

**Wniosek** do parlamentu europejskiego o uchylenie immunitetu europoła Patryka Jakiego **strona 7**



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie. **strona 9**

**STRONA  
ZDROWIA**

**RADOMSKIE**

**Echo**  
Dnia

Środa  
3.06.2026

Nr 127 (15 098)

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

**Karolina Ziolo-Pużuk** wiceministra nauki na Uniwersytecie **strona 3**

**Oskar z Radomia** skradł show na Festiwalu Artystów Ulicznych **strona 4**

**Oszukana** 63-latka straciła blisko 75 tysięcy złotych **strona 3**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. JANUSZ PETZ

**NASZ REGION**

**Dzień Dziecka i Psiecka** przyciągnął tłumy do radomskiego schroniska **strona 6**

## Otwarli nowy żłobek w Radomiu

W poniedziałek, 1 czerwca, w obecności ministry Agnieszki Dziemianowicz - Bąk, zainaugurował działalność żłobek przy ulicy Piastowskiej w Radomiu. **strona 2**

**Maskotki** od uczniów Liceum „Konarskiego” w karetkach Pogotowia w Radomiu **strona 5**

**Stas Zieliński** z gminy Tczów przyjął czwartą dawkę leku. Trwa terapia genowa w Belgii **strona 6**

**Z POLICJI** GROŹNY WYPADEK NA DRODZE WOJEWÓDZKIEJ

## Karambol pięciu aut, trzy osoby w szpitalu

Julia Sosnowska  
Gmina Belsk Duży

**Do groźnego wypadku doszło na drodze wojewódzkiej numer 728 w miejscowości Wola Łęczeszycza w powiecie grójeckim. W zdarzeniu brało udział aż pięć pojazdów, a trzy osoby zostały poszkodowane.**

We wtorek, 2 czerwca, około godziny 6.49 na drodze wojewódzkiej numer 728 na trasie Grójec-Mogielnica doszło do poważnego wypadku drogowego. Zdarzenie miało miejsce w miejscowości Wola Łęczeszycza, gmina Belsk Duży.

Jak wynika z ustaleń służb pracujących na miejscu, w wypadku uczestniczyło łącznie pięć pojazdów, którymi podróżowało 12 osób. Trzy osoby

doznały lekkich obrażeń ciała i zostały objęte pomocą medyczną. Poszkodowane osoby zostały przewiezione do szpitala.

Do zdarzenia doszło na skutek czołowego zderzenia dwóch samochodów. Kierowca samochodu Renault Master wjechał czołowo w Fiata Ducato. Według wstępnych informacji kierowca Renault mógł przysnąć za kierownicą, co doprowadziło do zjechania na przeciwległy pas ruchu i zderzenia.

Dodajmy, że w całym regionie w godzinach porannych były mgły.

Na miejscu prowadzone były czynności służb ratunkowych i policji, która wyjaśniała dokładne okoliczności zdarzenia.

Jak przekazała starsza sierżant Elżbieta Dąbrowska z Komendy Powiatowej Policji w Grójcu, utrudnienia

trwały przez kilka godzin. Służby apelowały do kierowców o ostrożność i dostosowanie się do poleceń kierujących ruchem.

Droga wojewódzka numer 728 w rejonie wypadku była całkowicie zablokowana w obu kierunkach. Policja wyznaczyła objazdy drogami lokalnymi przez miejscowości Bielany, Błędów oraz Goliań Skowronki.

Służby apelowały do kierowców o wybieranie tych lub innych alternatywnych tras.

Jak poinformował Cezary Matysiak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Grójcu, o godzinie 9.11, na miejscu pracowały jeszcze dwa zastępy straży pożarnej.

Wcześniej w akcji brały udział cztery zastępy z Państwowej Straży Pożarnej i Ochotniczych Straży Pożarnych. ©©



FOT. PAŃSTWOWA STRAZ POŻARNA W GRÓJCU

W Woli Łęczeszyczyckiej zderzyło się pięć pojazdów. Trzy osoby odniosły obrażenia. Droga była zablokowana.

## W piątek w naszej gazecie PULS

● Pokolenie X to twardziele. Przetrwali stan wojenny, hiperinflację, transformację, bańki spekulacyjne i rewolucję technologiczną

## Zamów prenumeratę

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

Łukasz  
Żygadło  
publicysta



## PAŃSTWO JAK KREWNY NA WESELU

Gdy szpitale pękają w szwach, kolejki do specjalistów przykominają zapisy na mieszkania w PRL, a zwykły człowiek coraz częściej liczy zakupy przy kasie szybciej niż własne oszczędności - państwo wpada na pomysł, żeby dopłacać do składek zdrowotnych i ZUS dla artystów. Wtedy internet eksploduje. Przeciętny obywatel potrafi wiele zrozumieć. Rozumie, że kultura jest ważna. Że artyści nie zawsze żyją jak celebryci z Instagrama. Że wielu z nich zarabia nieregularnie, pracuje od projektu do projektu i funkcjonuje bez stabilizacji. Problem polega na tym, że państwo po raz kolejny próbuje rozwiązać czyjś problem pieniędzmi ludzi, którzy sami ledwo spinają własny budżet. Słyszą, że będą współfinansować składki artystów, bo ci mają trudną sytuację zawodową. I nawet jeśli ktoś bardzo kocha teatr, trudno oczekiwać, że przyjmie ten pomysł z entuzjazmem. Najbardziej ironiczne jest coś innego. Politycy powtarza obywatelom mantrę „radź sobie”, „przebrzań się”, „rynek wszystko zweryfikuje”. Ale gdy problem dotyczy wybranej

grupy zawodowej, okazuje się, że rynek nie jest taki ważny i trzeba sięgnąć po publiczne pieniądze. I pojawia się argument, że kultura to dobro narodowe. To prawda. Problem w tym, że dla wielu ludzi dobrem staje się dziś raczej możliwość dostania się do lekarza przed emeryturą niż finansowanie kolejnego systemu dopłat. Najciekawsze jest to, że politycy są zaskoczeni reakcją społeczeństwa. Jakby wierzyli, że gdy obywatel usłyszy o dopłatach dla artystów, pomyśli: „wspaniale, właśnie na to chciałem przeznaczyć swoje pieniądze”. A przecież problem nie polega na pomocy dla ludzi kultury. Problem polega na tym, że państwo coraz częściej zachowuje się jak krewny na weselu, który rozdaje cudze koperty, opowiadając „jaki jest hojny. A najgorsze w tym wszystkim jest to, że zwykły obywatel znowu dostał bardzo prostą lekcję: jeśli ciężko pracujesz i ledwo starcza ci do pierwszego, to państwo ma dla ciebie głównie podwyżkę składek. Ale jeśli odpowiednio dobrze wpisujesz się w polityczną narrację, zawsze znajdziesz się jakaś forma wsparcia.

Janusz Petz  
Radom

**W poniedziałek, 1 czerwca w obecności Agnieszki Dziemianowicz - Bąk, ministrowi rodziny, pracy i polityki społecznej zainaugurował działalność żłobek przy ulicy Piastowskiej w Radomiu.**

Przed dwoma miesiącami władze miasta informowały o zakończeniu budowy i wyposażenia żłobka. Wtedy jednak nie było jeszcze dzieciaków w placówce, więc inaugurację funkcjonowania placówki odłożono na Dzień Dziecka. Oficjalne otwarcie placówki odbyło się już z dziećmi objętymi opieką w żłobku - w poniedziałek 1 czerwca.

Z tej okazji nowy żłobek odwiedziła ministra Dziemianowicz - Bąk. Zwiedzała obiekt i plac zabaw, obdarowała dzieciaki pluszakami. W otwarciu placówki uczestniczyła też wiceprezydent Radomia Marta Michalska - Wilk oraz wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek.

Marta Michalska-Wilk przypomniała, że Radom w 2014 roku miał w swoich żłobkach jedynie 100 miejsc, teraz jest ponad 600. Zasluga w tym nie tylko utworzeniu nowej placówki, ale też utworzeniu nowych miejsc dla podopiecznych w innych żłobkach. Zdaniem Marty Michalskiej - Wilk liczba ponad 600 miejsc żłob-



**Agnieszka Dziemianowicz - Bąk (w czerwonej bluzce) zwiedzała nowy żłobek na Michałowie.**

kowych w zasadzie wypełnia potrzeby miasta, o czym świadczy chociażby to, że po rekrutacji elektronicznej w nowym żłobku pozostały jeszcze wolne miejsca żłobkowe.

- W całym kraju utworzyliśmy 100 tysięcy nowych miejsc żłobkowych, ale wiadomo, że nie chodzi tylko o ilość, ale też o jakość tych miejsc. Pamiętajmy o tym, że jakość opieki nad najmłodszymi ma ogromne znaczenie dla ich rozwoju, ale też dla rodziców, którzy chcą wiedzieć, że ich dziecko nie tylko przebywa w takiej placówce, ale też się

rozwiija. Teraz walczymy o jak najwyższe standardy opieki żłobkowej - powiedziała Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Wyjaśniła, że oznacza to między innymi wprowadzanie najwyższych norm zdrowego żywienia dzieci. Trwają prace legislacyjne dotyczące wprowadzenia najwyższych standardów żywienia dzieci w takich właśnie placówkach. Stwierdziła też, że dla najwyższych standardów opieki żłobkowej ważna jest kadra takich placówek. Przypomniała, że w tym roku wynagrodzenie

pracowników takich placówek wzrosło średnio o jedną czwartą. Pojawił się też dodatek w wysokości 1000 złotych brutto. Trwają prace nad ustawą, która między innymi pracownikom takich placówek jak żłobki będzie dawała dwa dni w roku wolnych od pracy na szkolenie, albo uzupełnianie swoich kwalifikacji.

