są właściwe, a które nie. Nawet w filmach komediowych nie należało żartować z dobra, niewinności, moralności i sprawiedliwości.

Peter Beresford w tomie „Hollywood. Romanse i skandale” z 1991 r. ujął to w zgrabnej formule: „Kodeks zabraniał realizacji filmu, który mógłby wpłynąć na obniżenie poziomu moralnego widzów i np. skłonić ich do popierania zbrodni i grzechu”.

Kwestia religii?

Konsekwentnie potraktowano także kwestie związane z religią. Niedopuszczalne było jej ośmieszanie i przedstawianie osób ją reprezentujących jako czarnych charakterów bądź postaci komicznych. „Każde niuansowanie tych kwestii było podejrzane” - dodaje Beresford.

Osoba Chrystusa musiała być w filmie traktowana z szacunkiem i nie mogła być tematem szyderstw. Kodeks nakazy-



Nie wiadomo, czy William Harrison Hays widział w kinie film „Maroko” von Sternberga, choć zapewne doskonale znał jego treść.

wał, aby w pozytywnym świetle przedstawiać rodzinę i małżeństwo, a zdradę jako rzecz nieatrakcyjną, za którą człowieka może spotkać kara. Co ciekawe, można było pokazywać rozwody, ale pod warunkiem ukazania ich ujemnych skutków.

Podobnie Kodeks dopuszczał sceny uwodzenia i gwałtu, lecz tylko wtedy, gdy wymagała tego intryga. Sceny okrucieństwa wobec dzieci lub zwierząt były dopuszczalne wyłącznie wtedy, kiedy nie przekraczały granicy dobrego smaku.

Skutki Kryzysu

Liberalna narracja przez lata przedstawiała „Kodeks Haysa” jako skutek konserwatywnej ciemnoty i niezgody na obyczajową swobodę. Nie brak jednak opinii, że był on w dużej mierze spełnieniem postulatów kościoła i grup religijnych, które coraz częściej i radykalniej wzywały do cenzury nazbyt „swobodnych” produkcji.

Związek zawodowy Motion Picture Producers and Distributors of America (MPPDA), któ-

remu przewodniczył Hays, polityk związany z partią republikańską, w ocenzurowaniu kina widział wręcz sposób na poprawy wizerunku branży filmowej, który bardzo ucierpiał dzięki emisji produkcji uznanych za kontrowersyjne.

To nie przypadek - w roku 1930, czyli w apogeum Wielkiego Kryzysu - studia filmowe, chcąc przyciągnąć widzów, decydowały się nie tylko na radykalną obniżkę kosztów, redukcję personelu i cen biletów, ale także na produkcję filmów o ryzykownej moralnie wymowie, np. rasistowskich czy na wpół pornograficznych.

Całusna Dietrich

Dobrym przykładem jest tu „Maroko” z Marleną Dietrich, wyreżyserowane w 1930 r. przez Josefa von Sternberga. gdzie po raz pierwszy w amerykańskim kinie ukazano pocałunek dwóch kobiet. Wątek lesbijski wywołał wielki skandal, podobnie jak transgresyjna wizja uwodzicielskiej kobiety, jednak pełnej męskich cech. Do historii przeszedł image aktorki ubranej w męski frak i cylinder.

swobodą obyczajową. Miejscem skandali erotycznych, lekkiego chleba i propagandą łatwego życia.

Najczęściej przywoływanym wówczas przykładem była tragiczna śmierć aktorki Virginii Rappe, w którą zamieszany był niezmiernie w owym czasie popularny komik Roscoe Arbuckle, dzięki pyzatej twarzy i okrągłej głowie nazywany w branży „Mister Moon”. Rappe zmarła 9 września 1921 r., cztery dni po ostrej libacji alkoholowej w jego towarzystwie, a jej śmierć stał się przyczyną trzech głośnych procesów sądowych, w których aktora oskarżono o gwałt i doprowadzenie ofiary do śmierci.

Arbuckle’a ostatecznie uniewinniono, jego filmy przestały być jednak wyświetlane, a on sam do końca życia spotykał się z wrogością opinii publicznej. Za zakazem dystrybucji komedii z Arbuckle’a stało MPPDA i jego szef.

Poprawki do Kodeksu

Kodeks Haysa wszedł w życie pod koniec marca 1931 r., jednak początkowo zasady w nim zawarte nie były szczególnie respektowane przez wytwórnie filmowe. Powód był prosty - w okresie zwanym „Pre-Code Hollywood” „Hays nie dysponował jeszcze odpowiednim personelem i nie miał wystarczającej mocy prawnej i siły przebicia, aby wymusić na producentach stosowanie autocenzury” - tłumaczyła Karolina Pasternak, dziennikarka filmowa, gość audycji „Zakazane sceny w amerykańskim kinie. Historia powstania »Kodeksu Haysa«” (Polskie Radio, 31 marca 2025 r.).

Sytuacja zmieniła się dopiero 13 czerwca 1934 r., gdy wprowadzono poprawkę do kodeksu, ustanawiającą tzw. „Production Code Administration (PCA)”. Od tego momentu każdy film wydany po 1 lipca musiał otrzymać certyfikat - bez tego nie mógł być nigdzie wyświetlany.

Ponadto do „Motion Picture Production Code” zostały dodane nowe, bardziej restrykcyjne zasady regulujące treści ukazywane w filmach. Dla przykładu: długość ekranowego pocałunku wymierzono na trzy sekundy.

Pojawia się o. Lord

W 2007 r. na Uniwersytecie Missouri ukazała się rozprawa Geralda R. Buttersa „Motion Picture Censorship, 1915-1966”, w której zasugerował on nowe spojrzenie na historię „Kodeksowej” cenzury w Hollywood. Okazało się, że pisząc swój „Motion Picture Production Code” Hays odwoływał się do precedensu z 1915 r., kiedy to Sąd Najwyższy Stanów Zjednoczonych, w sprawie Mutual Film przeciwko Industrial Commission of Ohio, jednogłośnie orzekł, że „wolność słowa nie obejmuje filmów”.

Jeszcze bardziej sensacyjnie brzmi teza Buttersa, że „Kodeks” jest niemalże wiernym odzwierciedleniem memoriału o. Daniela Lorda, jezuitę, który ten przedłożył szefom studiów filmowych w 1930 r. Egzemplarz otrzymał także William Harrison Hays.

Oryginalny projekt o. Lorda zawierał preambułę, ogólne zasady i tuzin konkretnych zastosowań: I. „Przestępstwa przeciwko prawu”; II. „Seks”; III. „Wulgarność”; IV. „Obsceniczne odniesienia”; V. „Obsceniczność”; VI. „Kostium”; VII. „Tańce”; VIII. „Religia”; IX. „Miejsca”; X. „Uczucia narodowe”; XI. „Nagłówki”; i XII. „Odrażające tematy”.

Nowe czasy, nowe kino

Projekt o. Lorda nie zawierał niczego specyficznie katolickiego. Co więcej, publiczne przyznanie, że kodeks został napisany przez katolickiego jezuitę, wywołałoby zapewne niepotrzebne kontrowersje, ponieważ antykatolicyzm był wówczas bardzo silny - w 1928 r. amerykański kandydat na prezydenta, demokraci Al Smith, był zaciekle atakowany, ponieważ był katolikiem.

W jakim stopniu wpłynął na „Motion Picture Production Code” Haysa - trudno dziś rozstrzygnąć. Podobnie jak tego, na ile znalazł swe odbicie w młodszym o dwie dekady tzw. „Kodeksie Komiksowym”. Warto bowiem zaznaczyć, że jednym z głównych problemów dla cenzorów stała się brutalność historii obrazkowych.

„Kodeks Haysa” obowiązywał de facto aż do końca lat 60., gdy został najpierw zliberalizowany, a następnie zastąpiony przez nowy system oceny filmów - „Motion Picture Association of America (MPAA)”. Ustalał on, że każda produkcja była przypisana do konkretnej kategorii: filmy w grupie „G” były dostępne dla wszystkich, w np. grupie „M” dla osób powyżej 12. roku życia. Te z kategorii „R” widzowie poniżej 16. roku życia mogli oglądać jedynie w obecności dorosłych.

Co ciekawe, zmieniło się amerykańskie kino, zmieniły się obyczajowe standardy, a MPAA klasyfikacją produkcji filmowych zajmują się do dziś.

Mało mamy takich par czy małżeństw, które rozchodzą się w poszanowaniu dla siebie



Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Agata Rubik obchodziła święta wcześniej

Celebrytka na kilka dni opuściła Miami i pojawiła się z najbliższymi w Polsce. Nie mogło się więc obejść bez odwiedzin u jej rodziców. Celebrytka świętowała z nimi przedwcześnie Wielkanoc w luksusowej willi państwa Paskudzkich. „Nie będzie nas tu na święta, więc zrobiliśmy sobie święta wcześniej” – podisała fotorelację na Instagramie.

Michał Żurawski spokojnie popija kawę

Popularny aktor i Roma Gąsiorowska już jakiś czas temu podjęli decyzję o rozstaniu. W miniony poniedziałek odbyła się kolejna rozprawa rozwodowa pary. Żurawski pojawił się na sali rozpraw, ale w sądzie zabrakło Gąsiorowskiej. Na zdjęciach z korytarza widać, jak aktor spokojnie popija kawę.

Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego

Aktorka pojawiła się w programie „Halo tu Polsat”, gdzie opowiedziała m.in. o swojej córce Elizabeth. Podczas wizyty w studiu zwróciła się do 8-letniej dziewczynki słowami „Hi, Elizabeth”, co zwróciło uwagę prowadzących. W związku z tym zapytano ją, czy dba o naukę języka polskiego swojej pociechy. – Moja córka chodzi od czterech lat do polskiej szkoły w każdą sobotę. Bardzo próbuję, żeby rzeczywiście umiała mówić po polsku, rozumiała, żeby uczyła się polskiego. (GZL) Fot. Sylwia Dabrowa



Noe: Wybrany przez Boga TV Puls, 20:00

Noe (Russell Crowe) ma prorocze sny, a następnie otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem powodzi. Kiedy jest bliski ukończenia budowy, samozwańczy król Tubal-kain żąda miejsca dla siebie i swoich poddanych.

Con Air: lot skazańców Super Polsat, 21:00

Nicolas Cage w roli porządnego faceta, który wpada w kłopoty. Skazany za zabójstwo, przedterminowo zwolniony, trafia do samolotu przewożącego największych kryminalistów. Ten lot nie przebiega zgodnie z planem...

Król złodziei TVP 1, 21:20

Grupa seniorów włamywaczy – Brian (Michael Caine), Billy (Michael Gambon), Kenny (Tom Courtenay), Terry (Jim Broadbent) i Danny (Ray Winstone) – niegdyś słynni złodzieje nie zamierzają odpoczywać na emeryturze i na Wielkanoc szykują śmiały skok.

Jaja w tropikach FX Comedy, 22:00

Kapitałna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorach, którzy biorą udział w epickim filmie o wojnie w Wietnamie, daje pretekst do wykpienia m.in. gwiazdorskiego rozkapryśnienia i amerykańskich superprodukcji wojennych.

KRZYŻÓWKA NR 50

Poziomo:

- statek wodny, np. Titanic,
- Hermes lub Dionizos,
- główna część broni palnej,
- tkanka pod korą drzewa,
- japońska odmiana zapasów,
- czeski producent samochodów osobowych,
- Piszczek lub Nowicki,
- stan w USA na wybrzeżu Atlantyku,
- część mechanizmu dźwigniowego,
- broń Michała Wołodyjowskiego,
- pomarańczowa odmiana jabłoni,
- postać grana przez Jerzego Stuhra w „Seksmisji”,
- osesek leśnego ssaka,
- dziki – mieszka w mateczniku,
- górnicy wagonik-wywrotka,
- w wannie lub jeziorze,
- cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- określony nakład pieniężny,
- przytulny lokalik z ekspressem w bufecie.

Pionowo:

- Wielki przed Wielkanocą,
- żołnierz ciężkiej jazdy,
- dokonywana na konto,
- główny punkt programu,
- Barbara ...-Zdort, reżyserka filmu „Rajska jabłoń”,
- osoba pochodząca z tej samej okolicy,
- niedźwiedzi lub miłośny,
- ... Merkel, była niemiecka kanclerz,

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	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
28																
■	■		■										■	■	■	
29		30		31									32	33	34	35
	■		■		■								■	■	■	■
36																
	■		■		■								■	■	■	■
38													■	39		
	■		■	40										■	■	■

AUTOPROMOCJA 0111454748

Echo Dnia

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

- pełen ziaren pszenicy,
- część końskiego rzędu,
- ochronny kolor munduru wojskowego,
- miasto aglomeracji wrocławskiej,
- sztuczny zbiornik wody,
- ryba mulistych akwenów,
- rzadki ssak z rodziny żyrafowatych,
- łamany przez kryptologa,

- „... róży”, powieść Umberto Eco,
- muzyka Leszka Możdżera,
- dawny statek rzeczny,
- ślaskorzębka wyryta w kamieniu,
- naczynie do parzenia herbaty,
- pek śłomy lub wikliny,
- krzywa płaska zamknięta,
- amory naszych przodków.