Nowy żłobek przy ulicy Piastowskiej na Michałowie w Radomiu to dwukondygnacyjny budynek z aż dziewięcioma salami zabaw połączonymi z sypianiami dla najmłodszych. Jest zaplecze kuchenne, pokoje dla opiekunów, szatnie.

Maluchy mają plac zabaw. Teren jest ogrodzony. A na parkingu są nawet ładowarki do samochodów elektrycznych.

W żłobku jest miejsce dla 220 dzieciaków.

Żłobek przy ulicy Piastowskiej na Michałowie to kolejny Radomirek w mieście. Będzie działał, jako część Miejskiego Zespołu Żłobków Radomirek. Podobnie jak placówki przy ulicy PCK na Ustroniu, Michałowskiej na i przy ulicy Batalionów Chłopskich na Borkach.

Budowa żłobka na Michałowie kosztowała 15,4 milionów złotych. Miasto pozyskało na parcie 14 milionów 670 tysięcy złotych z Krajowego Planu Odbudowy i budżetu państwa. ©

## Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
25°C	13°C	24°C	11°C
Barometr 1009 hPa		Piątek	
Wiatr wsch. 15 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		24°C	11°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		22°C	11°C

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, w sobotę możliwy deszcz

## 3 CZERWCA 2026

Dzisiaj 154. dzień roku  
Do sylwestra pozostało 211 dni.

Wschód słońca  
o godzinie 4.19, zachód  
o godzinie 20.50.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 31 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 16 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 49 minut.

Imieniny dziś obchodzą:  
Anatol, Ferdynand, Franciszek, Klotylda, Leszek.

## KALENDARIUM

# 1905

Urząd Gubernialny Radomski zatwierdził projekt kaplicy przy parafii świętego Józefa w Jedlni-Letnisku.

# 1965

Została powołana Kielecko - Radomska Wieczorowa Szkoła Inżynierska. Posiadała następujące wydziały: Ogólnotechniczny, Mechaniczny, Elektryczny oraz Garbarski.



FOT. ARCHIWUM

# 1978

Święcenia kapłańskie przyjął Edward Poniewierski (na zdjęciu). Był kanclerzem kurii w Radomiu. Zmarł 2 lutego 2021 roku.

# 1967

Tego dnia święcenia kapłańskie przyjął Mieczysław Deka. Był wikariuszem, między innymi w parafii pod wezwaniem Opieki Najświętszej Marii Panny w Radomiu.

# 2016

Tego dnia zmarł Paweł Kowalski. Był trenerem Radomiaka w latach 1979-1981. Pod jego wodzą Radomiak zajmował 6., 7. i 11. miejsce na zapleczu ekstraklasy.

# nasz REGION

## KRÓTKO

### PIONKI

## Strażacy gasili pożar poddasza

W poniedziałkowe popołudnie w Pionkach doszło do pożaru poddasza jednego z budynków przy ulicy Kościuszki.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek, 1 czerwca. O godzinie 14.16 służby ratunkowe otrzymały zgłoszenie o pożarze poddasza budynku przy ulicy Kościuszki.

Na miejscu pojawiły się jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej z Pionek GBA Mercedes oraz ciężki samochód gaśniczy Scania. Wsparcie zapewniły także zastępy z Jed-

nostki Ratowniczo-Gaśniczej, w tym między innymi specjalistyczne pojazdy oraz podnośnik. Do akcji włączono również strażaków z Ochotniczej Straży Pożarnej Laski oraz jednostkę specjalistyczną do działań gazowych.

Strażacy prowadzili działania gaśnicze oraz zabezpieczali miejsce zdarzenia. Ich zadaniem było nie tylko opóźnienie ognia, ale również niedopuszczenie do jego rozprzestrzenienia się na kolejne części budynku. JS

### GMINA JASIENIEC

## Dwie osoby ranne w wypadku



FOT. OSP BOGLEWICE

W poniedziałek, 1 czerwca, w Woli Boglewskiej 42-letnia kierująca volkswagenem passatem straciła panowanie nad samochodem, wypadła z drogi i uderzyła w drzewo. Auto koziołkując wróciło na jezdnię. Ranna została 42-kierująca i 11-letnie dziecko. Oboje zabrano do szpitala w Warszawie. IK

### GMINA ZAKRZEW

## Zderzenie osobówki z ciężarówką

Do groźnego wypadku doszło we wtorek, 2 czerwca na ekspresowej siódemce w miejscowości Zatoplice. Zderzyły się tam samochód osobowy z ciężarówką. Jedna osoba została ranna.

Do wypadku doszło o godzinie 8.12 na ekspresowce w kierunku Krakowa w miejscowości Zatoplice na wysokości miejscowości Mlecz-

ków. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że kierujący citroenem najechał na tył samochodu ciężarowego mercedes. Jedna osoba została poszkodowana. To pasażerka citroena. Przez dwie i pół godziny trwały utrudnienia w ruchu. Zablockowany został pas ruchu, ruch odbywał się lewym pasem. JP

### KOZIENICE

#### Don Vasył w Kozienicach

W piątek, 5 czerwca, o godzinie 18, w Centrum Kulturalno-Artystycznym wystąpią Don Vasył i Gwiazdy Cygańskiej Pieśni z programem „Od Czardasza do Przeboju”. WS

### BIAŁOBRZEGI

#### Trzecia Strona Medalu

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



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

# Wiceminister nauki Karolina Ziolo-Pużuk na Uniwersytecie

Julia Sosnowska  
Radom

**Wiceminister nauki Karolina Ziolo-Pużuk odwiedziła Uniwersytet Radomski. Mówiła o inwestycjach w akademiki, zmianach w systemie stypendialnym i programie „Otwarta Uczelnia”.**

W poniedziałek, 1 czerwca, na Wydziale Ekonomii i Finansów oraz Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Radomskiego, odbyło się spotkanie z wiceminister oraz Sekretarz Stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Karoliną Ziolo-Pużuk.

W wydarzeniu uczestniczyli rektor uczelni profesor Sławomir Bukowski, profesor Piotr Misztal oraz wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek, wykładowcy oraz studenci.

Podczas spotkania wiceminister przedstawiła działania resortu w zakresie wsparcia studentów i rozwoju szkolnictwa wyższego. Jak podkreślała, jednym z kluczowych obszarów jest poprawa warunków społecznych.

- Szczególnie ważna jest dla nas jako ministerstwa uwaga na codzienne funkcjonowanie studentów - mówiła wiceminister Karolina Ziolo-Pużuk.

Jednym z głównych projektów jest program modernizacji i budowy akademików, realizowany wspólnie z Minister-

stwem Rozwoju. W jego ramach powstanie ponad 3 tysiące nowych miejsc, a istniejące obiekty zostaną wyremontowane. Na ten cel przeznaczono 600 milionów złotych.

- Liczymy, że coraz więcej uczelni będzie sięgało po te środki - zaznaczyła wiceminister.

Kolejną inicjatywą jest program „Otwarta Uczelnia”, który, jak wskazywała, stanowi swego rodzaju „antyranking”. Nie koncentruje się on wyłącznie na jakości kształcenia, ale na jakości studiowania i życia akademickiego.

Jak wyjaśniała, chodzi o relacje między studentami a wykładowcami, dostępność zajęć dodatkowych, wsparcie samorządów i ogólną atmosferę studiowania.

Zwróciła również uwagę na problem rezygnacji ze studiów. Obecnie około 10 procent studentów przerywa naukę, a wielu z nich nie wraca już na uczelnię. W ocenie resortu inwestowanie w studentów i poprawa warunków studiowania może ograniczyć to zjawisko.

W trakcie spotkania podkreślano także rolę mniejszych ośrodków akademickich. Wiceminister odniosła się do Uniwersytetu Radomskiego oraz jak zaznaczyła, ich siłą jest kameralny charakter, bliższe relacje oraz lepsza współpraca z lokalnym samorządem i biznesem.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

**Wiceminister nauki Karolina Ziolo-Pużuk gościła na Uniwersytecie Radomskim.**

- Absolwenci takich uczelni mogą rozwijać się w regionie i wzmacniać jego potencjał - mówiła.

Wiceminister odniosła się również do wsparcia finansowego studentów. W 2024 roku podniesiono progi dochodowe uprawniające do stypendiów socjalnych, co zwiększyło dostępność tego rodzaju pomocy. Obecnie trwają prace nad kolejnymi zmianami przygotowywanymi wspólnie z Parlamentem Studentów.

Zmiany objęły także doktorantów, wprowadzono możliwość ubiegania się o zapomogi w trudnej sytuacji życiowej.

Istotnym elementem działań ministerstwa jest także „umiędzynarodowienie” uczelni. Wiceminister zachę-

cała studentów do korzystania z programów wymiany, takich jak Erasmus.