ROZWIĄZANIE NR 49

P	A	T	I	M	A	T	G	D	O	M	D	O	B	R	Y							
O	O	O	W	Y	R	W	A	A	K	U												
K	A	T	E	R	L	A	O	N	O	T	A	T	N	I	K							
O	E	U	R	O	D	O	S	W	E	N												
T	O	M	A	S	Z	O	W	S	E	B	A	S	T	I	A	N						
L	N		G	I	T	A	R	A	A	B	A											
B	I	E	G	U	S	E	D	Z	A	D	Z	I	O	R								
W	A	A	Z	A	S	T	A	W	A	L	Z	K										
T	A	D	Z	Y	K								M	O	N	A	K	O				
O	Z												A	I				Z				
P	O	I	R	O	T								S	T	E	R	T	A				
O	A												O	T	U							
R	Y	T	U	A	L								W	L	A	D	Z	A				
E	W												K	K								
K	R	A	B	A	S	P	I	R	Y	N	A								T	A	N	K

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś działają śmiało, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna rozmowa otworzy Ci drzwi do ciekawej zmiany.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse i nie odkładać decyzji, która dojrzeje od kilku dni.

Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja kontaktom, wiadomościom i pomysłom. Horoskop dzienny na środę podpowiada jednak, by nie obiecać zbyt wiele.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog.

Rak (22.06 - 22.07)

Drobny porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja oryginalność zaprezentuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzień sprzyja wyciszeniu i dobremu przeczuciu. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latka.

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

Janusz potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że sześciomiesięczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby.

- Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagam się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy - powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

- Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wy-



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjnej i klubowej

gląda codzienność każdego sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu - tłumaczył.

Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

- Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka

tygodni. Czuję, że nie jest to zwykłe zmęczenie - dodał Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

- To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie - przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki - doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy - powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Janusza skomentowała jego

żona, dietetyczka Katarzyna z domu Olszewska, która na koncie na Instagramie zabrała głos na ten temat.

Wpis żony Janusza na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj.

Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przyjaźnie, które nawiązałam, zostają ze mną na zawsze. Cieszę się, że razem dzieliliśmy te szczęśliwe oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję” - napisała Katarzyna Janusz.

Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skrą Bełchatów oraz ZAKSĄ. Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effektorze Kielce i Treflu Gdańsk. ©©

Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek podjęła ważną decyzję w kalendarzu, rezygnując z występu w Billie Jean King Cup i niewykluczone, że również z turnieju w Stuttgarcie. Wyłonił się też główny kandydat na trenera.

Iga Świątek po odpadnięciu na starcie turnieju Miami Open i zwolnieniu po tym trenera Wima Fissette'a uznała, że potrzebuje czasu na regenerację zarówno pod względem tenisowym, jak i psychicznym po trudnych chwilach, jakie przeżyła w ostatnich miesiącach.

Z tego powodu polska zawodniczka oficjalnie ogłosiła, że nie weźmie udziału w meczu o Puchar Billie-Jean King, w którym reprezentacja Polski zmierzy się z Ukrainą o awans do finału najbardziej prestiżowych rozgrywek drużyn kobiecych, który odbędzie się w PreZero Arenie Gliwice w dniach 10 i 11 kwietnia.

- Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robili-

śmy wszystko z naszej strony, żeby ją przekonać. Staralem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziłszy rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwleci i żeby Iga wszystko spokojnie przemyślała - zdradził kapitan kobiecej reprezentacji Polski Dawid Celt, który w miejsce Świątek powołał Martynę Kubkę.

Niewykluczone, że odpuszczenie Billie Jean King Cup nie będzie jedynym turniejem, z którego zrezygnuje sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema w najbliższym czasie. Możliwe, że nie weźmie też udziału w WTA 500 w Stuttgarcie, aby lepiej przygotować się do „tysięczników” w Madrycie i Rzymie oraz paryskiego Roland Garros.

Głównym kandydatem na nowego trenera Świątek jest obecnie Hiszpan Francisco Roig, który przez 17 lat pracował jako asystent głównego szkoleniowca w teamie Rafaela Nadala. ©©



FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek zrezygnowała z gry w reprezentacji Polski w meczu przeciwko Ukrainie w Billie Jean King Cup

Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Podczas gdy reprezentacja Polski walczyła w dwuetapowych barażach, drużyny pewne udziału w MŚ testowały piłkarzy i rozwiązania taktyczne w meczach towarzyskich.

Reprezentacja Francji zrobiła rekonesans w Stanach Zjednoczonych - jednym z trzech współorganizatorów mundialu. Właśnie tam rozegrała oba marcowe sparingi.

Najpierw bez większych problemów wygrała z Brazylią (2:1), potem w rezerwowym składzie pokonała także Kolumbię (3:1). W tym spotkaniu zdobywca Złotej Piłki, Ousmane Dembele, w ogóle nie podniósł się z ławki rezerwowych, natomiast Kylian Mbappe został wezwany dopiero na końcówkę, kiedy wynik był już ustalony. Zamiast nich błysnął Desire Doue, autor dubletu. 20-latką z PSG, bohatera zeszłorocznego finału Ligi Mistrzów, czeka debiutancka impreza.

Francuzi są zadowoleni z gry i wyników, ale nie z organizacji meczów. Kibice obecni na stadionie w Landover, gdzie drużyna walczyła z Kolumbią, narzekali na gigantyczne kolejki przed kołowrotkami prowadzącymi na trybuny.

DD narzekał na kontrole

Z kolei selekcjoner Trójkolorowych Didier Deschamps utyskiwał z powodu czasochłonnych procedur bezpieczeństwa obowiązujących choćby na lotniskach.

- W życiu nie widziałem takiej kontroli. Musimy się dostosować - stwierdził. Według niego w czerwcu dojdzie jeszcze jeden kłopot, czyli spodziewana fala upałów wpływająca m.in. na regenerację między meczami.

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem, czyli w nocy z wtorku na środę, mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów

zdrowotnych, nie wziął udziału Cristiano Ronaldo, udział 41-latką w turnieju wydaje się być jednak niezagrożony.

W Europie też się da

W Europie zostali za to Niemcy. Najpierw wzięli udział w szalonym meczu w Bazylei, który wygrali ze Szwajcarią 4:3. Potem... zwolnili selekcjonera Ghany, Otto Addo, który stracił pracę na 72 dni przed rozpoczęciem mistrzostw. Zdecydowała o tym porażka 1:2 w Stuttgarcie po голу Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozabawił tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Federico Valverde, doprowadzając z rzutu karnego do remisu.

Efektowne wygrane zaliczyły z kolei reprezentacje Hiszpanii (3:0 z Serbią) oraz Belgii (5:2 z USA).

Mundial dla 48 uczestników ruszy 11 czerwca. Organizowany będzie przez trzy kraje.

Na pierwszy ogień pójdą reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Świetne walki pięściarzy
Broni Radom w Kętrzynie
na wymagającym turniejuSylwester Szymczak
Radom/Kętrzyn

BOKS. W Kętrzynie odbył się Międzynarodowy Turniej Bokserski Bear Cup. Bardzo dobre pojedynki stoczyli zawodnicy BTS Broń Radom.

13-letni bracia bliźniacy Jan i Franciszek Bal wywalczyli złote medale podczas prestiżowego i silnie obsadzonego turnieju. Reprezentujący klub BTS 1926 Broń Radom i wspierani przez firmę Kratki bracia zdominowali rywalizację, wygrywając wszystkie swoje pojedynki.

Walcząc w kategorii 57 kg Franek obu rywali pokonał przed czasem, najpierw wygrywając z doświadczonym zawodnikiem z Czech, a następnie triumfując w walce finałowej z Jakubem Pasternakiem z Wisły Tczew.

Aktualny wicemistrz Polski Janek do ringu wychodził aż trzy razy, w wadze 66 kg najpierw pokonując Oliwiera Leszczyńskiego, następnie mistrza Mazowsza Tymona Lucykowa z Nowego Dworu, a w finale doświadczonego Litwina, Martina Novosinskiego w - zdaniem wielu obserwatorów - najbardziej ekscytującym pojedynkiem imprezy, z kolei specjalne wyróżnienie od organizatorów otrzymał Ksawery. Wielką determinację, ofensywny boks i świetną technikę pokazała także Nadia, która mogła sprawdzić się w dwóch pojedynkach z dużo bardziej doświadczonymi rywalkami. ©©

Złoty medal w kategorii Junior 70 kg oraz specjalne wyróżnienie wywalczył także klubowy kolega braci Bal, Ksawery Maciejewski, który w finale pokonał wymagającego rywala

z Niemiec. Po brąz w kategorii Kadet 70 kg sięgnął z kolei Aleks Krzyżanowski.

Z bardzo dobrej strony w dwóch swoich walkach, w tym jednej sparingowej, pokazała się także młodsza siostra Franka i Jasia, Nadia. Tego samego dnia w Szczecinie podczas zawodów Scorpion Cup zwycięstwo wywalczył również starszy brat bliźniaków, 16-letni Antoni, boksujący w barwach Legii Warszawa.

Już 21 kwietnia podopieczni klubu BTS 1926 Broń Radom wezmą udział w mistrzostwach Polski, które odbędą się w Gostyniu, z kolei 11 kwietnia staną do walk w ramach Mistrzostw Mazowsza Młodzików i Młodziczek w Nowym Dworze.

- To był bardzo profesjonalny i wymagający turniej, przez który nasi podopieczni przeszli jak burza - mówi trener Rafał Dobosz z klubu BTS 1926 Broń Radom. - Franek, Jasiek i Ksawery musieli walczyć z bardzo doświadczonymi przeciwnikami, ale nie mieli sobie równych. Finałowa walka Jaśka zdaniem wielu obserwatorów była najbardziej ekscytującym pojedynkiem imprezy, z kolei specjalne wyróżnienie od organizatorów otrzymał Ksawery. Wielką determinację, ofensywny boks i świetną technikę pokazała także Nadia, która mogła sprawdzić się w dwóch pojedynkach z dużo bardziej doświadczonymi rywalkami. ©©



Ekipa BTS Broń Radom zaliczyła udany turniej bokserski w Kętrzynie.

PIŁKA RĘCZNA

Po zwycięskiej Świętej Wojnie z Suzuki Korona Handball Kielce 27:22 dwie zawodniczki Elmas-KPS APR Radom zostały wyróżnione w najlepszej siódemce 19. kolejki Ligi Centralnej. Aleksandra Salisz (na zdjęciu) i Natalia Kolasińska odegrały kluczowe role w meczu. Aleksandra Salisz była liderką zespołu w ataku i defensywie, została też MVP spotkania. Natalia Kolasińska z kolei odegrała kluczową rolę w bramce. **OI**



FOT. ELMAS-KPS APR RADOM

PIŁKA NOŻNA
Święcenie pokarmów
W Wielką Sobotę, 4 kwietnia, o godzinie 10.30 i 11.15 stadion Radomskiego Centrum Sportu będzie miejscem wspólnego święcenia pokarmów wielkonożnych organizowanego przez Radomiaka Radom. **OI**

Radomka pięknie pożegnała
Gałkowską i DąbrowskąOlha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. W poniedziałek siatkarki Moya Radomka Radom przegrały ostatni w tym sezonie mecz przed własną publicznością z Sokół & Hagric Mogilno, walcząc o 9. miejsce w Tauron Lidze.

Podczas meczu w hali Radomskiego Centrum Sportu uroczście pożegnano Monikę Gałkowską oraz Dagmarę Dąbrowską. Obie zawodniczki, które po sezonie zakończą kariery, przed własną publicznością otrzymały podziękowania za grę i wkład w rozwój zespołu.

Moya Radomka Radom - Sokół & Hagric Mogilno 0:3.

Sety: 21:25, 30:32, 19:25.

Radomka: Zhylińska, Plaga, Szumera, Garita, Petrenko, Dąbrowska, Niemtseva.

Sokół: Priante Frances, Świętoń, Tsitsigianni, Cygan, Brzoska, Cur-Słomka, Pancewicz.

MVP: Sandra Świętoń (Sokół).

Po przegraniu pierwszego seta Radomka bardzo dobrze rozpoczęła drugiego, pierwszych akcji przejmując inicjatywę i prowadząc. Gospodynie miały piłkę setową przy stanie 24:21, ale przeciwniczki doprowadziły do remisu 24:24, mimo dopingu stojącej już na nogach publiczności. W końcówce obie drużyny zostały zacięty boi o każdy punkt, jednak decydu-



FOT. DAVID WOJCIK

Moya Radomka Radom pożegnała się z dwoma kluczowymi zawodniczkami - Moniką Gałkowską oraz Dagmarą Dąbrowską, które po sezonie zakończą kariery.

jące słowo należało do zespołu z Mogilna, który wygrał 32:30. W trzecim secie Sokół cały czas prowadził i ostatecznie wygrał.

Po meczu w Radomiu siatkarki Moya Radomki przeniosą rywalizację do Mogilna, gdzie w sobotę, 11 kwietnia o godzinie 14.45 zmierzą się z Sokół & Hagric Mogilno w rewanżu. W razie remisu o zwycięstwo zdecyduje złoty set.

Klub Moya Radomka Radom poinformował, że po zakończeniu sezonu 2025/2026 z drużyną pożegnają się dwie zawodniczki, Monika Gałkowska oraz Dagmara Dąbrowska. Obie siatkarki kończą swoje kariery sportowe, a ich ostatni występ przed własną publicz-

nością stał się szczególnym momentem zarówno dla nich, jak i dla radomskich kibiców.

Dagmara Dąbrowska dołączyła do Radomki w lipcu 2023 roku. Pochodząca z Malborka przyjmująca przez lata rozwijała swoje umiejętności w takich klubach jak Joker Świecie, Enea Energetyk Poznań oraz BKS Bielsko-Biała, gdzie zadebiutowała w najwyższej klasie rozgrywkowej. W pamięci kibiców zapisała się między innymi bardzo dobrym występem przeciwko późniejszemu mistrzyniom Polski z Rzeszowa.

Monika Gałkowska była postacią doskonale znaną na polskich parkietach. Urodzona w Opcznie reprezentowała

Polski występowała na pozycji atakującej i przyjmującej, a swoją karierę rozwijała między innymi w Legionovii Legionowo, Muszyniance Muszyna oraz ŁKS Commercecon Łódź, z którym sięgała po medale mistrzostw Polski. Miała również doświadczenie z włoskiej Serie A. Gałkowska mogła pochwalić się sukcesami na arenie międzynarodowej, dwoma brązowymi medalami Ligi Narodów oraz awansem na igrzyska olimpijskie w Paryżu. Do Radomia trafiła przed sezonem 2023/2024 i szybko stała się jedną z liderów zespołu. W poprzednich rozgrywkach została najlepszą atakującą Tauron Ligi, zdobywając 460 punktów.

Enea Orleń Zwoleń z wysokim zwycięstwem

Maciej Kwiatkowski
Zwoleń/Konin

PIŁKA RĘCZNA. W sobotnim meczu 1. ligi grupy C Start Konin uległ wiceliderowi Enea Orleń Zwoleń. Pojedynek miał jednostronny przebieg i zakończył się wygraną gości.

Start Konin - Enea Orleń Zwoleń 26:39 (14:20).

Start: Zwolanekiewicz - Dobry 11, Franaszek 8, Bogacz 3, Walisiak 1, Jaworski 2, Nowiński 1.

Orleń: Wiejak, Borowiecki-Kamiński 6, Maksymczuk 8, Gorkiewicz 1, D. Stępień 3, S. Stępień 1, M. Szałbut 2, Olichwirus 3, Tuszyński 7, Lasek 2, Domagała 6.

Po wysokim zwycięstwie w pierwszym spotkaniu rozegranym w Zwoleń, gdzie gospodarze zdeklasowali rywali różnicą aż 30 bramek, rewanż zapowiadał się jako formalność dla drużyny gości.

W sobotnim meczu przystępowali oni do rywalizacji z pozycji wicelidera 1. ligi grupy C, co dodatkowo podkreślało ich

rolę faworyta. Mimo ambitnej postawy gospodarzy, przyjezdni od początku kontrolowali przebieg spotkania, narzucając swoje tempo gry. Ostatecznie potwierdzili swoją wyższość, dopisując kolejne cenne punkty do ligowej tabeli.

O ile pierwsze minuty gry należały do Zwoleń, którzy wypracowali trzybramkowe prowadzenie, to już w połowie 1. części na świetnej tablicy wyników widniał rezultat remisowy, po 8. w kolejnych pięciu minutach przyspieszyli goście i wyszli na prowadzenie 13:9.

Ostatecznie pierwsza dość ofensywna połowa zakończyła się wygraną podopiecznych trenera Mateusza Seroki 20:14.

W 39. minucie było już 28:18 co oznaczało, że Orleń odniosą zwycięstwo. Tak się stało, bo do końca meczu miejscowym nie udało się odwrócić losów jednostronnego spotkania.

Warto również podkreślić skuteczność drużyny ze Zwoleń w wykonywaniu rzutów karnych. Zespół Enea Orleń miał aż sześć takich okazji i każdą z nich pewnie zamienił na bramkę. ©©

Świętokrzyska policja w ramach międzynarodowych działań szukała broni **strona 6**



FOT. POLICJA

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Kobiety często maskują trudności. **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
1.04.2026

Nr 76 (15 047)

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

Bagaż porzucony na peronie w Ostrowcu Świętokrzyskim. Interweniował pirotechnik **strona 3**

Jechał po alkoholu i wbrew sądowym zakazom. Trafi do więzienia na sześć miesięcy **strona 3**

Ogień o poranku w mieszkaniu kamienicy w Kielcach **strona 6**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID LUKASIK

AKCJA

500 żonkili czekało we wtorek na mieszkańców w Galerii Echo w Kielcach **strona 5**

Jest lawina skarg niezadowolonych pacjentów. Na co?

W ubiegłym roku do Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach wpłynęło 227 skarg. To, w porównaniu do 2024 roku, wzrost o 134 procent. Co jest najczęściej zgłaszane? **strona 2**

Kłopoty w sprawie budowy Hospicjum dla Dzieci w Kielcach. Na wbicie pierwszej łopaty trzeba będzie poczekać **strona 3**

Industria Kielce rozpoczyna rywalizację w fazie pucharowej Ligi Mistrzów. 2 kwietnia zagra z OTP Bank-Pick Szeged **strona 16**

PARA PODEJRZANA JEST O OSZUSTWA METODĄ „NA POLICJANTA”

Zostali aresztowani na trzy miesiące

Sylwia Bławat
Kielce

42-letnią kobietę i 43-letniego mężczyznę zatrzymali kieleccy policjanci, bo podejrzewają ich o udział w dwóch oszustwach metodą „na policjanta”.

Z ustaleń śledczych wynika, że od starszych mieszkanki Kielc wyłudziła po kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Do oszustw doszło w ubiegłym tygodniu

Do obu tych oszustw doszło w ubiegłym tygodniu w Kielcach. Pierwszą ofiarą była 76-letnia mieszkanka miasta. Odebrała telefon od obcego człowieka. Mówił, że jest policjantem, tropi oszustów, a pieniądze na jej koncie są zagrożone.

Przekazała przestępcom 20 tysięcy złotych

Starsza pani, działając pod presją czasu i w poczuciu zagrożenia, instruuje krok po kroku, przekazała przestępcom 20 tysięcy złotych - wyjaśnia aspirant sztabowy Artur Majchrzak z biura prasowego świętokrzyskiej policji.

Następnym celem oszustów stała się 91-letnia Kielczanka. I ona odebrała telefon od „policjanta”, tylko tym razem opowiadana przez niego historia była inna. Powiedział starszej pani, że jej synowa spowodowała wypadek i potrzebne są pieniądze na „załatwienie sprawy”.

Kobieta przygotowała złotówki, euro i dolary

Kobieta przygotowała 30 tysięcy złotych, 180 euro i 50 dolarów amerykańskich,

które zgodnie z instrukcją wyrzuciła przez okno - opowiada policjant.

Tyle że w tym przypadku przestępcy nie cieszyli się łupem, bo tuż po tym, jak podjęli pieniądze, wpadli w ręce stróżów prawa, a gotówkę im odebrano. Sprawę rozpracowali kryminalni z Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach przy wsparciu funkcjonariuszy z Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Mieniu Komendy Miejskiej Policji w Kielcach. Zatrzymali 42-letnią kobietę i jej o rok starszego towarzysza.

Para stanęła przed prokuratorem, a potem przed sądem. Decyzją Sądu Rejonowego w Kielcach oboje zostali aresztowani na trzy miesiące. Za przestępstwa, o jakie są podejrzani, może grozić nawet do ośmiu lat pozbawienia wolności.



FOT. POLICJA

Jedną z osób zatrzymanych przez kieleckich policjantów jest 43-letni mężczyzna

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

Zamów prenumeratę

Echo Dnia ☎ 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Marek
Mazurkiewicz
publicysta



JAK BYĆ ZA, A NAWET PRZECIWIW

Już 12 kwietnia oczy obserwatorów europejskiej polityki zostaną zwrócone na Budapeszt. Węgry będą wybierać parlament i po raz pierwszy od 2010 roku rządzący Fidesz ma szansę te wybory przegrać. Od kilku miesięcy kolejne sondaże pokazują, że Péter Magyar, były członek Fideszu, który założył własne ugrupowanie - Partię Szacunku i Wolności, w skrócie Tisza - może, o ile sondażowe sympatie przełożą się na wynik wyborczy, odsunąć od władzy Viktora Orbána. Politycy europejscy subtelnie angażują się w tę kampanię. Obóz konserwatywno-populistyczny odwiedza i zachęca do poparcia Orbána, politycy centroprawicy, w tym premier Donald Tusk, wspierają Pétera Magyara. Takie polityczne gesty nie są niczym nowym, bo w ten sposób europejscy liderzy budują „więź ideową”. Przypadek Orbána jest jednak inny. Za jego sprawą w międzynarodowym języku polityki zadomowiło się pojęcie „demokracji nieliberalnej”, czyli ustroju, w którym wyłączono niemal wszystkie „bezpieczniki” rządów ludu, jak niezależne sądy, wolne me-

dia, uczciwe wybory i prawa mniejszości. Jego pomysł na „reformę” demokracji naśladowano w Polsce w czasie rządów PiS. Jarosław Kaczyński chciał mieć w Warszawie „drugi Budapeszt”. Od wybuchu wojny w Ukrainie Orbán utrudnia Unii Europejskiej wsparcie Kijowa w walce z najeżdżącą i jest jednym z nielicznych polityków Unii, który utrzymuje przyjazne relacje z Putinem. Rewelacje amerykańskiego dziennika „Washington Post” wskazują, że premier Węgier dopuszcza się dywersji, bo jego dyplomaci mieli zdradzać europejskie tajemnice Kremłowi. Mimo tych kontrowersji prezydent Karol Nawrocki zdecydował się wesprzeć Orbána na finiszu węgierskiej kampanii, licząc, że jego sympatycy zdążyli już zapamiętać, jak jesienią oburzały go relacje węgierskiego premiera z rosyjskim dyktatorem. Leszek Kołakowski pisał, że szczęściem świata jest to, iż ludzie nie są konsekwentni. Ale w polityce niekonsekwencja często przybiera formę oportunistów. To polityczny szpagat, jak słynny bon mot Lecha Wałęsy - „jestem za, a nawet przeciw”.

Od niezadowolonych pacjentów lawina skarg. Co jest zgłaszane?

Paula Goszczyńska
Kielce

W ubiegłym roku do Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach wpłynęło 227 skarg. To, w porównaniu do 2024 roku, wzrost o 134 procent.

Co najczęściej zgłaszają mieszkańcy regionu?

W tym roku do Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach wpłynęło już 66 skarg - stan na 10 marca. Dla porównania w I kwartale 2025 roku rozpatrzone 51 skarg.

W całym kraju pacjenci zgłoszyli do Narodowego Funduszu Zdrowia 8 548 skarg - to o 11 procent więcej niż rok wcześniej. Najwięcej uwag mieli pacjenci na Mazowszu, najmniej na Opolszczyźnie.

Na co skarżyli się pacjenci? To przede wszystkim utrudniony dostęp do świadczeń, brak kontaktu telefonicznego z placówką, długi okres oczekiwania na udzielenie świadczenia, brak pediatry w nocnej i świątecznej opiece zdrowotnej.

- Pacjent ma prawo do złożenia skargi do NFZ, jeśli odmówiono mu zapłaty za świadczenie, które powinno być wykonane w ramach ubezpieczenia, ma trudności z zapisaniem się do leka-



FOT. DAVID LUKASIK

W tym roku do Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach wpłynęło już 66 skarg od mieszkańców regionu. O szczegółach opowiedziała nam Agnieszka Białas-Sitarska, rzeczniczka świętokrzyskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia

rza, lekarz nie przyjmuje pacjentów w godzinach, w których powinien czy też otrzymał receptę bez refundacji, która mu przysługuje. Skargę na placówkę, która ma umowę z NFZ, można złożyć w oddziale wojewódzkim NFZ lub centrali NFZ w Warszawie - informuje Agnieszka Białas-Sitarska, rzeczniczka prasowa świętokrzyskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach.