Podczas spotkania poruszono również kwestie zmian systemowych, w tym wprowadzenia Kodeksu Wspólnoty Akademickiej. Dokument ten ma określać zasady funkcjonowania uczelni i obejmować wszystkich członków społeczności akademickiej.

Jak mówiła, studenci powinni aktywnie włączyć się w jego tworzenie poprzez samorządy.

Zapowiedziano także umocowanie w ustawie funkcji rzecznika praw studenta i rzecznika praw doktoranta, co ma zwiększyć ich skuteczność.

Wiceminister zwróciła również uwagę na znaczenie kół naukowych, które zgodnie z nowymi zasadami ewaluacji będą uwzględniane jako istotny element działalności uczelni.

- Zachęcam studentów do angażowania się i rozwijania swoich pasji. To one bardzo często prowadzą do ciekawych ścieżek zawodowych i naukowych - podsumowała.

Następnie studenci mogli zadawać pytania do wiceminister Karoliny Ziolo-Pużuk. W trakcie dyskusji poruszono między innymi kwestię sztucznej inteligencji w zawodach humanistycznych oraz inżynierskich. ©©

# Oszukana 63-latka straciła 75 tysięcy złotych

Izabela Kozakiewicz  
Powiat zwoleński

**Mieszkanca powiatu zwoleńskiego padła ofiara oszustów podszywających się pod specjalistów do spraw inwestycji. Straciła blisko 75 tysięcy złotych oszczędności.**

Sprawę nagłośniła zwoleńska policja. 63-letnia mieszkanka powiatu zgłosiła się do nich z prośbą o pomoc, kiedy zorientowała się, że została oszukana.

Jak wynika z relacji 63-latki, skontaktowała się z nią telefo-

nicznie kobieta przedstawiająca się jako specjalistka do spraw inwestycji. Zapytała, czy jest zainteresowana pomnażaniem swoich oszczędności poprzez inwestowanie w złoto i akcje dużej spółki. Gdy 63-latka wyraziła zainteresowanie oszustka przesłała link do „platformy inwestycyjnej”, na której mogła śledzić rzekome inwestycje oraz prognozowane zyski.

Następnie z pokrzywdzoną skontaktował się mężczyzna, mówiący wschodnim akcentem. Przedstawił się jako opiekun inwestycji i zapewnił, że zajmie się

całym procesem lokowania środków. Poleciał kobiecie przekazanie kodu BLIK z kwotą jaką chce zainwestować, oraz założenie drugiego konta tłumacząc, że zyski są w dolarach.

- W trakcie trwania procedury oszuści wysyłali kobiecie wykresy z zyskami, a nawet wykonywali przelew na konto, aby uwiarygodnić inwestycję i wzbudzić jej zaufanie. Następnie nakłaniali ją do dalszego inwestowania i generowania kolejnych kodów BLIK. Łącznie pokrzywdzona przekazała przestępcom kilkadziesiąt kodów - mówi aspi-

rant Katarzyna Słyk, rzecznik Komendy Powiatowej Policji w Zwoleniu.

W trakcie „inwestowania” z kobietą skontaktował się też mężczyzna podający się za pracownika banku. Poinformował ją o możliwości zwiększenia limitów płatności BLIK i nakłonił do podania danych do bankowości elektronicznej, w tym numeru klienta oraz hasła do rachunku. Jak się później okazało z konta 63-latki zostały wykonane również nieautoryzowane transakcje. Łącznie seniorka straciła blisko 75 tysięcy złotych. ©©

## RADOM

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

## RADOM

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

## ZWOLEŃ

**Festyn z okazji Dnia Dziecka**  
W sobotę, 6 czerwca, w godzinach 11.00 - 15.00, na placu przy ulicy Sportowej w Zwoleniu odbędzie się festyn z okazji Dnia Dziecka. Będzie dużo atrakcji.  
PAT

## STARA BŁOTNICA

**Aktywna niedziela**  
Aktywna niedziela na boisku w Starej Błotnicy odbędzie się 7 czerwca. Będzie rajd rowerowy; bieg uliczny; nordic walking, biegi dla dzieci, dmuchańce i stragany.  
IK

## SZYDŁOWIEC

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

## KRÓTKO

## JEDLIŃSK

## Po zderzeniu stanął w płomieniach

Do groźnego wypadku doszło na drodze 735 w Jedlińsku w kierunku Radomia. Samochód osobowy zderzył się z ciężarówką, a następnie zapalił się. Zablokowany był jeden pas ruchu.

Do zdarzenia doszło we wtorek, 2 czerwca, na drodze wojewódzkiej numer 735 w kierunku Radomia. Jak wynika ze wstępnych informacji, samochód dostawczy zderzył się z pojazdem ciężarowym.

- Samochód dostawczy zapalił się na skutek kolizji z samochodem ciężarowym. Zgłoszenie otrzymaliśmy o godzinie 10:55. Ogień błyskawicznie objął auto, co wymusiło natychmiastową akcję

gaśniczą - przekazał młodszy aspirant Michał Grodziński z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu.

Na miejscu szybko pojawiły się służby ratunkowe. Ogień objął pojazd po zderzeniu, co wymagało natychmiastowej interwencji strażaków.

W rejonie zdarzenia były utrudnienia w ruchu. Jak informują służby, jeden pas drogi w kierunku Radomia był zablokowany, co powoduje problemy z płynnością przejazdu.

Jak informuje radomska policja w zdarzeniu nikt nie odniósł obrażeń.  
JS

## RADOM

## Dzieci w bazie autobusowej

Z okazji Dnia Dziecka, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Radomiu zaprosiło przedszkolaków z Publicznego Przedszkola numer 8 do zwiedzania bazy autobusowej. Dzieciaki zobaczyły w poniedziałek, 1 czerwca zajedźnię i dowiedziały się wielu ciekawostek dotyczących komunikacji miejskiej. Dzieciakom zaprezentowano ciekawostki związane z funkcjonowaniem bazy, w tym ładowanie autobusów elektrycznych i gazowych, pracę mechaników, myjni autobusowej. Dzieci zobaczyły także autokary, którymi przewożone są radomskie drużyny klubowe. Dodatkowo poznały zalety jakie niesie ekologiczna komunikacja miejska oraz zapoznały się z podstawowymi zasadami bezpiecznego korzystania z komunikacji autobusowej. Przedszkolaki miały okazję wejść do wiekowego Ikarusa. Nie tylko oni, ale też towarzyszący im dorośli mieli okazję kasować bilety za pomocą prawdziwego starodawnego kasownika „dziurkacza”. - Od września chcemy zapraszać uczniów radomskich szkół do zwiedzania naszej bazy. Zależy nam na promowaniu czystego, ekologicznego transportu miejskiego, a mamy się czym pochwalić, bo duża część naszego taboru to „elektryki”. Poprosimy też o udział w takich spotkaniach także policjantów - powiedział Piotr Szprendałowicz, dyrektor zarządzający w Miejskim Przedsiębiorstwie Komunikacyjnym. JP

REKLAMA

0011534735

Świątokrzyżska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kielcach  
ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce  
Ogłasza przedłużenie terminu składania ofert na:  
PRZETARG NIEOGRANICZONY I  
Dzierżawa gruntu o pow. ok. 4 600 m<sup>2</sup> z możliwością zabudowy,  
położonego w Kielcach u zbiegu ul. Orkana/Warszawska.

Przystępujący do przetargu zobowiązany jest: wpłacić wadium w kwocie – 20 000 zł. Wpłaty wadium należy dokonać na konto nr 74 1560 0013 2353 6758 7000 0003 w terminie do 29.06.2026 r. Oferty w zamkniętych kopertach należy składać w siedzibie Spółdzielni w terminie do 29.06.2026 r. do godz. 15:00. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni w dniu 30.06.2026 r. o godz. 11:00. Spółdzielnia przysługujące prawo do odwołania przetargu, swobodnego wyboru ofert, unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, bądź zakończenia przetargu z wynikiem negatywnym. Szczegółowe informacje na temat przetargu oraz specyfikacji można otrzymać w Dziale GZM Spółdzielni, ul. Warszawska 155 - tel. (41) 331-10-01 w. 128.

Dawid Owczarek  
Radom

**Nikt nie spodziewał się, że jednym z największych bohaterów Międzynarodowego Festiwalu Artystów Ulicznych w Radomiu zostanie młody widz, niespełna dziesięcioletni Oskar Zawadzki.**

Oskar Zawadzki, uczeń Szkoły Podstawowej numer 11 w Radomiu, nie tylko bezbłędnie powtórzył akrobatyczne sztuczki hiszpańskiego artysty Jesusa Sorii, ale także zachwycił publiczność własnym pokazem. Nagranie z występu Oskara stało się prawdziwym hitem i podbija internet. Obejrzały je już tysiące internautów z całego świata.

Do niezwyklej sytuacji doszło podczas sobotniego wieczoru festiwalowego na Międzynarodowym Festiwalu Artystów Ulicznych. Jesús Soria, pochodzący z Grenady akrobata z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem scenicznym, zaprosił na scenę młodego widza. Zadanie wydawało się proste - chłopiec miał powtórzyć kilka akrobatycznych sztuczek wykonywanych przez artystę.

Ku zaskoczeniu publiczności Oskar poradził sobie znakomicie. Bez chwili zawahania odtworzył prezentowane elementy, a następnie sam zaprezentował kilka efektownych akrobacji. Jego pewnością siebie, energią i umiejętnością sprawiły,

że szybko stał się gwiazdą wieczoru. Publiczność nagrodziła go gromkimi brawami.

Jak udało nam się ustalić, Oskar jest uczniem Publicznej Szkoły Podstawowej numer 11 imienia Adama Jerzego Czartoryskiego w Radomiu. Choć obecnie uczęszcza do pierwszej klasy i w grudniu skończy dziewięć lat, ma już za sobą historię, która pokazuje jego niezwykłą siłę charakteru.

- Oskar urodził się jako wcześniak z niewydolnością oddechową. Już od pierwszych chwil życia musiał stoczyć swoją najważniejszą walkę - walkę o życie. Przez pewien czas oddychał przy wsparciu respiratora, a jego los ważył się na szali. Była to bardzo trudna

droga, pełna wyzwań i niepewności, jednak od samego początku pokazał niezwykłą wolę walki i nie poddał się - opowiada pani Urszula, mama chłopca.

Na co dzień Oskar jest spokojnym i nieśmiałym dzieckiem. Tym większą radość sprawia jego rodzinie fakt, że coraz śmieiej prezentuje swoje umiejętności przed publicznością.

- Jest chłopcem skromnym, cichym i nieśmiałym, dlatego tym bardziej cieszy nas, że coraz odważniej pokazuje światu swoją pasję i talent - podkreśla pani Urszula.

Tą pasją jest taniec. Oskar od kilku lat samodzielnie rozwija swoje umiejętności, a ruch

towarzyszy mu niemal każdego dnia.

- Niezależnie od tego, czy jest w domu, w szkole czy na podwórku, trudno zobaczyć go bez ruchu. Tańczy, wykonuje gwiazdy i różne akrobacje, a rytm nieustannie mu towarzyszy, nawet wtedy, gdy nie słyhać muzyki - mówi mama chłopca.

Największą inspiracją młodego Radomianina jest Michael Jackson. Oskar z ogromnym zaangażowaniem uczy się breakdance'u oraz electro dance, rozwijając swoje umiejętności.

- Jesteśmy niezwykle dumni, że mimo swojej nieśmiałości znajduje odwagę, by dzielić się swoim talentem z innymi i realizować swoje marzenia - dodaje pani Urszula.

Historia młodego radomianina nie zakończyła się jednak wraz z festiwalowym występem. W poniedziałek, 1 czerwca, Jesús Soria opublikował w mediach społecznościowych nagranie dokumentujące wspólny występ z Oskarem. Film szybko zyskał popularność i w krótkim czasie obejrzało go już ponad 10 tysięcy osób z różnych krajów świata.

Wszystko wskazuje na to, że spontaniczny występ podczas festiwalu może stać się dla młodego tancerza początkiem jeszcze większej przygody. Jedno jest pewne - Oskar pokazał, że talent, odwaga i pasja potrafią zachwycić publiczność niezależnie od wieku. ©©



Oskar podczas występu. Widownia była zachwycona. Mimo że ma dopiero 9 lat, sporo już przeszedł w życiu.

FOT. DAWID OWCZAREK

## Rafał Iwańczyk uzupełni skład Rady Powiatu Kozienickiego po śmierci Tomasza Śmietanki

Wojciech Szczepański  
Kozienice

**W związku ze śmiercią Tomasza Śmietanki radnego Rady Powiatu Kozienickiego nastąpi zmiana w składzie Rady. Nowym radnym zostanie Rafał Iwańczyk.**

Rafał Iwańczyk w wyborach samorządowych w 2024 roku startował z Komitetu Wyborczego Wyborców Forum Ziemi Kozienickiej. Uzyskał wówczas

219 głosów, co dało mu czwarte miejsce na liście trymandatowego komitetu wyborczego. Teraz dołączy do składu Rady Powiatu Kozienickiego w miejsce zmarłego Tomasza Śmietanki.

Rafał Iwańczyk pochodzi z Ryczywołu. Urodził się 10 sierpnia 1977 roku; w tym roku kończy 49 lat. Mieszka w Kozienicach. Ma wykształcenie wyższe; studiował na kierunku administracji, na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lu-

blinie. Jest przedsiębiorcą, właścicielem firmy PTH IVAX - Skład Opału - Transport i Logistyka Ryczywoł. Pan Rafał jest żonaty; żona Magdalena i mają dwie córki Kaję i Ninę.

Jak poinformował nas Krzysztof Wolski, starosta Powiatu Kozienickiego, nowy radny, Rafał Iwańczyk zostanie zaprzysiężony i złoży ślubowanie na sesji Rady Powiatu Kozienickiego 15 czerwca.

Rafał Iwańczyk przed wyborami samorządowymi w 2024

roku określił swoje priorytety, które chciałby realizować jako radny Rady Powiatu. To między innymi kreowanie otaczającego nas najbliższego otoczenia poprzez dialog, rozmowy z mieszkańcami. Chce określać potrzeby powiatu i budować rozwiązania wspólnie i w szacunku. Jako kandydat do Rady Powiatu Kozienice pragnął reprezentować potrzeby mieszkańców powiatu kozienickiego i interesy wszystkich gmin. ©©

**WYDARZENIA** MINISTER AGNIESZKA DZIEMIANOWICZ-BAK Z WIZYTĄ W RADOMSKIM POGOTOWIU RATUNKOWYM

# Maskotki od uczniów w karetkach

Aleksandra Majchrzak  
Radom

**W poniedziałek, 1 czerwca w Radomskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego odbyło się przekazanie maskotek zebranych przez społeczność X Liceum Ogólnokształcącego w Radomiu.**

Pluszaki trafią do karetok i będą wręczane najmłodszym pacjentom podczas interwencji zespołów ratownictwa medycznego. W wydarzeniu uczestniczyła minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Akcja została zorganizowana z okazji Dnia Dziecka. Uczniowie, nauczyciele i rodzice zaangażowali się w zbiórkę maskotek, które mają pomóc dzieciom oswoić stres związany z chorobą, urazem czy koniecznością transportu karetką.

Jak podkreślała dyrektor Radomskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego Elżbieta Cieślak, liczba wyjazdów do najmłod-



**Akcja została zorganizowana przez społeczność szkolną X Liceum Ogólnokształcącego imienia Stanisława Konarskiego.**

szych pacjentów jest bardzo duża. W ubiegłym roku zespoły ratownictwa medycznego interweniowały blisko 400 razy u dzieci od noworodka do 10. roku życia. Tylko do końca maja tego roku takich wyjazdów było już ponad 300.

- Te maskotki pomagają dzieciom przejść przez trudne

chwile. To szlachetna akcja dyrekcji, rodziców, uczniów z Liceum Konarskiego z oddziałami integracyjnymi. To uczniowie zebrali te maskotki po to, żeby mogły one dawać ukojenie dzieciom - mówiła Elżbieta Cieślak, dyrektor radomskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Radomiu.

Ratownicy medyczni zwrócili uwagę, że dla najmłodszych pacjentów nawet niewielka maskotka może mieć ogromne znaczenie.

- Taki pozornie drobny gest ma ogromną moc. My z doświadczenia możemy powiedzieć, że dzieci widząc w swoim otoczeniu pluszaki,

maskotki czują się bezpieczniej - mówiła ratowniczka Anna Bednarczyk.

Maskotki pozostaną przy dzieciach, którym zostaną wręczone podczas interwencji lub transportu medycznego.

W wydarzeniu uczestniczyła Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. Minister podziękowała ratownikom medycznym za codzienną pracę na rzecz najmłodszych pacjentów oraz pogratulowała uczniom zaangażowania w zbiórkę maskotek. - Dzisiaj jest Dzień Dziecka i chciałabym wszystkim pracownikom i przyjaciółom Radomskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego z całego serca podziękować za ratowanie życia, za ratowanie zdrowia dzieci. Te liczby są porażające, ale państwa zaangażowanie daje nadzieję na to, że jak najwięcej dzieci bezpiecznie wróci do domu, jak najwięcej dzieci dzięki takim wspaniałym inicjatywom będzie czuła się chociaż trochę bardziej bezpiecznie w tej ogromnie trudnej dla nich sytuacji - mówiła minister rodziny, pracy i polityki spo-

łecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Minister zwróciła uwagę, że zbiórka zorganizowana przez społeczność szkolną jest przykładem solidarności i wsparcia okazywanego przez młodych ludzi swoim rówieśnikom.

- Jestem dumny z mojej młodzieży. To młodzież bardzo empatyczna, dbająca o siebie i w szkole i na zewnątrz. Gorące podziękowania zarówno dla nich, ale także dla ich rodziców. Podziękowania dla mojej kadry nauczycielskiej, która także bardzo mocno się angażuje w tego typu akcje - mówił Wiktor Karoń, dyrektor X Liceum Ogólnokształcącego imienia Stanisława Konarskiego z Oddziałami Integracyjnymi w Radomiu.