Jak złożyć skargę? Można to zrobić za pomocą poczty tradycyjnej i elektronicznej, ustnie (w danej placówce, do proto-

kołu), za pomocą e-formularza (dostępny na stronie Oddziału). Skarga powinna zawierać dane skarżącego (imię, nazwisko, adres), dane świadczeniodawcy, którego skarga dotyczy, precyzyjny opis zdarzenia, jeżeli skarga jest składana w imieniu osoby trzeciej - pisemne upoważnienie.

W przypadku, gdy skarga dotyczy pracownika placówki zdrowia powinna być złożona bezpośrednio u przełożonego lub dyrektora na miejscu wykonywanych świadczeń opieki zdrowotnej. W drugim etapie, jeżeli skarżący nie jest zadowo-

lony z załatwienia sprawy, może się zwrócić się do Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

Jeżeli sprawa dotyczy personelu medycznego, błędu w procesie leczenia, nieetycznego postępowania, to pacjent zwraca się do Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej Okręgowej Izby Lekarskiej - Świętokrzyska Izba Lekarska. W przypadku zastrzeżeń do pracy pielęgniarek lub położnych - do Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej - Świętokrzyska Izba Pielęgniarek i Położnych. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
9°C	2°C	12°C	4°C
Barometr 1017 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 16 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		12°C	1°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		11°C	1°C

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, sobota słoneczna

1 KWIECIA 2026

Dzisiaj 91. dzień roku
Do sylwestra pozostało 274 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.11, zachód o godzinie 19.10.

Dzień będzie trwać 12 godzin i 59 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 3 godziny i 48 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 17 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Grażyna, Hugo, Irena, Makary, Meliton, Miłość, Teodora.

KALENDARIUM

1919

Bolesław Markowski został dyrektorem oddziału Polskiej Krajowej Kasy Pożyczkowej w Kielcach.



FOT. ARCHIWUM

1940

Wojska niemieckie rozpoczęły oblężenie na stacjonujący w Szafasie (gmina Zagarnik) oddział majora Henryka Dobrzańskiego „Hubala”. Żołnierzom udało się uciec do lasu.

1944

Zwycięska bitwa pod Jeleńcem (gmina Kunów) oddziału Armii Krajowej pod dowództwem Antoniego Hedy „Szarego” z niemiecką żandarmerią wojskową.

1950

Zapadła decyzja o utworzeniu Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Położony jest on w centralnej części Gór Świętokrzyskich

2007

Otwarcie stadionu piłkarskiego w Kielcach, a pierwszym rozegranym meczem było spotkanie 22. kolejki Orange Ekstraklasy pomiędzy Koroną Kielce a Zagłębiem Lubin.

nasz REGION

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Bagaż porzucony na peronie

Policyjny pirotechnik z psem wyszkolonym do wyszukiwania materiałów wybuchowych pracował we wtorkowy rano na stacji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Przed godziną 7.30 we wtorek, 31 marca maszynista pociągu relacji Skarżysko - Ostrowiec zgłosił dyżurnemu Straży Ochrony Kolei, że na stacji w Ostrowcu ktoś porzucił bagaż.

- Na peronie leżały reklamówki i torba podróżna. Pod wiatą znajdowała się kolejna torba - opowiadała ko-

misarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Dyżurny SOK zaalarmował o sprawie policjantów.

Na miejsce podjechał policyjny specjalista od pirotechniki wraz z odczarkiem niemieckim szkolnym do wykrywania materiałów wybuchowych. Na szczęście okazało się, że w bagażach nie ma niczego niebezpiecznego. Zostały przekazane Straży Ochrony Kolei.
MINOS

GMINA WOJCIECHOWICE

Jechał przez miejscowość ponad 100 kilometrów na godzinę



FOT. AUTOR

Na krajowej trasie numer 74 w miejscowości Stodoły-Wieś (gmina Wojciechowice w powiecie opatowski) policjanci zmierzili w poniedziałkowe popołudnie prędkość Seata prowadzonego przez 50-latkę. W miejscu gdzie obowiązuje ograniczenie do 50-ciu na godzinę, mężczyzna jechał z prędkością 107 kilometrów. Dostał 1500 złotych mandatu i 13 punktów karnych. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na najbliższe trzy miesiące.
MINOS

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Licyła na wygraną, sporo straciła

3800 złotych straciła w poniedziałek 46-latkę z Ostrowca Świętokrzyskiego. Kobieta dostała wiadomość z której wynikało, że jej siostra wygrała w konkursie ogłoszonym przez jedną z sieci handlowych. Zachęcona sama zde-

cydowała się wziąć udział. Kliknęła w link, dostała informację, że i ona wygrała. Warunkiem otrzymania nagrody było przesłanie kodów BLIK. 46-latkę wysłała oszustom prawie cztery tysiące złotych.
MINOS

OSTROWIEC

Trafił za kraty

Ostrowieccy policjanci zatrzymali poszukiwanego 31-latka. Mężczyzna ma do odsiedzenia półtora roku kary za posiadanie znacznej ilości narkotyków oraz wyrób i handel bronią bez zezwolenia.
MINOS

GMINA OŻARÓW

Kara za groźby

W gminie Ożarów policjanci zatrzymali 65-latka. Mężczyzna był poszukiwany, bo nie stawiał się w wyznaczonym terminie, by odsiedzieć trzy miesiące kary za groźby.
MINOS



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ

Dziennikarz dyżurny

Dziś na państwa telefony czeka Paula Goszczyńska. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 41 36 36 125. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: interwencja@echodnia.eu

Są kłopoty w sprawie budowy Hospicjum dla Dzieci w Kielcach

Paula Goszczyńska
Kielce

Pojawiły się kłopoty w sprawie nowego Hospicjum dla Dzieci w Kielcach.

Stowarzyszenie Akcja-Reakcja od miesięcy tworzyło zbiórki i gromadziło pieniądze na budowę nowego Hospicjum dla Dzieci w Kielcach. Podpisano porozumienie z Caritas Diecezji Kieleckiej i pod nową inwestycję przekazano działkę przy ulicy Cedzyńskiej.

Urząd Miasta Kielce wydał warunki zabudowy pozytywnie opiniując możliwość budowy tej placówki. Na wbiecie pierwszej łopaty i rozpoczęcie inwestycji trzeba będzie jednak poczekać, ponieważ sąsiedzi zamieszkujący budynek na działce obok odwołali się od tej decyzji.

- Niestety pojawiły się problemy z sąsiedztwem. Mieszkańcy zamieszkujący szeregówkę przy ulicy Cedzyńskiej przy pomocy pełnomocnika złożyli odwołanie od wydanej decyzji o warunkach zabudowy. Dokumenty zostały przekazane do Samorządowego Kolegium Odwoławczego i czekamy na rozpatrzenie tej sprawy - mówi Sebastian Matuszczyk, organizator akcji budowy Hospicjum.

To oznacza, że wszystko mocno może przeciągnąć się w czasie. - Zamierzaliśmy w tym momencie zacząć kopać



FOT. DAWID LUKASIK

Sebastian Matuszczyk, organizator budowy hospicjum w Kielcach z zawodem przyznaje, że na rozpoczęcie inwestycji trzeba będzie jeszcze poczekać

i budować, jednak już na etapie odwołania do analizy warunków zabudowy, Urząd Miasta Kielce musiał zmienić parametry budynku, na co się zgodziliśmy. Nie chcemy sporu z sąsiedztwem. Rozumiemy, gdzie mieszkają i jak mieszkają. Dlatego zmieniliśmy wniosek, przesunęliśmy budynek, zmniejszyliśmy jego kubaturę, zadeklarowaliśmy nasadzenia drzew pomiędzy Hospicjum a budynkiem szeregowym. Niestety, wszystko to nie przyniosło żadnego efektu - tłumaczy Sebastian.

W piśmie dotyczącym odwołania od decyzji prezydenta Miasta Kielce o warunkach zabudowy czytamy, że działka

pod budowę Hospicjum „jest kilku- a nawet kilkunastokrotnie większa od otaczających działek zabudowy jednorodzinnej, zatem okoliczność ta winna zostać poddana szczególnej uwadze przy określaniu parametrów wnioskowanej na niej zabudowy, tak aby nie doprowadzić do dysharmonii urbanistycznej”.

„W ocenie skarżącej co najmniej trudnym logicznie jest zaakceptowanie stanowiska organu I instancyjnego, iż przyjęte dla działki parametry, w szczególności maksymalny parametr szerokości elewacji i powierzchni zabudowy pozwalają na wniosek, że realizacja budynku o maksymalnej

powierzchni zabudowy 619,5 metra kwadratowego zapewni utrzymanie ładu przestrzennego. W rzeczywistości może tam bowiem powstać masywny w swej formie budynek o dużej kubaturze, który w żaden sposób nie nawiązuje (...) do otaczającej go zabudowy mieszkaniowej”.

„Pomimo licznych wystąpień stron postępowania, kwestionujących między innymi wielkość planowanego budynku, organ nie rozważył należytej podstawowej kwestii, a mianowicie czy dopuszczenie realizacji o znacznych rozmiarach istotnie nie zaburzy istniejącego ładu przestrzennego” - czytamy w piśmie.

- Dla mnie to powody w stylu „nie, bo nie”. Bo kupili tam mieszkania, działka była niezabudowana i nie życzą sobie, by cokolwiek tam powstało. Zrozumiałbym, gdybym wystąpił z wnioskiem o zabudowę na przykład bloku czy szeregówki. Ale my chcemy tam postawić naprawdę nieduży kubaturowo budynek, który może służyć każdemu z nas. Bo nie wiadomo co nas w życiu spotka. Dodam tylko, że Hospicjum odsunęliśmy na 34 metry od granicy - nie od ściany budynku, a od granicy. Zrobiliśmy bardzo dużo chcąc zachować zasadę dobrego sąsiedztwa. Sąsiedzi jednak nie do końca - komentuje Sebastian Matuszczyk. ©@

Jechał po alkoholu i wbrew sądowym zakazom

Sylvia Bławat
Gmina Piekoszów

Na sześć miesięcy trafi do więzienia 42-letni mężczyzna, którego policjanci przyłapali na tym, jak wbrew sądowym zakazom jechał autem, w dodatku w organizmie miał promil alkoholu.

Został on zatrzymany, gdy jechał Toyotą przez podkielecki Wincentów. Badanie wykazało, że miał w organizmie promil alkoholu, w dodatku ciążyły na nim zakazy prowadzenia pojazdów.

Był też poszukiwany, bo ma do odbycia karę pięciu miesięcy pozbawienia wolności za kierowanie po alkoholu.

42-latek usłyszał zarzuty i w trybie przyspieszonym stanął przed sądem. Wyrok był surowy. - Sześć miesięcy bezwzględnej pozbawienia wolności, dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów, przypadek równowartości auta w wysokości pięciu tysięcy złotych, 10 tysięcy złotych nawiązki i pokrycie kosztów sądowych - wylicza podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas z kieleckiej policji. ©@



FOT. POLICJA

42-latek usłyszał zarzuty i w trybie przyspieszonym stanął przed sądem. Wyrok był surowy

Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy decydują, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska

Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy samochody. Do przeglądu albo naprawienia konkretnej usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuk, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?”. W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko”? To sprawia, że choć motoryzacja

kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już”, a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei do-

bry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przetrwały się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!



W tym zawodzie cenna jest też oryginalność



Artur Lisowski,
Auto Serwis Artur Lisowski, Suchedniów

Wśród nominowanych do tytułu Mechanik Roku znalazł się fachowiec, który wyróżnia się nie tylko doświadczeniem, ale także wyrazistym charakterem i podejściem do motoryzacji.

Jego droga do zawodu nie była przypadkowa, to efekt pasji, która z czasem przerodziła się w codzienną pracę i sposób na życie. Jak sam podkreśla Artur Lisowski, motoryzacja od zawsze była obecna w Jego otoczeniu, a zdobywane latami umiejętności pozwoliły Mu zbudować silną pozycję w branży. Zapytany o to, jakim jest człowiekiem jako mechanik, odpowiada bez wahania. - Jestem oryginalny i niepowtarzalny - wyznaje. To krótkie zdanie dobrze oddaje Jego podejście, stawia na indywidual-

alizm, szczerść i konsekwencję w działaniu.

Nie ukrywa też swoich preferencji zawodowych. - Konkretnie nie cierpię niemieckiej myśli technicznej, naprawiania tych cudów techniki takich jak VW, Audi i przede wszystkim BMW! - mówi otwarcie, podkreślając, że największą satysfakcję daje Mu praca przy rozwiązaniach, które wymagają sprytu, doświadczenia i praktycznej wiedzy.

Zawód mechanika to nie tylko naprawa pojazdów, ale także ciągłe doskonalenie umiejętności i nadążanie za zmieniającą się technologią. Dobry mechanik to ktoś, kto łączy wiedzę techniczną z praktyką i potrafi znaleźć rozwiązanie nawet w najbardziej wymagających przypadkach.

Liczy się podejście do ludzi i budowanie zaufania



Popielscy Car Service,
Kornica, Ogrodowa 30

Nie tylko naprawy, ale relacje i atmosfera. Ten warsztat wyróżnia podejście, w którym najważniejszy jest człowiek i pasja do motoryzacji.

Wśród nominowanych w plebiscyście Mistrzowie Moto w kategorii Warsztat Roku znalazło się miejsce, które słynie nie tylko jakości pracy, ale także podejścia do klientów. To warsztat, w którym od progu wyczuwa się swobodną, przyjazną atmosferę. Bez zbędnego dystansu, za to z otwartością i chęcią rozmowy, zarówno o problemach z autem, jak i o samej motoryzacji.

W Popielscy Car Service wiedzą, jak ważna jest komunikacja i to, że nie każdy klient jest specjalistą w dziedzinie pojazdów. Dlatego tłumaczą,

po ludzku, tak, aby wszystko było jasne. To ważne, ponieważ szczerą, otwartą rozmową to ważny budulec zaufania. To podejście widoczne jest nie tylko w bezpośrednich rozmowach, ale również w mediach społecznościowych, gdzie warsztat aktywnie dzieli się swoją codziennością. Publikowane zdjęcia i nagrania pokazują efekty pracy, ale też budują relację z odbiorcami. To forma otwartości, która pozwala zajrzeć „od kuchni” i zobaczyć, jak wygląda praca mechaników. Widać w tym autentyczność i zaangażowanie zespołu. I to buduje nie tylko poczucie zaufania, ale zwykłą ludzką sympatię do ludzi, którzy z pasją zajmują się naprawą aut. To miejsce tworzą pasjonaci, dla których liczą się ludzie.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Krzysztof Wieczorek**, Kris Auto Serwis, Sielec
2. **Marcin Kancik**, Kancik Auto-Serwis, Brzozowa
3. **Marcin Michałowski**, MM Garage, Skotniki

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Auto Serwis Pat-Car Patryk Chudzik**, Gozna 7
2. **Bosch Car Service SOLO**, Masłów Pierwszy, Źródłana 36
3. **PHU Tomcar**, Suchowola, Suchowola 215

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Dominika Gąsior**, Szkoła Jazdy moto_kraj_u, Kielce
2. **Piotr Gadacz**, Szkoła Jazdy Gadacz, Jędrzejów
3. **Dariusz Siudak**, OSK Rywal Karol Lasota, Ostrowiec Świętokrzyski

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Szkoła Jazdy Leszczyński**, Kielce, Żeromskiego 20/24A/1
2. **L-Auto Mariusz Maml**, Skarżysko-Kamienna, Niepodległości 121/6B
3. **Szkoła Jazdy Driver**, Sędziszów, Dworcowa 31

KIEROWCA ROKU

1. **Tomasz Kardaś**, MZK, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Krzysztof Kosmala**, Bolt, Kielce
3. **Anna Malczewska**, Darjan, Stąporków

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Karolina Huk**, FIX FORUM LIDER, Kielce
2. **Marcin Borowiec**, PRO-MOT Volvo, Kielce
3. **Witold Kadłuczka**, Kia Patecki Kielce, Kielce

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Famal-Trans**, Kielce, Mielczarskiego 59A
2. **IGA TRANS**, Bilcza, Ściegiennego 104
3. **POL-MAX s.j. S.Mechelewski G.Mechelewski**, Radoszyce, Kopernika 2

AUTO DETAILING ROKU

1. **Leks Line Detailing**, Kielce, Skrajna 78F
2. **Custom Car Auto Detailing Koriskie**, Koriskie, Grzybowa 6B
3. **Cris Car Detailing**, Bębnow

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/moto

Kwiaty można było otrzymać w zamian za makulaturę i baterie

Paula Goszczyńska
Kielce

Mnóstwo osób ustawiło się we wtorek, 31 marca, w Galerii Echo w Kielcach, w kolejce po wiosenne żonkile. Wszystko za sprawą akcji „Echa Dnia”, która co roku cieszy się dużą popularnością.

Zasady były proste. Za makulaturę do 2 kilogramów przysługiwał jeden żonkil, za powyżej 2 kilogramów - dwa żonkile. Podobnie z bateriami: do 1 kilograma - jeden kwiat, powyżej kilograma - dwa. Tyle samo za małe elektrośmieci - do 1 kilograma jeden żonkil, powyżej kilograma dwa.

Do rozdania było aż 500 kwiatów. Kolejka zainteresowanych ustawiła się jeszcze przed rozpoczęciem akcji.



Akcja „Echa Dnia” żonkile za surowce wtórne, jak co roku, cieszyła się dużym zainteresowaniem

Miejska Droga Krzyżowa. Tłumy poszły ulicami Kielc

Dorota Kułaga
Kielce

Miejska Droga Krzyżowa przeszła w Wielki Wtorek, 31 marca, ulicami Kielc. Uczestniczyły w niej tłumy wiernych i trzech biskupów - Jan Piotrowski, Marian Florczyk i Andrzej Kaleta.

Miejska Droga Krzyżowa w Kielcach odbyła się już po raz 26. Jej inicjatorem był ksiądz biskup Marian Florczyk. Rozpoczęła się na placu przy kościele świętego Wojciecha. Piękne rozważania przygotowali duszpasterze i młodzież z Duszpasterstwa Akademickiego Francesco, DA Wesoła 54 i Ruchu Czystych Serc. - Panie Jezu, idziemy za Tobą ulicami Kielc. Przechodzisz przez nasze miasto - między domami, gdzie żyją rodziny, młodzi, samotni, wierzący i poszukujący. Idziesz przez historię tej ziemi - ziemi Świętego Krzyża, modlitwy i cierpienia, radości, nadziei i oczekiwań. Pozwól nam zobaczyć siebie w Twojej Drodze. Chcemy ujrzeć Cię nie jako wspomnienie sprzed II tysiąclecia, ale jako Tego, który żyje i obecny jest wśród nas. Patrząc z uwagą na wyzwania jakie niesie dla Kościoła współczesność, chcemy szukać w Twoim krzyżu oraz historii doświadczeń naszych przodków szukać odpowiedzi na pytania o teraźniejszość i przyszłość - mówił na początku Miejskiej Drogi Krzyżowej ksiądz Stanisław Sadowski, organizator.



Miejska Droga Krzyżowa rozpoczęła się na placu przy kościele świętego Wojciecha. Prowadziła przez Rynek na plac świętego Jana Pawła II przy Bazylice Katedralnej

Trasa Miejskiej Drogi Krzyżowej prowadziła przez Rynek na plac świętego Jana Pawła II przy Bazylice Katedralnej. Po drodze uczestnicy zatrzymywali się w miejscach ważnych dla historii Kielc. Krzyż niesły różne stany i grupy społeczne, między innymi księża, siostry zakonne, samorządowcy, przedstawiciele służby zdrowia, nauczyciele, uczniowie i studenci, przewodnicy świętokrzyscy, Rycerze Jana Pawła II, przedsiębiorcy i rzemieślnicy, NSZZ Solidarność, przedstawiciele mediów, Bożogrobcy.

Miejska Droga Krzyżowa zakończyła się na Placu świętego Jana Pawła II. Za wspólną modlitwę podziękował biskup kielecki Jan Piotrowski i udzielił wszystkim błogosławieństwa. - Panie Jezu. Przeszliśmy za Tobą ulicami naszego miasta. Idąc wśród nas dotykałeś na-

Miejska Droga Krzyżowa w Kielcach odbyła się już po raz 26. Jej inicjatorem był ksiądz biskup Marian Florczyk

szych lęków, trudności, naszych zranień i wątpliwości. W spotkaniu z Tobą szukaliśmy odpowiedzi na nurtujące nas pytania. W rozważaniach przygotowanych przez zespół młodych ludzi często powracały tematy wiary która daje siłę, odpowiedzialności za siebie, Kościół i lokalną wspólnotę i solidarności wobec najsłabszych. To elementy, które zawsze pomagały nam przetrwać każde trudne czasy - tymi słowami zakończył modlitewne rozważania ksiądz Stanisław Sadowski, duszpasterz akademicki, organizator Miejskiej Drogi Krzyżowej.

AUTOPROMOCJA

0011503883

DZIĘKUJEMY PARTNEROM AKCJI

„ŻONKILE ZA SUROWCE WTÓRNE”



Pożar o poranku w kuchni. Palilo się w mieszkaniu na parterze budynku

Elżbieta Zemsta
Kielce

We wtorkowy poranek, 31 marca kieleccy strażacy dostali sygnał o pożarze w mieszkaniu w jednej z kamienic przy ulicy Śniadczych w Kielcach.

Zgłoszenie wpłynęło przed godziną 6 rano we wtorkowy poranek.

Jak informował oficer dyżurny ze Stanowiska Kierownia Komendanta Wojewódzkiego świętokrzyskiej straży pożarnej, doszło do pożaru w jednym z mieszkań na parterze budynku. - Na szczęście w zdarzeniu nikt nie ucierpiał, nie było także potrzeby ewakuacji mieszkańców - informowali strażacy.

- Pożar powstał w kuchni mieszkania na parterze budynku. W chwili zdarzenia w mieszkaniu nikogo nie było - uzupełniała młodszy aspirant Beata Gizowska, oficer prasowy komendy miejskiej kieleckiej Państwowej Straży Pożarnej.

W pierwszej fazie akcji gaśniczej, strażacy podawali proszek gaśniczy przez uchylone okno do środka mieszkania. - Po siłowym otwarciu drzwi ratownicy ugasili pożar wodą - dodawała Beata Gizowska.

Mieszkanie zostało przeszukane, przewietrzone. Pogorzeli i budynek skontrolowano urządzeniami nie znajdując zagrożeń. W akcji udział brały cztery zastępy strażackie.

Policja wyjaśnia okoliczności zdarzenia.



Zgłoszenie o pożarze w mieszkaniu w jednej z kamienic wpłynęło przed godziną 6 rano we wtorkowy poranek

Samochód zahaczył o śmieciarkę i dachował

Michał Nosal
Gmina Nagłowice

Do groźnie wyglądającej kolizji doszło we wtorek, 31 marca przed godziną 12.30 na krajowej trasie numer 78 w Zdanowicach w gminie Nagłowice.

- Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że trzeźwy 87-letni kierowca osobowego Fiata

podczas wyprzedzania stracił panowanie nad autem. Panda zahaczyła o śmieciarkę i dachowała - przekazywała młodszy aspirant Anita Radgowska z jeździeckiej policji. Samochód zatrzymał się na jezdni i zablokował jeden z pasów ruchu. Utrudnienia trwały blisko godzinę. 87-latkowi nic się nie stało. Dostał 15 punktów i 2,5 tysiąca złotych mandatu.



Do kolizji doszło we wtorek, 31 marca w Zdanowicach

Obwodnica Morawicy i Woli Morawickiej. Co już zrobiono?

Maciej Banachowski
Powiat kielecki

Prace na budowie obwodnicy Morawicy i Woli Morawickiej w ciągu drogi krajowej numer 73 wchodzą w decydującą fazę.

Gotowe są już konstrukcje dwóch estakad nad Czarną Nidą i nad Morawką. To najdłuższe estakady na sieci dróg krajowych w Świętokrzyskiem (nad Czarną Nidą prawie pół kilometra i nad Morawką ponad trzysta metrów).

Kolejne roboty na estakadach

W ostatnich dniach prowadzone były kolejne roboty na estakadach - wykonywanie kap chodnikowych. Kolejne etapy to układanie izolacji i nawierzchni.

Na trasie głównej kontynuowane są roboty nawierzchniowe. Około połowa trasy głównej ma już podbudowę i pierwszą warstwę wiążącą nawierzchni.

Zmieniła się organizacja ruchu

Na połączeniu pierwszego, użytkowanego odcinka obwodnicy z drugim, obecnie realizowanym zmieniła się organizacja ruchu i prowadzono są roboty nawierzchniowe.

Drugi etap obwodnicy Morawicy i Woli Morawickiej obejmuje około 4,4 km drogi krajo-



Gotowe są już konstrukcje dwóch estakad nad Czarną Nidą i nad Morawką. To najdłuższe estakady na sieci dróg krajowych w Świętokrzyskiem

wej numer 73, realizowanej w standardzie klasy GP, jako kontynuacja pierwszego etapu oddanego do ruchu w 2022 roku.

Dwie jezdnie wraz z infrastrukturą

Zakres prowadzonych prac obejmuje budowę dwóch jezdni wraz z infrastrukturą towarzyszącą, w tym obiektami inżynierskimi, drogami serwisowymi i skrzyżowaniami. Jednym z kluczowych elementów technicznych projektu jest budowa estakad nad dolinami rzek Czarna Nida i Morawka -

należących do największych obiektów mostowych powstających obecnie w naszym regionie.