W wydarzeniu udział wzięli także Rafał Molga - kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu, Marta Michalska-Wilk - wiceprezydent Radomia, Patryk Fajdek - wicewojewoda mazowiecki oraz Anna Korkowska - radna Rady Miejskiej w Radomiu. ©

## Relikwie świętego Carlo Acutisa na Młodzianowie w Radomiu

Patryk Samborski  
Radom

**W niedzielę, 31 maja, do kościoła pod wezwaniem świętego Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Radomiu uroczysto wprowadzone zostały relikwie świętego Carlo Acutisa.**

Mszy świętej przewodniczył ksiądz doktor Marcin Zieliński z Sekretariatu Stanu Stolicy Apostolskiej, który wygłosił również homilię poświęconą życiu młodego świętego i jego relacji z Eucharystią. W homilii zwracał uwagę, że życie świętego Carlo pokazuje, iż wiara nie ogranicza się jedynie do znajomości religijnych zasad, ale opiera się przede wszystkim na codziennej relacji z Bogiem.

Kaznodzieja przypomniał, że Carlo Acutis od najmłodszych lat wyróżniał się głęboką wiarą i szczególnym przywiązaniem do Eucharystii. Regularnie uczestniczył w codziennej mszy świętej i spędzał czas na adoracji Najświętszego Sakramentu. To właśnie Eucharystię uważał za centrum swojego życia.

Ksiądz Marcin Zieliński podkreślał również, że młody święty potrafił połączyć głęboką religij-



**W parafii świętego Józefa w Radomiu wprowadzone zostały relikwie świętego Carlo Acutisa.**

ność z nowoczesnością. Carlo interesował się informatyką i wykorzystywał Internet do promowania wiary oraz publikowania materiałów religijnych, chcąc dotrzeć do swoich rówieśników i innych młodych ludzi.

Wcześniej wiernych powitał proboszcz parafii ksiądz Rafał Czekalewski SAC. Zwrócił uwagę, że obecność relikwii ma przypominać o tym, co w życiu najważniejsze, oraz zachęcać do budowania relacji z Jezusem i częstszego uczestnictwa w Eucharystii.

Święty Carlo Acutis był włoskim nastolatkiem, który zmarł

w 2006 roku w wieku 15 lat po chorobie nowotworowej. Już jako dziecko wyróżniał się dużym zainteresowaniem wiarą i codziennym uczestnictwem w Eucharystii. Znany był również z zamiłowania do komputerów i nowych technologii. Samodzielnie stworzył internetową bazę poświęconą cudom eucharystycznym na całym świecie, łącząc zainteresowania informatyką z działalnością religijną. W 2025 roku został ogłoszony świętym Kościoła katolickiego i jest dziś uznawany za jedną z najważniejszych postaci współczesnego duszpasterstwa młodzieży.

REKLAMA

0011533239

### Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

**ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:**

**nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.**

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych**.

Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

## Festyn z okazji Dnia Dziecka przy przedszkolu na ulicy Staromiejskiej

Aleksandra Majchrzak  
Radom

**W poniedziałek, 1 czerwca o godzinie 13 na placu przy Przedszkolu Niepublicznym przy ulicy Staromiejskiej w Radomiu odbył się festyn z okazji Dnia Dziecka.**

W programie wydarzenia znalazły się występy dzieci, animacje i wspólne zabawy, a także warsztaty plastyczne, które cieszyły się dużym zainteresowaniem najmłodszych uczestników. Organizatorzy przygotowali również słodki poczęstunek, upominki oraz niespodzianki dla dzieci. Gości towarzyszyła muzyka i liczne atrakcje towarzyszące.

Wydarzenie, przygotowane dla dzieci i ich rodzin zostało

zorganizowane przez Stowarzyszenie Centrum Młodzieży „Arka” w Radomiu oraz Przedszkole Niepubliczne prowadzone przez Zgromadzenie Córki Maryi Niepokalanej.

Przedszkole przy ulicy Staromiejskiej 9 w Radomiu działa od 9 lat. Jest placówką katolicką prowadzoną przez Zgromadzenie Córki Maryi Niepokalanej, potocznie określaną jako „Domek świętego Antoniego”. Patronem placówki jest święty Antoni. Działalność przedszkola opiera się na wartościach chrześcijańskich oraz personalistycznej myśli Jana Pawła II, a jego praca realizuje zadania dydaktyczne, wychowawcze i opiekuńcze zgodnie z przepisami prawa oświatowego. Placówka może przyjąć około 75 dzieci. ©©



Dzieci i rodzice wspólnie bawili się podczas festynu z okazji Dnia Dziecka przy ulicy Staromiejskiej w Radomiu.

Aleksandra Majchrzak  
Gmina Tczów/Belgia

**Staś Zieliński z Rawicy Starej w gminie Tczów, który uczestniczy w terapii genowej w leczeniu dystrofii mięśniowej Duchenne'a, przebywał na kolejnym wyjeździe w Belgii.**

Chłopiec otrzymał już czwartą dawkę leku. Na pełną ocenę efektów leczenia rodzina musi poczekać do września.

Rodzina Stasia informuje, że ostatni pobyt w Belgii był ich najdłuższym w dotychczasowej terapii. Leczenie prowadzone jest zgodnie z harmonogramem, a chłopiec pozostaje pod stałą opieką specjalistów.

Jak podkreślają rodzice, na pełne wyniki badań oraz oficjalne rokowania trzeba poczekać do września. Dopiero wtedy lekarze będą mogli ocenić rzeczywiste działanie terapii genowej.

Mimo to rodzina zauważa pierwsze zmiany w codziennym funkcjonowaniu chłopca. Staś jest w stanie przejść około kilometra, co jeszcze niedawno było poza jego możliwościami. Poprawiła się również jego koordynacja ruchowa, potrafi skakać obunóż, szybciej pokonuje krótkie dystanse i wykazuje większą samodzielność w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się czy jedzenie.

Rodzice podkreślają, że każda taka zmiana ma dla nich



Staś Zieliński z mamą. Chłopiec przyjął w Belgii czwartą dawkę leku. Staś czuje się dobrze, a wyniki badań, jak przekazują rodzice, są prawidłowe.

ogromne znaczenie i daje nadzieję na dalsze efekty leczenia. Zwrócili uwagę na to, że terapia wymaga czasu i nie daje natychmiastowych rezultatów:

- Na wyniki badań i dokładne rokowania musimy poczekać do września. Dopiero wtedy będzie można ocenić działanie terapii. My jednak już dziś widzimy zmiany, które dają nam ogromną nadzieję. Staś spokojnie przejdzie około 1 kilometra - jeszcze niedawno było to poza jego zasięgiem. Potrafi skoczyć w dal obunóż, czego wcześniej nie robił. Krótkie dystanse pokonuje znacznie szybciej niż

przed terapią. Ma też więcej siły do codziennych czynności - samodzielnie się ubiera i je posilki, choć wcześniej często wymagała naszej pomocy. To właśnie o taką samodzielność walczymy każdego dnia - informują.

Rodzina dodaje, że leczenie Stasia to nie tylko sama te-

**Nie istnieje jeszcze lek, który całkowicie wyleczy DMD. Są jednak terapie, które mogą zmienić przebieg choroby - mówią rodzice**

rapia genowa, ale także intensywne rehabilitacje, regularne wyjazdy zagraniczne oraz codzienna opieka, która podporządkowana jest chorobie. Podkreślają również, że mimo trudów nie tracą wiary w sens terapii. Jak zaznaczają, każdy najmniejszy postęp jest dla nich ważny i motywuje do dalszej walki o zdrowie chłopca.

Staś przeszedł liczne testy i konsultacje z fizjoterapeutą, został przebadany kardiologicznie. Miał wykonaną biopsję. Wszystkie dotychczasowe wyniki są prawidłowe. ©©

## Dzień Dziecka w Pionkach - piana party i silent disco

Julia Sosnowska  
Pionki

**Na Stadionie Miejskim w Pionkach odbył się „Pionkowski Dzień Dziecka”. Wydarzenie przyciągnęło wielu mieszkańców, którzy wspólnie świętowali w rodzinnej atmosferze.**

Pionkowski Dzień Dziecka odbył się w sobotę, 30 maja. Na uczestników czekał bogaty program

animacji, zabaw i aktywności plenerowych. W wydarzeniu wzięli udział burmistrz Pionek Łukasz Miśkiewicz oraz wiceburmistrz Magdalena Hensoldt-Fyda. Jedną z głównych atrakcji wydarzenia był widowiskowy program „Fionka Dzieciom”. Nie brakowało także konkursów oraz występów. Była też niesamowita piana party. Niecodzienną atrakcją była także strefa silent disco pod specjalnym namiotem. ©©

## Naleśnikowy Dzień Dziecka i Psiecka przyciągnął tłumy do radomskiego schroniska

Janusz Petz  
Radom

**W niedzielę, 31 maja, w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu przy ulicy Witosa 96 odbył się „Naleśnikowy Dzień Dziecka i Psiecka”.**

Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem mieszkańców Radomia i okolic. W pikniku uczestniczyło ponad pięćset osób.

Imprezę wspólnie przygotowali: Publiczna Szkoła Podstawowa numer 12 Specjalna imienia biskupa Jana Chrapka w Radomiu, Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu, Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego w Cerekwi, Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu oraz wolontariusze radomskiego schroniska - „Psi Squad”.



Wolontariusze i pracownicy schroniska w Radomiu.