Będzie bezpieczniej i bez korków

Docelowo, po zrealizowaniu w przyszłym roku drugiego

Po zrealizowaniu drugiego etapu inwestycji, obwodnica Morawicy i Woli Morawickiej będzie miała ponad 8,5 kilometra długości

etapu inwestycji, obwodnica Morawicy i Woli Morawickiej będzie miała ponad 8,5 kilometra długości. Nowa droga poprawi sytuację na obciążonym ruchem podmiejskim i tranzytowym odcinku drogi krajowej 73 łączącym Kielce, Busko-Zdrój i Tarnów. Znacznie skróci się czas przejazdu tranzytem, a także czas dojazdu do stolicy województwa świętokrzyskiego z podkieleckich miejscowości. Inwestycja przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego i komfortu życia mieszkańców gminy Morawica.

W ramach międzynarodowych działań policja świętokrzyska w szukała broni. Jaki jest efekt?

Sylvia Bławat
Świętokrzyskie

Broń i jej istotne elementy, a także amunicję zabezpieczyli świętokrzyscy policjanci, którzy brali udział w międzynarodowych działaniach Jad See.

Celem akcji było zwalczanie przemytu oraz nielegalnego handlu i produkcji broni.

Świętokrzyskie działania odbywały się w ubiegłym tygodniu w różnych częściach województwa. Już pierwszego ich dnia zatrzymany został 42-letni mieszkaniec gminy Daleszyce.

- Mężczyzna posiadał amunicję myśliwską, 47 sztuk trofeów myśliwskich, a ponadto sadzonki konopi innych niż włókniste oraz kilka porcji suszu roślinnego, wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana



Celem akcji było zwalczanie przemytu oraz nielegalnego handlu i produkcji broni

- informuje aspirant sztabowy Artur Majchrzak z zespołu prasowego świętokrzyskiej policji.

Funkcjonariusze przeszukali także posesję między innymi

63-letniego mieszkańca gminy Brody w powiecie starachowickim. Jak mówią, znaleźli broń i jej istotne elementy, a także amunicję - Łącznie funkcyjna-

riusze zabezpieczyli 463 sztuki amunicji różnego kalibru. 63-latek został zatrzymany, a sprawa ma charakter rozwojowy - dodaje policjant.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy

dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe



FOT. GRZEGORZ MOMOT

Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

PALIWA

- Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców - albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa - powiedział minister energii Miłosz Motyka.

”

Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kiejar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać - oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie natoty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Raketowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim



FOT. MARCIN OBARA

Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON demuntuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

- W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

- Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich - mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawą prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Wiadac wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.



Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniła, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie

okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” – wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihy, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Europą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” – powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” – oznajmił.

Sily rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach. PAP

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem”, że nikt nie zginął.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkocennej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewaku-

acji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna – to kierowca ciężarówki z propanem. Napelniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie – podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakietę.

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystало w nocy „dużą liczbę” wazujących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła



Kłęby dymu widać było z daleka

wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu

częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. – Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni – przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez

Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” – informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu. PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród”, skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającej rok konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorie-tuin te Nuenen in het voorjaar” („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną”) zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających

w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stan zabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę osmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu” na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii.

PAP

REKLAMA

0011502506

KOMUNIKAT

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.),
Burmistrz Sędziszowa
informuje o wywieszeniu w dniu 27 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, ul. Dworcowa 20, oraz na stronie internetowej Urzędu podając do publicznej wiadomości
wykaz nieruchomości przeznaczony do zbycia w trybie bezprzetargowym w drodze zamiany nieruchomości oraz na poprawę zagospodarowania nieruchomości przyległej
- stosownie do Zarządzenia Nr BM.120.37.2026 Burmistrza Sędziszowa z dnia 27 marca 2026 r. w sprawie sporządzenia wykazu nieruchomości przeznaczony do zbycia w trybie bezprzetargowym w drodze zamiany nieruchomości oraz na poprawę zagospodarowania nieruchomości przyległej.

AUTOREKLAMA



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn - kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania - mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej - mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku - wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację,



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania - również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone - zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategię maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne - tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 - mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze - tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowania potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych - mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na stronie 10

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontoz.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu za-



Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

palnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień podziąsłowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Cze-

sto oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instrukcją higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i połogu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upeewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.

- Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.

- Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

dający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

- Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

Autyzm u kobiet i dziewcząt - subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze strony 9

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylvia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narażone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społeczne wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperci zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyny, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej), budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, czy jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w więk-

szym stopniu refundacją pierwszymi odpowiednikami leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątrobokomórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemigatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi - palbocycykl + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- glofitamab w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleuceł, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in.

zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.

Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miasteni
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Upravi) - w tętnicznym nadciśnieniu płucnym
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłata wzrosną, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego trafia pacjent zauważający pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie oboczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wady wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWALIJKI. KTÓRE WARZYWA WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?**Dlaczego nowalijki budzą tyle emocji?**

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną - zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybrane świadomie - są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

Które nowalijki są najzdrowsze?

● **Rzodkiewka**
Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera

metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.

● **Szcypiorek**. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.

● **Salata masłowa**. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.

● **Botwinka**. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera selen, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smothie.

● **Młody szpinak**. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę - wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.

● **Koperek**. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przy wzdęciach i wspierają układ pokarmowy.

● **Natka pietruszki**. Prawdziwa bomba witaminy C - ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

Czy wszystkie nowalijki są bezpieczne i zdrowe?

Niestety nie. Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:

● azotanów - gdy rośliny są intensywnie nawożone,
● pestycydów - zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,

● metali ciężkich - jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

Na które nowalijki uważać?

● **Salata szklarniowa**
Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.

● **Młoda marchewka**
Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.

● **Ogórki szklarniowe**
Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.



● **Pomidory zimowe / wczesnowiosenne**
To nie do końca nowalijki - zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.

● **Przerośnięte nowalijki**
Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

Jak zmniejszyć ryzyko?

● **Myj warzywa dokładnie pod bieżącą wodą.**

● **Obieraj te, które mają jadalną skórkę (np. ogórki).**

● **Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców lub z upraw ekologicznych.**

● **Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.**

● **Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?**

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować naj-

lepszej jakości wiosenne warzywa:

● **Patrz na kolor** - barwa powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.

● **Sprawdź świeżość** - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.

● **Wybieraj mniejsze sztuki**. Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.

● **Sezonowość ma znaczenie**. Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.

● **Stawiaj na lokalnych producentów**. Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernego wspomaganie wzrostu.

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze.

Kleszcze spotkasz nie tylko w lesie. Mogą czyhać wszędzie

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecne zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie



Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze

coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia - zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstraszyć kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

Kleszcze jak wampiry? Czosnek jako naturalna tarcza

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszący krwiopijce pajęczaki -

z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami?

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

WAŻNE

Tymi chorobami zarażają kleszcze

● **Borelioza** - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórными, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.

● **Kleszczowe zapalenie mózgu** - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała

● **Babeszjoza** - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)

● **Anaplazmoza granulocytarna** - groźna choroba gorączkowa

● **Gorączka Q** - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała

● **Bartonelloza** - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnych

● **Riketsjoza** - powoduje zapalenie naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych kłuczowych narządach.

● **Tularemia** - objawy przypominają grype. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoka temperatura ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

Co zrobić, żeby nie mieć kleszczy?

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi,

ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

Kodeks Haysa. Amerykańskie kino w okowach moralności

Ustanowiony 31 marca 1930 roku tak zwany Kodeks Haysa, cenzurujący filmy produkowane i dystrybuowane w Stanach Zjednoczonych, zmienił oblicze kina na dobrych kilka dekad

Mariusz Grabowski

William Harrison Hays (1879-1954) był wszechwładnym prezesem Motion Picture Producers and Distributors of America, a do jego Kodeksu zastosował się do 1934 r. cały Hollywood. Producenci, którzy próbowali go obejść, mogli zostać ukarani grzywną w wysokości 25 tys. dolarów.

Purytańska Ameryka

„Kodeks Haysa”, a właściwie zbiór wytycznych zatytułowany „The Motion Picture Production Code” niezwykle szczegółowo określał, jakich wątków nie należy pokazywać w filmach. Nagość, obsceniczne, wulgane zachowania i sformułowania, homoseksualizm, związki międzyrasowe, alkohol, a także niemoralne tańce zostały ocenzurowane.

Nie można było również dokładnie przedstawiać włamań, zabójstw, podpaień i innych zbrodni, ponieważ uznano, że mogą one zachęcić widzów do popełniania przestępstw. Z kolei dobro i zło musiały być na tyle jasno i wyraźnie zdefiniowane, aby nikt nie miał wątpliwości, które czyny są właściwe, a które nie. Nawet w filmach komediowych nie należało żartować z dobra, niewinności, moralności i sprawiedliwości.

Peter Beresford w tomie „Hollywood. Romanse i skandale” z 1991 r. ujął to w zgrabnej formule: „Kodeks zabraniał realizacji filmu, który mógłby wpłynąć na obniżenie poziomu moralnego widzów i np. skłonić ich do popierania zbrodni i grzechu”.

Kwestia religii?

Konsekwentnie potraktowano także kwestie związane z religią. Niedopuszczalne było jej ośmieszanie i przedstawianie osób ją reprezentujących jako czarnych charakterów bądź postaci komicznych. „Każde niuansowanie tych kwestii było podejrzane” - dodaje Beresford.

Osoba Chrystusa musiała być w filmie traktowana z szacunkiem i nie mogła być tematem szyderstw. Kodeks nakazy-



Nie wiadomo, czy William Harrison Hays widział w kinie film „Maroko” von Sternberga, choć zapewne doskonale znał jego treść.

wał, aby w pozytywnym świetle przedstawiać rodzinę i małżeństwo, a zdradę jako rzecz nieatrakcyjną, za którą człowieka może spotkać kara. Co ciekawe, można było pokazywać rozwody, ale pod warunkiem ukazania ich ujemnych skutków.

Podobnie Kodeks dopuszczał sceny uwodzenia i gwałtu, lecz tylko wtedy, gdy wymagała tego intryga. Sceny okrucieństwa wobec dzieci lub zwierząt były dopuszczalne wyłącznie wtedy, kiedy nie przekraczały granicy dobrego smaku.

Skutki Kryzysu

Liberalna narracja przez lata przedstawiała „Kodeks Haysa” jako skutek konserwatywnej ciemnoty i niezgody na obyczajową swobodę. Nie brak jednak opinii, że był on w dużej mierze spełnieniem postulatów kościoła i grup religijnych, które coraz częściej i radykalniej wzywały do cenzury nazbyt „swobodnych” produkcji.

Związek zawodowy Motion Picture Producers and Distributors of America (MPPDA), któ-

remu przewodniczył Hays, polityk związany z partią republikańską, w ocenzurowaniu kina widział wręcz sposób na poprawy wizerunku branży filmowej, który bardzo ucierpiał dzięki emisji produkcji uznanych za kontrowersyjne.

To nie przypadek - w roku 1930, czyli w apogeum Wielkiego Kryzysu - studia filmowe, chcąc przyciągnąć widzów, decydowały się nie tylko na radykalną obniżkę kosztów, redukcję personelu i cen biletów, ale także na produkcję filmów o ryzykownej moralnie wymowie, np. rasistowskich czy na wpół pornograficznych.

Całusna Dietrich

Dobrym przykładem jest tu „Maroko” z Marleną Dietrich, wyreżyserowane w 1930 r. przez Josefa von Sternberga. gdzie po raz pierwszy w amerykańskim kinie ukazano pocałunek dwóch kobiet. Wątek lesbijski wywołał wielki skandal, podobnie jak transgresyjna wizja uwodzicielskiej kobiety, jednak pełnej męskich cech. Do historii przeszedł image aktorki ubranej w męski frak i cylindera.

swobodą obyczajową. Miejscem skandali erotycznych, lekkiego chleba i propagandą łatwego życia.

Najczęściej przywoływanym wówczas przykładem była tragiczna śmierć aktorki Virginii Rappe, w którą zamieszany był niezmiernie w owym czasie popularny komik Roscoe Arbuckle, dzięki pyzatej twarzy i okrągłej głowie nazywany w branży „Mister Moon”. Rappe zmarła 9 września 1921 r., cztery dni po ostrej libacji alkoholowej w jego towarzystwie, a jej śmierć stał się przyczyną trzech głośnych procesów sądowych, w których aktora oskarżono o gwałt i doprowadzenie ofiary do śmierci.

Arbuckle’a ostatecznie uniewinniono, jego filmy przestały być jednak wyświetlane, a on sam do końca życia spotykał się z wrogością opinii publicznej. Za zakazem dystrybucji komedii z Arbuckle’a stało MPPDA i jego szef.

Poprawki do Kodeksu

Kodeks Haysa wszedł w życie pod koniec marca 1931 r., jednak początkowo zasady w nim zawarte nie były szczególnie respektowane przez wytwórnie filmowe. Powód był prosty - w okresie zwanym „Pre-Code Hollywood” „Hays nie dysponował jeszcze odpowiednim personelem i nie miał wystarczającej mocy prawnej i siły przebicia, aby wymusić na producentach stosowanie autocenzury” - tłumaczyła Karolina Pasternak, dziennikarka filmowa, gość audycji „Zakazane sceny w amerykańskim kinie. Historia powstania »Kodeksu Haysa«” (Polskie Radio, 31 marca 2025 r.).