Na uczestników czekało wiele atrakcji. Były naleśniki przygotowane w różnych wersjach smakowych. Organizatorzy przygotowali również popcorn, a także gorące i zimne na-

poje. Zgodnie z wcześniejszą zapowiedzią na drzewach zawisły cukierki, które sprawiły najmłodszym wiele radości.

Najważniejszymi bohaterami wydarzenia były jednak psy przebywające w schronisku. Wszystkie zwierzęta wyszły tego dnia na spacer z odpowiedzialnymi. Była to doskonała okazja do socjalizacji zwierząt oraz promocji adopcji.

Podczas pikniku prowadzona była również zbiórka pieniędzy na zabiegi pielęgnacyjne dla podopiecznych schroniska. Zebrane fundusze przeznaczone zostaną między innymi na wizyty u groomera.

W trakcie wydarzenia Robert Dębicki wiceprezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, który wspomógł organizację pikniku, przekazał około dwustu obroży przeciwkleszczowych dla schroniskowych psów.

Dar został ufundowany przez Jarosława Krzyżanowskiego, właściciela firmy United Petfood Radom, która prowadzi zakłady produkujące karmę dla zwierząt w Jedlińsku i Pionkach.

O oprawę muzyczną pikniku zadbała Iwona Gront, nauczycielka Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 Specjalnej imienia biskupa Jana Chrapka. Schronisko odwiedził również wiceprezydent Radomia Bartosz Bednarczyk, który przyszedł wraz z córką Marysią. Nie była to ich pierwsza wizyta w placówce.

O najmłodszych uczestnikach wydarzenia pamiętały również pracowniczki Wydziału Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Radomiu - Marta Komafeli i Renata Czyż. Przygotowały dla dzieci upominki i gadzety edukacyjne związane z ochroną przyrody, ekologią i Radomiem. ©©

0011533415

Koleżance Annie Piotrowskiej  
wyraziły szczerego współczucia z powodu śmierci

### Mamy

składają

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy  
Spółdzielni Mieszkaniowej „Stoneczna” w Kielcach

# POLSKA i ŚWIAT

## PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PIK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

## Wniosek o uchylenie immunitetu europośła Jakiego

Dorota Kowalska  
Warszawa

**Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.**

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europośła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” - czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

- Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europośła lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie - zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

### Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więzienną wydać dyrektorowi



FOT. SYLVIA DĄBROWA

**Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego**

generalnemu SW poleceniu podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więzienną”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

delegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości”.

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego”.

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgromadzonego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więzienną.

- Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska - zauważyła prok. Adamiak.

### Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym rządów), a zacytuję - nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” - napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcę zrobić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdalnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” - dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.



*Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski*

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

## KRÓTKO

### PRAWO

## Obowiązkowo w kasku

**Od dziś dzieci i młodzież do 16. roku życia mają obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego.**

**Niedopełnienie obowiązku będzie się wiązało z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia**

**grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną obciążeni ich rodzice lub opiekunowie. Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnog elektrycznych na drogach do 13 lat.**  
Marcin Koziestański

### BEZPIECZEŃSTWO

## Pracownik Mesko zatrzymany

**Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej 27 maja został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa - poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennym. Sąd Okrę-**

**gowy w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na trzy miesiące. Sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, o działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.**

## Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kiela  
Warszawa

**Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.**

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

- Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydowały, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe - powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i na-

uczycieli”. Obecnie w ponad 50 procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

REKLAMA

0011533572

### STAROSTA BIAŁOBRZESKI

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399), na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białobrzegach przy Pl. Zygmunta Staroego 9, na stronie internetowej [www.bialobrzegipowiat.pl](http://www.bialobrzegipowiat.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego został podany do publicznej wiadomości **wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonych do użyczenia na rzecz Powiatu Białobrzskiego**. Wykaz dotyczy działek:

- nr 27.1123/13, 30.1123/13, 34.1123/13 położonych w obrębie 0001 Białobrzegi, jednostka ewidencyjna 140101\_5 Białobrzegi - miasto,
- nr 94/1, 95/1, 96/4, 97/1, położonych w obrębie 0001 Błotnica Stara, jednostka ewidencyjna 140104\_2 Stara Błotnica,
- nr 324/1 położonej w obrębie 0009 Kadłubek Stary, jednostka ewidencyjna 140104\_2 Stara Błotnica

Ww. wykaz został przekazany Wojewodzie Mazowieckiemu celem wywieszenia na stronie podmiotowej Wojewody w Biuletynie Informacji Publicznej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Białobrzegach, ul. Żeromskiego 84, 26-800 Białobrzegi, pokój nr 31, I piętro, tel. 48 613 31 86 wew. 34, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 - 15:30.

REKLAMA

0011532939

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

### WÓJT GMINY GNOJNO

informuje, iż w dniu 3 czerwca 2026 r. wywieszony został na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Gminy Gnojno, Gnojno 145, oraz na stronie internetowej BIP Gnojno, **wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej przeznaczonej do sprzedaży**, stanowiącej własność Gminy Gnojno, położonej w miejscowości Celiny Podgórze, gm. Bodzentyn. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Gnojno - pokój nr 24, tel. 41 353 20 38 wew. 31.

## Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zełenskigo zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński  
Kijów

**- Wołodymyr Zełenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył w poniedziałek szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.**

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas konferencji Architecture Security Forum w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Ki-



**Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie**

jowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych.

PAP

Grzegorz Kuczyński  
Teheran

**Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.**

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty - około 12 miliardów dolarów - została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność

## Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów



**Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”**

Amerikanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozwagą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego - w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum - jeśli zostanie potwierdzona - sugeruje, że podjęcie to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrekompensować szkody gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

## Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel  
Bruksela

**Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.**

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wy-

negocjowane przez szefową Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania cel - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolice dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejski. PAP

Kazimierz Sikorski  
DR Kongo

**Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.**

Jednak z nieznanych przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leczonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



**WHO ogłosiła epidemię w DR Konga i Ugandzie**

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczyłoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

### DROBNE

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

### Handlowe

INNE

**KOLDREX** Sprzedaż kolder  
z wełny owczej, tanie, ciepłe! Tel.  
534-222-122

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy - to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

## ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

# Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.**

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

## Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu - jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczonej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.
- Dba o płuca - zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.
- Nie obciąża stawów - jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży



Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.

- Wzmacnia odporność - jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.
- Wysmukła sylwetkę, rzeźbi mięśnie - jazda na rowerze spr-

wia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólowi pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

**Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek**

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres - w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.
- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie - jazda na rowe-

rze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy układ sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu - jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko

udarów i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

- Ułatwia zasypianie - jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

# Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy.**

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

## Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbitego w skórę wyjąć jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczołapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

- Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.

- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłoń.



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia wystę-

puje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

### Gdzie najczęściej są kleszcze?

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ściełki, a liście drzew zacieniają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie posyćcie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa bufo-

rowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

### Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszą kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.

- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.

- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odkażać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.



Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację - uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

## Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.**

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dzie-

dziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być również efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztozcza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcje jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP



W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

# W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić



FOT. IGETTY IMAGES. FOTO. ILLUSTRACJA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okuliści udziela wskazówek, jak je chronić.**

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucieść, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

- Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu - mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. - Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka - tłumaczy dr Jezierski. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie

wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka - mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)

- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniającego go łza.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz - podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą

dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki - mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejszą bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

- W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 - wylicza dr Jezierski.

- Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

- Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek - przestrzega dr Jezierski.

## WARTO WIEDZIEĆ

**Pyłki wrogiem oczu**  
Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to: ● noszenie okularów przeciwsłonecznych ● unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia ● zamykanie okien w porze pylenia ● zamykanie okien w czasie jazdy samochodem ● stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczają alergeny ● unikanie pocierania oczu rękami.

## Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek  
mateusz.zelek@polskapress.pl

**Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.**

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czynnowców. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

### Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Eksperti podkreślają, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wielu Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczną edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

### Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami

znami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Eksperti podkreślają, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

### Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Eksperti zwracają uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości”, przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Eksperti podkreślają jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## SURICA

## Co to jest surica?

Surica (spotykana także jako surika, surja lub suritsa) to tradycyjny napój fermentowany przygotowywany z dziko rosnących roślin - ziół, kwiatów, liści i owoców - zalanych wodą z dodatkiem miodu. Dawniej był to napój sezonowy - przyrządzany latem z tego, co aktualnie rosło na łąkach i w lasach. Nazwa bywa łączona z motywem słońca (surja), co nie jest przypadkowe - tradycyjnie słońc na światło słoneczne, gdzie zachodzi naturalna fermentacja. Współcześnie surica wraca do łask jako „słowiańska lemoniada” lub naturalny odpowiednik kombuchy.

## Jakie są właściwości zdrowotne suricy?

Choć wokół suricy narosło sporo mitów, jej realne właści-

wości wynikają głównie ze składu i procesu fermentacji:

- Wsparcie dla jelit - fermentacja sprzyja powstawaniu korzystnych mikroorganizmów (probiotyków).
  - Źródło witamin i minerałów - zależne od użytych roślin (np. pokrzywa, owoce leśne).
  - Działanie kojące i przeciwzapalne - dzięki obecności ziół takich jak melisa, rumianek czy mięta.
  - Nawodnienie i lekkie działanie elektrolitowe - szczególnie w upalne dni.
- Warto jednak podkreślić, że podobnie jak kombucha, nie jest to cudowny eliksir, a raczej zdrowy napój roślinny o potencjalnie korzystnym działaniu wspierającym organizm, a zwłaszcza nasze jelita.

## Jakie składniki są potrzebne na suricę?

Podstawa suricy to trzy elementy: ● miód (naturalny,

niepasteryzowany); ● woda; ● mieszanka roślin.

- Można dodać
- liście: maliny, porzeczki, poziomki, pokrzywa;
  - kwiaty: bez czarna, lipa, róża, lawenda, rumianek;
  - zioła: mięta, melisa, tymianek, szalwia;
  - owoce: maliny, jeżyny, truskawki, jabłka.
- Zasady zbioru: zbieraj rośliny z dala od dróg i oprysków; wybieraj młode, zdrowe liście i świeże kwiaty; nie używaj roślin, których nie jesteś pewna; unikaj bardzo gorzkich ziół (np. piołun), które mogą zepsuć smak.

## Surica - przepis

Składniki (na ok. 3 litry):

- garść mieszanki roślin (około 1/3 objętości słoja);
- 2-4 łyżki miodu (ok. 100-150 g);
- 2,5-3 l wody.



- Etap 1: przygotowanie surowców - przejrzyj rośliny, usuń zabrudzenia i owady; ewentualnie delikatnie opłucz i osusz.
- Etap 2: maceracja wstępna - włóż rośliny do dużego szklanego słoja (do 1/3 wysokości); lekko je ugnieć dłońmi lub łyżką - to uruchamia macerację, czyli uwalnianie soków i aromatów.
- Etap 3: zalanie i aktywacja dodaj miód; zalej letnią (nie gorącą) wodą;

- dokładnie wymieszaj.

- Etap 4: fermentacja słoneczna - przykryj słoje gazą lub lnianą ściereczką;
  - odstaw w ciepłe, jasne miejsce (np. parapet, balkon);
  - pozostaw na ok. 3 dni.
  - Etap 5: kontrola i mieszanie - raz dziennie zamieszaj i dociśnij rośliny;
  - obserwuj: mogą pojawić się bąbelki - to znak fermentacji.
  - Etap 6: przedcedzenie - po 2-4 dniach przedcedź napój przez sitko lub gazę;
  - przelej do butelek i przechowuj w lodówce.
- Pij na bieżąco, suricę można przechowywać w lodówce maksymalnie trzy dni.

## Co może pójść nie tak?

Maceracja i fermentacja to nie tylko trudne słowa i nic dziwnego, że przeprowadzenie tych procesów może nieco

odstraszać od zrobienia własnej słowiańskiej lemoniady. Tak naprawdę nie jest to trudne, trzeba tylko wiedzieć, na co zwrócić uwagę:

- Dobra do picia surica:
- ma świeży, ziołowo-owocowy zapach;
  - jest lekko musująca;
  - ma przyjemnie kwaśnawy smak.
- Sygnaly ostrzegawcze:
- ostry, gnijący zapach;
  - pleśń (biała, zielony nalot);
  - śluzowata konsystencja.
- Jeśli zauważysz te objawy, wylej napój i bezwzględnie go nie pij! Następnym razem zwróć uwagę na najczęstsze błędy popełniane w przygotowaniu suricy:
- brak czystości (brudny słoje);
  - zbyt wysoka temperatura (napój „przekisi się”);
  - za dużo miodu (hamuje fermentację lub daje zbyt intensywny smak);
  - użycie niewłaściwych roślin.

# Wysyp cenionego grzyba w lasach

Katarzyna Waś-Zaniuk  
katarzyna.was-zaniuk@polskappress.pl

**Łuskwiak zmienny coraz śmielej daje o sobie znać w polskich lasach. Grzybiarze z różnych regionów już chwala się w sieci pierwszymi tegorocznymi okazami.**

Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas.

## Wysyp łuskwiaka zmiennego w polskich lasach. Jak wygląda ten grzyb?

W ostatnich dniach media społecznościowe zalewają zdjęcia i wpisy dotyczące łuskwiaka zmiennego.

Grzybiarze publikują relacje z pierwszych tegorocznych znalezisk, m.in. z powiatów chrzanowskiego czy krakowskiego.

Łuskwiak zmienny występuje przede wszystkim w lasach liściastych i mieszanych, gdzie zasiedla pniaki, opadłe gałęzie oraz podstawy drzew. Szczególnie często pojawia się w sąsiedztwie olszy, grabu, wierzby i dębu. Można go spotkać od maja do listopada.

Jak wygląda? Kapelusz łuskwiaka zmiennego dorasta zwykle do około 7 cm średnicy. Jego powierzchnia jest gładka, pozbawiona włókien i sprawia wrażenie lekko śliskiej lub tłustawej.

U młodych grzybów ma on wyraźny wypukły kształt, ale



Łuskwiak zmienny to grzyb, który występuje w maju w polskich lasach. Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas

wraz z dojrzewaniem stopniowo się rozkłada, pozostawiając charakterystyczne niewielkie uwypuklenie w centralnej części.

Powierzchnia kapelusza jest gładka i lekko błyszcząca, szczególnie po deszczu, kiedy nabiera ciemnobrązowych, cynamonowych tonów. W czasie suchej pogody kolor wyraźnie blednie i przechodzi w odcienie miodowe lub żółto-brązowe. Młode egzemplarze często mają przy brzegach drobne brunatne łuseczki.

Spód kapelusza tworzą liczne, ciasno ułożone blaszki o barwie od jasnego brązu po rdzawo-cynamonową. Mogą delikatnie schodzić na trzon lub być do niego przyrośnięte.

Trzon łuskwiaka jest smukły, osiąga zwykle od 5 do 10 cm długości. Wewnątrz pozostaje pusty, ale jednocześnie dość sztywny i włóknisty. Jego górna część jest jaśniejsza i gładka, natomiast dolna staje się ciemniejsza, miejscami niemal czarnobrązowa.

## Z tym śmiertelnie niebezpiecznym grzybem możesz go pomylić

Łuskwiak zmienny bywa mylony ze śmiertelnie niebezpieczną helmówką obrzeżoną (Galerina marginata).

To bardzo ryzykowna pomyłka - helmówka zawiera amatoksyny, czyli te same silne trucizny co muchomor sromotnikowy. Substancje te uszkadzają wątrobę i nerki, a ich spożycie może zakończyć się tragicznie.

Kapelusz helmówki osiąga zazwyczaj od 1,5 do 5 cm średnicy i wykazuje wyraźną zmianę barwy zależnie od poziomu wilgoci. Po opadach staje się ciemnobrązowy, natomiast podczas suchej pogody przybiera jaśniejszy, żółtawy kolor. Na trzonie widoczny jest cienki, szybko zanikający pierścień, który u starszych owocników często bywa już niewidoczny. Poniżej tej strefy trzon pokrywany podłużnymi włóknami, a nie łuskami. Charakterystyczną cechą grzyba jest także jego zapach. Mączny, niekiedy z delikatną nutą rzodkiewki.

To niejedyny gatunek, z którym można go pomylić podczas zbierania grzybów. Bardzo podobnie wygląda także łyśniczka trująca.

Warto zwrócić uwagę także na blaszki. U młodych owocników mają wyraźny siarkowo-żółty kolor, jednak z czasem ciemnieją i przybierają zielonkawy, brudnooliwkowy odcień. To właśnie ta zmiana barwy często pomaga w prawidłowym rozpoznaniu grzyba i uniknięciu niebezpiecznej pomyłki.

## Łuskwiak zmienny w kuchni. Jak go przyrządzić?

Łuskwiak zmienny to całkiem wszechstronny grzyb, który najlepiej sprawdza się w prostych, klasycznych daniach. Oto, jak można go wykorzystać:

- do smażenia na maśle lub oleju - z czosnkiem, cebulą, ziołami

- do jajecznicy i omletów - jako aromatyczny dodatek
- do makaronów - szczególnie w sosach śmietanowych
- do dań z ziemniakami
- do zup grzybowych - solo lub mieszany z innymi gatunkami
- do sosów - klasyczny sos grzybowy do mięsa lub kaszy
- do kaszy i ryżu - np. w formie prostego „risotta”
- jako farsz - do pierogów, krolek, pasztecików
- na pizzę lub do zapiekanki - po wcześniejszym podsmażeniu.

## WAŻNE

### Jak przyrządzić łuskwiaka zmiennego?

Łuskwiaka oczyścić, pokroić i podsmażyć na maśle z drobno posiekaną cebulką i ząbkami czosnku. Gdy odparuje woda, wlać śmietankę i dusić kilka minut, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać z ugotowanym penne i posypać świeżą pietruszką. Można go również ususzyć i wykorzystać później do zup, sosów pasztecików czy zapiekanki. Łuszczak nie nadaje się natomiast do marynowania w occie. Uwaga! Do jedzenia nadają się wyłącznie kapelusze, ponieważ trzony są najzwyczajniej w świecie tykowane i nie- zbytnie niesmaczne.