Sytuacja zmieniła się dopiero 13 czerwca 1934 r., gdy wprowadzono poprawkę do kodeksu, ustanawiającą tzw. „Production Code Administration (PCA)”. Od tego momentu każdy film wydany po 1 lipca musiał otrzymać certyfikat - bez tego nie mógł być nigdzie wyświetlany.

Ponadto do „Motion Picture Production Code” zostały dodane nowe, bardziej restrykcyjne zasady regulujące treści ukazywane w filmach. Dla przykładu: długość ekranowego pocałunku wymierzono na trzy sekundy.

Pojawia się o. Lord

W 2007 r. na Uniwersytecie Missouri ukazała się rozprawa Geralda R. Buttersa „Motion Picture Censorship, 1915-1966”, w której zasugerował on nowe spojrzenie na historię „Kodeksowej” cenzury w Hollywood. Okazało się, że pisząc swój „Motion Picture Production Code” Hays odwoływał się do precedensu z 1915 r., kiedy to Sąd Najwyższy Stanów Zjednoczonych, w sprawie Mutual Film przeciwko Industrial Commission of Ohio, jednogłośnie orzekł, że „wolność słowa nie obejmuje filmów”.

Jeszcze bardziej sensacyjnie brzmi teza Buttersa, że „Kodeks” jest niemalże wiernym odzwierciedleniem memoriału o. Daniela Lorda, jezuitę, który ten przedłożył szefom studiów filmowych w 1930 r. Egzemplarz otrzymał także William Harrison Hays.

Oryginalny projekt o. Lorda zawierał preambułę, ogólne zasady i tuzin konkretnych zastosowań: I. „Przestępstwa przeciwko prawu”; II. „Seks”; III. „Wulgarność”; IV. „Obsceniczne odniesienia”; V. „Obsceniczność”; VI. „Kostium”; VII. „Tańce”; VIII. „Religia”; IX. „Miejsca”; X. „Uczucia narodowe”; XI. „Nagłówki”; i XII. „Odrażające tematy”.

Nowe czasy, nowe kino

Projekt o. Lorda nie zawierał niczego specyficznie katolickiego. Co więcej, publiczne przyznanie, że kodeks został napisany przez katolickiego jezuitę, wywołałoby zapewne niepotrzebne kontrowersje, ponieważ antykatolicyzm był wówczas bardzo silny - w 1928 r. amerykański kandydat na prezydenta, demokracja Al Smith, był zaciekle atakowany, ponieważ był katolikiem.

W jakim stopniu wpłynął na „Motion Picture Production Code” Haysa - trudno dziś rozstrzygnąć. Podobnie jak tego, na ile znalazł swe odbicie w młodszym o dwie dekady tzw. „Kodeksie Komiksowym”. Warto bowiem zaznaczyć, że jednym z głównych problemów dla cenzorów stała się brutalność historii obrazkowych.

„Kodeks Haysa” obowiązywał de facto aż do końca lat 60., gdy został najpierw zliberalizowany, a następnie zastąpiony przez nowy system oceny filmów - „Motion Picture Association of America (MPAA)”. Ustalał on, że każda produkcja była przypisana do konkretnej kategorii: filmy w grupie „G” były dostępne dla wszystkich, w np. grupie „M” dla osób powyżej 12. roku życia. Te z kategorii „R” widzowie poniżej 16. roku życia mogli oglądać jedynie w obecności dorosłych.

Co ciekawe, zmieniło się amerykańskie kino, zmieniły się obyczajowe standardy, a MPAA klasyfikacją produkcji filmowych zajmują się do dziś.

Mało mamy takich par czy małżeństw, które rozchodzą się w poszanowaniu dla siebie



Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Agata Rubik obchodziła święta wcześniej

Celebrytka na kilka dni opuściła Miami i pojawiła się z najbliższymi w Polsce. Nie mogło się więc obejść bez odwiedzin u jej rodziców. Celebrytka świętowała z nimi przedwcześnie Wielkanoc w luksusowej willi państwa Paskudzkich. „Nie będzie nas tu na święta, więc zrobiliśmy sobie święta wcześniej” – podisała fotorelację na Instagramie.

Michał Żurawski spokojnie popija kawę

Popularny aktor i Roma Gąsiorowska już jakiś czas temu podjęli decyzję o rozstaniu. W miniony poniedziałek odbyła się kolejna rozprawa rozwodowa pary. Żurawski pojawił się na sali rozpraw, ale w sądzie zabrakło Gąsiorowskiej. Na zdjęciach z korytarza widać, jak aktor spokojnie popija kawę.

Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego

Aktorka pojawiła się w programie „Halo tu Polsat”, gdzie opowiedziała m.in. o swojej córce Elizabeth. Podczas wizyty w studiu zwróciła się do 8-letniej dziewczynki słowami „Hi, Elizabeth”, co zwróciło uwagę prowadzących. W związku z tym zapytano ją, czy dba o naukę języka polskiego swojej pociechy. – Moja córka chodzi od czterech lat do polskiej szkoły w każdą sobotę. Bardzo próbuję, żeby rzeczywiście umiała mówić po polsku, rozumiała, żeby uczyła się polskiego. (GZL) Fot. Sylwia Dabrowa



Noe: Wybrany przez Boga TV Puls, 20:00

Noe (Russell Crowe) ma prorocze sny, a następnie otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem powodzi. Kiedy jest bliski ukończenia budowy, samozwańczy król Tubal-kain żąda miejsca dla siebie i swoich poddanych.

Con Air: lot skazańców Super Polsat, 21:00

Nicolas Cage w roli porządnego faceta, który wpada w kłopoty. Skazany za zabójstwo, przedterminowo zwolniony, trafia do samolotu przewożącego największych kryminalistów. Ten lot nie przebiega zgodnie z planem...

Król złodziei TVP 1, 21:20

Grupa seniorów włamywaczy – Brian (Michael Caine), Billy (Michael Gambon), Kenny (Tom Courtenay), Terry (Jim Broadbent) i Danny (Ray Winstone) – niegdyś słynni złodzieje nie zamierzają odpoczywać na emeryturze i na Wielkanoc szykują śmiały skok.

Jaja w tropikach FX Comedy, 22:00

Kapitałna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorch, którzy biorą udział w epickim filmie o wojnie w Wietnamie, daje pretekst do wykpienia m.in. gwiazdorskiego rozkapryśnienia i amerykańskich superprodukcji wojennych.

KRZYŻÓWKA NR 50

Poziomo:

- statek wodny, np. Titanic,
- Hermes lub Dionizos,
- główna część broni palnej,
- tkanka pod korą drzewa,
- japońska odmiana zapasów,
- czeski producent samochodów osobowych,
- Piszczek lub Nowicki,
- stan w USA na wybrzeżu Atlantyku,
- część mechanizmu dźwigniowego,
- broń Michała Wołodyjowskiego,
- pomarańczowa odmiana jabłoni,
- postać grana przez Jerzego Stuhra w „Seksmisji”,
- osesek leśnego ssaka,
- dziki – mieszka w mateczniku,
- górnicy wagonik-wywrotka,
- w wannie lub jeziorze,
- cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- określony nakład pieniężny,
- przytulny lokalik z ekspressem w bufecie.

Pionowo:

- Wielki przed Wielkanocą,
- żołnierz ciężkiej jazdy,
- dokonywana na konto,
- główny punkt programu,
- Barbara ...-Zdort, reżyserka filmu „Rajska jabłoń”,
- osoba pochodząca z tej samej okolicy,
- niedźwiedzi lub miłośny,
- ... Merkel, była niemiecka kanclerz,

1	2	3	4	5	6	7	8
	■		■	■	■		
	■	■	10	11	■	12	13
14			■	15	16		17
	■	■	■	■	■	■	■
18	19	20		21		22	23
■	■		26	■	■	■	27
28							
■	■	■				■	■
29	30	31				32	33
	■	■	■				
36							
	■	■	■				
38				■			
	■	■	40				

AUTOPROMOCJA 0111454748

Echo Dnia

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

- pełen ziaren pszenicy,
- część końskiego rzędu,
- ochronny kolor munduru wojskowego,
- miasto aglomeracji wrocławskiej,
- sztuczny zbiornik wody,
- ryba mulistych akwenów,
- rzadki ssak z rodziny żyrafowatych,
- łamany przez kryptologa,

- „... róży”, powieść Umberto Eco,
- muzyka Leszka Możdżera,
- dawny statek rzeczny,
- ślaskorzeźba wyryta w kamieniu,
- naczynie do parzenia herbaty,
- pek słomy lub wikliny,
- krzywa płaska zamknięta,
- amory naszych przodków.

ROZWIĄZANIE NR 49

P	A	T	I	M	A	T	G	D	O	M	D	O	B	R	Y
O	O	O	W	Y	R	W	A	A	K	U					
K	A	T	E	R	L	A	O	N	O	T	A	T	N	I	K
O	E	U	R	O	D	O	S	W	E	N					
T	O	M	A	S	Z	O	W	S	E	B	A	S	T	I	A
L	L	N	G	I	T	A	R	A	A	B	A				
B	I	E	G	U	S	E	D	Z	A	D	Z	I	O	R	
W	A	Z	A	S	T	A	W	A	L	Z	K				
T	A	D	Z	Y	K						M	O	N	A	K
O	Z	A				A	I								
P	O	I	R	O	T						S	T	E	R	T
O	A	U				O	T	U							
R	Y	T	U	A	L						W	L	A	D	Z
E	W	K									K	K	I		
K	R	A	B	A	S	P	I	R	Y	N	A	T	A	N	K

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś działają śmiało, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna rozmowa otworzy Ci drzwi do ciekawej zmiany.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse i nie odkładać decyzji, która dojrzeje od kilku dni.

Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja kontaktom, wiadomościom i pomysłom. Horoskop dzienny na środę podpowiada jednak, by nie obiecać zbyt wiele.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog.

Rak (22.06 - 22.07)

Drobny porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja oryginalność zaprezentuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzień sprzyja wyciszeniu i dobremu przeczuciu. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latka.

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

Janusz potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że sześciomiesięczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby.

- Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagam się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy - powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

- Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wy-



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjnej i klubowej

gląda codzienność każdego sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu - tłumaczył.

Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

- Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka

tygodni. Czuję, że nie jest to zwykłe zmęczenie - dodał Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

- To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie - przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki - doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy - powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Janusza skomentowała jego

żona, dietetyczka Katarzyna z domu Olszewska, która na koncie na Instagramie zabrała głos na ten temat.

Wpis żony Janusza na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj.

Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przyjaźnie, które nawiązałam, zostają ze mną na zawsze. Cieszę się, że razem dzieliłiśmy te szczęśliwe oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję” - napisała Katarzyna Janusz.

Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skrą Bełchatów oraz ZAKSĄ. Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effektorze Kielce i Treflu Gdańsk. ©©

Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek podjęła ważną decyzję w kalendarzu, rezygnując z występu w Billie Jean King Cup i niewykluczone, że również z turnieju w Stuttgarcie. Wyłonił się też główny kandydat na trenera.

Iga Świątek po odpadnięciu na starcie turnieju Miami Open i zwolnieniu po tym trenera Wima Fissette'a uznała, że potrzebuje czasu na regenerację zarówno pod względem tenisowym, jak i psychicznym po trudnych chwilach, jakie przeżyła w ostatnich miesiącach.

Z tego powodu polska zawodniczka oficjalnie ogłosiła, że nie weźmie udziału w meczu o Puchar Billie-Jean King, w którym reprezentacja Polski zmierzy się z Ukrainą o awans do finału najbardziej prestiżowych rozgrywek drużyn kobiecych, który odbędzie się w PreZero Arenie Gliwice w dniach 10 i 11 kwietnia.

- Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robili-

śmy wszystko z naszej strony, żeby ją przekonać. Staralem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziłiśmy rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwleci i żeby Iga wszystko spokojnie przemyślała - zdradził kapitan kobiecej reprezentacji Polski Dawid Celt, który w miejsce Świątek powołał Martynę Kubkę.

Niewykluczone, że odpuszczenie Billie Jean King Cup nie będzie jedynym turniejem, z którego zrezygnuje sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema w najbliższym czasie. Możliwe, że nie weźmie też udziału w WTA 500 w Stuttgarcie, aby lepiej przygotować się do „tysięczników” w Madrycie i Rzymie oraz paryskiego Roland Garros.

Głównym kandydatem na nowego trenera Świątek jest obecnie Hiszpan Francisco Roig, który przez 17 lat pracował jako asystent głównego szkoleniowca w teamie Rafaela Nadala. ©©



FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek zrezygnowała z gry w reprezentacji Polski w meczu przeciwko Ukrainie w Billie Jean King Cup

Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Podczas gdy reprezentacja Polski walczyła w dwuetapowych barażach, drużyny pewne udziału w MŚ testowały piłkarzy i rozwiązania taktyczne w meczach towarzyskich.

Reprezentacja Francji zrobiła rekonesans w Stanach Zjednoczonych - jednym z trzech współorganizatorów mundialu. Właśnie tam rozegrała oba marcowe sparingi.

Najpierw bez większych problemów wygrała z Brazylią (2:1), potem w rezerwowym składzie pokonała także Kolumbię (3:1). W tym spotkaniu zdobywca Złotej Piłki, Ousmane Dembele, w ogóle nie podniósł się z ławki rezerwowych, natomiast Kylian Mbappe został wezwany dopiero na końcówkę, kiedy wynik był już ustalony. Zamiast nich błysnął Desire Doue, autor dubletu. 20-latką z PSG, bohaterą zeszłorocznego finału Ligi Mistrzów, czeka debiutancka impreza.

Francuzi są zadowoleni z gry i wyników, ale nie z organizacji meczów. Kibice obecni na stadionie w Landover, gdzie drużyna walczyła z Kolumbią, narzekali na gigantyczne kolejki przed kołowrotkami prowadzącymi na trybuny.

DD narzekał na kontrole

Z kolei selekcjoner Trójkolorowych Didier Deschamps utyskiwał z powodu czasochłonnych procedur bezpieczeństwa obowiązujących choćby na lotniskach.

- W życiu nie widziałem takiej kontroli. Musimy się dostosować - stwierdził. Według niego w czerwcu dojdzie jeszcze jeden kłopot, czyli spodziewana fala upałów wpływająca m.in. na regenerację między meczami.

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem, czyli w nocy z wtorku na środę, mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów

zdrowotnych, nie wziął udziału Cristiano Ronaldo, udział 41-latką w turnieju wydaje się być jednak niezagrażony.

W Europie też się da

W Europie zostali za to Niemcy. Najpierw wzięli udział w szalonym meczu w Bazylei, który wygrali ze Szwajcarią 4:3. Potem... zwolnili selekcjonera Ghany, Otto Addo, który stracił pracę na 72 dni przed rozpoczęciem mistrzostw. Zdecydowała o tym porażka 1:2 w Stuttgarcie po голу Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozabawił tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Federico Valverde, doprowadzając z rzutu karnego do remisu.

Efektowne wygrane zaliczyły z kolei reprezentacje Hiszpanii (3:0 z Serbią) oraz Belgii (5:2 z USA).

Mundial dla 48 uczestników ruszy 11 czerwca. Organizowany będzie przez trzy kraje.

Na pierwszy ogień pójdą reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Milion złotych dla Industrii,
300 tysięcy dla Korony
Handball. Są umowyAnna Gwóźdź
Kielce

We wtorek, 31 marca w kieleckim ratuszu podpisano umowy promocyjne z dwoma klubami piłki ręcznej - Industrią Kielce i Suzuki Koroną Handball Kielce.

Na współpracę z Industrią Kielce przeznaczono milion złotych, na Suzuki Koronę Handball Kielce - 300 tysięcy złotych.

Prezydentka Kielc Agata Wojda tłumaczyła, że chodzi nie tylko o eksponowanie nazwy miasta. Zapowiedziała wspólne akcje promocyjne, obecność zawodników i zawodniczek podczas miejskich wydarzeń oraz pokazowe lekcje wychowania fizycznego w szkołach. Podkreślała, że sport ma też pomagać promować Kielce jako „miejsce dobre do życia”, atrakcyjne turystycznie i biznesowo.

- Promujemy się jako miasto przez niesamowite marki, które budzą emocje - mówiła.

Pełniący obowiązki prezesa Industrii Kielce Paweł Papaj dziękował za dotychczasową i nową umowę. - Jesteśmy dumnymi ambasadorami, ale i mieszkańcami naszego miasta Kielc - powiedział.

Przypomniał, że klub promuje miasto nie tylko sportowo, ale też biznesowo, między innymi przez Iskra Busi-

ness Club, i zaprosił kibiców na rewanżowy mecz 1/8 Ligi Mistrzów do Hali Legionów. Przypomnijmy, że w środę 8 kwietnia Industria zmierzy się w nim z węgierskim Pickiem Szeged.

Członek zarządu Industrii Izabela Buszewicz podkreślała, że Industria jest „perełką ziemi świętokrzyskiej”, rozpoznawalną także poza granicami Polski. - Sport to przede wszystkim współpraca, budowanie relacji - dodawała.

Trener Talant Dujšebajew dziękował miastu za wsparcie i przypominał, że klub od lat pracuje też na markę Kielc. - Jest niesamowicie ważne być na najwyższym poziomie - zaznaczył. Dodął, że zespół jedzie na Węgry po to, by „jeszcze mocniej, jeszcze głośniejszą mówił się o naszym mieście”.

- Kielce to jest miasto, które kocha sport, kocha piłkę ręczną - powiedział Alex Dujšebajew. A Szymon Sićko dodał, że dzięki wsparciu klubu zawodnicy mogą skupić się na grze.

W imieniu Suzuki Korony Handball Kielce głos zabrał członek zarządu Krzysztof Demko. - Dziękuję za to, że kobiecy sport jest znowu w Kielcach widoczny - mówił. Podkreślał, że klub chce gwarantować emocje od pierwszej do ostatniej minuty i rozwija własną akademię, która regularnie szkoli reprezentantki Polski. ©©



Konferencja prasowa w ratuszu. Na zdjęciu od lewej: Szymon Sićko, Talant Dujšebajew, Alex Dujšebajew, Izabela Buszewicz, Agata Wojda, Gabriela Miśkiewicz, Krzysztof Demko, Magdalena Berlińska i Paweł Papaj

Z ŻAŁOBNEJ KRONIKI

Dotarła do nas smutna wiadomość. Zmarła Katarzyna Marzec, ceniona i niezwykle lubiana przez uczniów nauczycielka wychowania fizycznego w Publicznej Szkole Podstawowej w Obrazowie. Miała 58 lat. Jej podopieczni odnosili sukcesy, między innymi w lekkiej atletyce. Była również laureatką naszego plebiscytu sportowego w powiecie sandomierskim w kategorii nauczycieli wychowania fizycznego. **DOR**



FOT. ARCHIWUM

PIĘKA NOŻNA
Władimir Nikołow z Korony zagrał w finałowym meczu Władimir Nikołow z Korony Kielce zagrał od 65 minuty w finałowym meczu Indonezja - Bułgaria w ramach towarzyszącego turnieju FIFA Series. Bułgaria wygrała 1:0. **DOR**

Industria Kielce rozpoczyna rywalizację w fazie pucharowej

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Industria Kielce rozpoczyna rywalizację w fazie pucharowej Ligi Mistrzów. W 1/8 finału w czwartek - 2 kwietnia zagra na wyjeździe z OTP Bank-Pick Szeged. Początek o godzinie 18.45.

Oprócz Alexa Dujšebajewa wszyscy zawodnicy są do dyspozycji sztabu szkoleniowego i trenują normalnie. - Dopóki sztab medyczny nie da zielonego światła, to nie wróci do gry - powiedział Talant Dujšebajew.

Dodał, że przerwa na mecze reprezentacji narodowych została bardzo dobrze wykorzystana przez Mariusza Skutę, trenera przygotowania motorycznego. - Daniel Dujšebajew również skorzystał na tym, powrót do rytmu meczowego nie będzie łatwy, ale jego przerwa nie była zbyt długa. Kontuzja palca Szymona Sićki jest bolesna, ale na szczęście to lewa ręka. Wojownik to wojownik - musi walczyć - mówił na przedmeczowym briefingu szkoleniowiec Industrii Kielce.

Pierwszy mecz w czwartek, 2 kwietnia, na wyjeździe. Rewanż w środę, 8 kwietnia, w Hali Legionów. Początek tego spotkania o godzinie 18.45.

- Ten mecz trwa 120 minut. Ja nie myślę, co się stanie po pierwszym meczu, możemy go wygrać, przegrać. Po 120 minutach chcemy cieszyć się ze



FOT. DAVID LUKASIK

- Pick Szeged to dobry zespół, który jest mocny w każdym elemencie. Ale my też mamy atuty. Zapowiada się zacięty dwumecz - mówi Benoit Kounkoud, skrzydłowy Industrii

zwycięstwa, nawet jedną bramką - podkreślił Talant Dujšebajew.

Przyznał, że ostatnie zwycięstwa podbudowały zespół psychicznie. - Ale wiele zależy też od stanu zdrowia naszych liderów. Bo zespół jest inny kiedy Messi i Ronaldo grają, a kiedy siedzą na ławce. Być może Pick Szeged nie zagrał jeszcze swojego najlepszego handballa, bo mierzył się z kontuzjami. W ubiegłym roku byli o krok od awansu do Final Four - powiedział trener Talant Dujšebajew.

- Każdy z nas w takich momentach chce grać. Ja już jestem bardzo podekscytowany, ale też skoncentrowany. Pick Szeged to dobry zespół, który jest mocny

w każdym elemencie: rzut z drugiej linii, jeden na jeden, bramkarze. Ale my też mamy atuty. Zapowiada się zacięty dwumecz - powiedział Benoit Kounkoud, skrzydłowy Industrii.

Artiom Karaliok, obrotowy Industrii, powiedział, że przyszedł moment, gdy każdy mecz ma stawkę. - Każdy z nas zna odpowiedzialność, która na nas ciąży. OTP Bank Pick Szeged to bardzo mocny rywal, ale naszym celem jest awans do kolejnej rundy. Patrząc na ostatnie wyniki, to myślę, że jesteśmy faworytem. Ale w dwóch meczach, bo na Węgrzech to Pick jest faworytem. Dzisiaj, gdy do gry wracają kontuzjowani zawodnicy, jest to bardzo

groźny zespół. Myślę, że w drużynie Pick Szeged do gry będą gotowi wszyscy zawodnicy. Janus Smarason i Bence Banhidi robią różnicę na boisku, a dostali więcej czasu, by przygotować się na mecz z nami - powiedział Artiom Karaliok.

Dodał, że największe zagrożenie Pick to kołowy w ataku, czyli Bence Banhidi. Rytm gry trzymają rozgrywający Smarason i Lazar Kukić. Zatrzymanie tej trójki to klucz do sukcesu. - Nie chcemy być myślami zbyt daleko, w listopadzie przegrywaliśmy, w marcu wygraliśmy szósty mecz z rzędu. Oczywiście, że chcemy wygrać Ligę Mistrzów, ale myślimy tylko o następnym meczu - zaznaczył. ©©

Rushh Kielce będzie promować województwo

Julia Warych
Kielce

W poniedziałek, 30 marca, świętokrzyski urząd marszałkowski podpisał umowę z Wojskowym Klubem Bokserskim Rushh Kielce na promocję regionu.

W poniedziałek, 30 marca, podpisano umowę dotyczącą promocji regionu z wykorzystaniem narzędzi marketingu sportowego. Partnerem przedsięwzięcia został Wojskowy Klub Bokserski RUSHH, reprezentowany

przez Grzegorza Nowaczka, prezesa klubu i Polskiego Związku Bokserskiego, zaś województwo świętokrzyskie reprezentowała marszałek Renata Janik. Realizacja potrwa od momentu jego zawarcia do końca 2026 roku.

Tym razem nacisk położono na wykorzystanie potencjału bokserskiego oraz obecności utalentowanych zawodników podczas rywalizacji w Polskiej Lidze Bokserskiej. Na realizację działań promocyjnych przeznaczono 700 tysięcy złotych.

Jak podkreśliła marszałek Renata Janik, współpraca ze

środowiskiem sportowym to powód do dumy i szansa na skuteczne budowanie wizerunku województwa. Zwróciła uwagę, że bokserzy, dzięki swoim osiągnięciom i rozpoznawalności, stają się naturalnymi ambasadorami regionu, a reprezentowane przez nich wartości - takie jak wytrwałość, konsekwencja i dążenie do celu - są szczególnie bliskie mieszkańcom.

O dynamicznym rozwoju całej dyscypliny mówiła również poseł Anna Krupka. - Odłąk w 2019 roku zmieniło się kierow-

nictwo związku, zmieniło się wszystko - oczywiście na lepsze. Mamy do czynienia z wielkim rozwojem tej dyscypliny - zaznaczyła. Jak dodała, jednym z najważniejszych sukcesów ostatnich lat było zdobycie medalu olimpijskiego przez Julię Szeremetę oraz reaktywacja Polskiej Ligi Bokserskiej. - Ta liga będzie miała ogromne znaczenie dla podnoszenia poziomu polskiego bokserskiego - podkreśliła.

Klub będzie promować województwo podczas wydarzeń bokserskich o zasięgu ogólnopolskim. ©©