# Śmierć Adolfa Eichmanna, architekta Holokaustu

W nocy z 31 maja na 1 czerwca 1962 roku w słynnym więzieniu Ramli w Izraelu stracono – po długim procesie – SS-Obersturmbannführera Adolfa Otto Eichmanna. Jego prochy rozsypano, by nie było grobu zbrodniarza

Mariusz Grabowski

**E**gzekucję hitlerowca przeprowadzono minutę po północy, bezpośrednio po tym, jak prezydent Izraela Icchak Ben-Zwi odrzucił jego prośbę o ułaskawienie.

## Zabić czy nie?

W czasie głośnego procesu, który był transmitowany na cały świat przez radio i telewizję, Eichmann został uznany winnym zbrodni „przeciwko ludności żydowskiej, zbrodni wojennych, zbrodni przeciwko ludzkości oraz przynależności do zbrodniczych organizacji”. Choć część zarzutów została oddalona, ława sędziowska uznała go winnym, fanatycznym antysemitą, głęboko zaangażowanym w proces tak zwanego ostatecznego rozwiązania.

Werdykt odbił się szerokim echem na świecie. Do prokuratora generalnego napłynęło wiele listów potępiających wyrok, lecz także wyrażających satysfakcję. Wielu polityków, filozofów, historyków z Izraela i z zagranicy naciskało, by prezydent ułaskawił skazanego. Zebrał się nawet gabinet, któremu przewodniczył Ben Gurion, by rozpatrzyć kwestię: czy w tym jedynym przypadku można zastosować nieistniejącą w kodeksie karę śmierci.

29 maja 1962 roku apelacja adwokatów Eichmanna została odrzucona i wyrok został utrzymany w mocy.

## Prawo i polityka

Proces 55-letniego Niemca rozpoczął się 11 kwietnia 1961 r. w Jerozolimie. Głównym oskarżycielem był Gidon Hausner, prokurator generalny Izraela, a obrońcą dr Robert Servatius, prawnik z Kolonii, którego wynagrodzenie opłacone zostało przez Izrael i RFN. W trakcie procesu przesłuchano 112 świadków oraz zaprezentowano setki dokumentów stanowiących dowód na rolę Adolfa Eichmanna w przeprowadzeniu zagłady Żydów.

„Proces Eichmanna – pisze historyk Krzysztof Persak – miał dwa cele, nie całkiem ze sobą zgodne. Z jednej strony chodziło o osądzenie Eichmanna za popełnione czyny – a zbrodnie, w których osobiście uczestni-



Na procesie było obecnych 700 dziennikarzy z całego świata. Wielu publicystów uznało proces za zbyt zbiurokratyzowany i niepokazujący całego zła Eichmanna

czył, z pewnością były wystarczającą podstawą do skazania”.

Wbrew jednak temu jak go przedstawiano, nie był głównym organizatorem Zagłady. Tymczasem w zamyśle władz Izraela jego proces miał posłużyć jako ważny instrument państwowej polityki historycznej. Prokurator Gideon Hausner i premier Dawid Ben Gurion chcieli przekształcić proces Eichmanna w wielki historyczny sąd nad mordercą Żydów.

„Chodziło im o nakreślenie całościowego obrazu Zagłady, pokazanie światu ogromu cierpienia Żydów, a także o opowiedzenie o ich poświęceniu i aktach oporu” – dowodzi Persak.

## Proces był wydarzeniem

Na procesie było obecnych 700 dziennikarzy z całego świata. Powstało wiele dzieł literackich, filmów i sztuk teatralnych dotyczących tego wydarzenia. Wielu komentatorów i publicystów uznało proces za nieudany – jako za zbyt zbiurokratyzowany i niepokazujący

prawdziwego Eichmanna – wroga ludzkości.

Aktem oskarżenia, w którego redagowaniu uczestniczył ponoć sam premier Ben Gurion, objęto w zasadzie wszystkie etapy Zagłady. Eichmannowi przypisano główną odpowiedzialność również za zbrodnie, w których bezpośrednio nie uczestniczył ani ich nie organizował, np. masowe egzekucje Żydów na Wschodzie prowadzone przez Einsatzgruppen czy oznaczoną kryptonimem „Reinhard” operację wymordowania Żydów w Generalnym Gubernatorstwie.

Było to miejscami prawniczo wątpliwe i przewodniczący sądu Mosze Landau kilkakrotnie zwracał prokuratorowi Gideonowi Hausnerowi uwagę, by „ściślej trzymał się osobistej roli podsądnego”. Prokurator bowiem luki w materiale dowodowym często pokrywał retoryką.

## Hitlerowiec buddysta

Przez cały czas procesu Eichmann utrzymywał, że był

przede wszystkim Nietzsche, i buddyzmowi. Twierdził, że absurdalne było, że wszechmogący Bóg pozwolił ukrzyżować Swego Syna.

Uważał, że droga do Boga nie prowadziła przez Chrystusa i przejawiał wiarę w fatalizm i panteizm. Według niego Bóg zwalniał człowieka z moralnych rozterek. Widział wszechświat na kształt konferencji w Wannsee. Szefostwo SS (czyli bogowie) podjęło decyzję, a on „jedynie wypełniał ich rozkazy”.

## „Nie bronił się, nie płakał”

Wróćmy do momentu przed egzekucją. Po otrzymaniu informacji o odrzuceniu apelacji i powrocie do celi skazany napisał kilka listów do rodziny i wypił pół butelki czerwonego wina Carmel. Przed północą do celi przyszedł pastor Hull, z którym Eichmann często dyskutował o religii. Skazany powiedział do niego: „Nie będę dzisiaj z panem dyskutował o Biblii. Nie mam wiele czasu do stracenia”. W celi pojawił się następnie Rafi Eitan – agent Mosadu, który skuł zbrodniarza. Ten spojrzął na niego i powiedział po niemiecku: „Mam nadzieję, że będziesz następnym”.

Wykonawcę wyroku śmierci przez powieszenie wybrano spośród strażników więziennych w drodze losowania. Los padł na pochodzącego z Jemenu Shaloma Nagara. „Eichmann nie bronił się, nie płakał, nie drżał” – wspominał Nagara. „Stałem kilka kroków od niego i patrzyłem mu prosto w oczy”.

## Prochy rozwiął wiatr

Eichmanna zaprowadzono do sali straceń, gdzie wypowiedział ostatnie słowa. Wedle świadectw brzmiały: „Sieg heil Deutschland! Sieg heil Argentinien! Sieg heil Österreich! To są te trzy kraje, z którymi byłem najbardziej związany i których nie zapomnę. Pozdrawiam mą żonę, moją rodzinę i mych przyjaciół. Jestem gotowy. Spotkamy się ponownie wkrótce, bo taki jest los wszystkich ludzi. Umieram, wierząc w Boga”. W ostatniej woli skazaniec poprosił o białe wino i odmówił założenia worka na szyję.

Uznano ten gest za oznakę, że nie boi się swojego losu.

Shalom Nagara wspominał, że przygotowując zwłoki do kremacji, nie wiedział, że u uduszonej osoby w płucach pozostaje powietrze. Gdy uniósł zwłoki do góry, wydobył się z nich makabryczny odgłos, coś jak „grrrrererere”, co wedle niego zabrzmiało jak „Jemeńczyku”.

Ciało Eichmanna spalono w przygotowanym krematorium niedaleko plaży, a jego prochy rozrzucano nad międzynarodowymi wodami Morza Śródziemnego.

## Spór po latach

Proces Adolfa Eichmanna do dziś wzbudza emocje. Już w 1963 r. ukazała się książka „Eichmann w Jerozolimie: rzecz o banalności zła” autorstwa niemieckiej filozofki Hanny Arendt. Opisowała kulisy procesu i pisała, że „Eichmann działał bezmyślnie, niczym trybik w nazistowskiej maszynie zagłady. Był jedną z wielu podobnych sobie jednostek”.

Pół wieku później do kwestii procesu wrócił reżyser i badacz Holokaustu Claude Lanzmann. „Proces Eichmanna w roku 1962 w Jerozolimie został przeprowadzony skandalicznie źle i przez ignorantów” – mówił w wywiadzie dla „Nwsweeka” w 2014 r. „To był polityczny show zamówiony przez Ben Guriona, mający stanowić akt założycielski państwa Izrael. Nikt nie szukał prawdy i nikt nie pracował tak jak należy. Sędziowie i prokuratorzy wszystko mieszały: nie odróżniali getta w Chełmie od obozu zagłady w Chełmie. (...) Rzekoma »banalność zła« to jedynie banalność konkluzji pani Arendt. Eichmann był fanatycznym antysemitą, na dodatek niewiarygodnie skorumpowanym. Kochał pieniądze. Był gotowy na wszystko, żeby je zdobyć”.

## Zadzwoił telefon

„Przez rok miałem koszmary” – wspominał wykonawca wyroku, zmarły w 2024 roku Shalom Nagara. Spokój przywróciła mu religia. Przeniósł się do nowego osiedla żydowskiego na Zachodnim Brzegu Jordanu, zamieszkanego przez radykalnych osadników; walczył podczas wojny siedmiodniowej.

W 1994 r. Nagara modlił się w synagodze, gdy w pobliżu żydowski fanatyk zastrzelił przy grobie patriarchy Abrahama 29 muzykmanów. W obawie przed zemstą Palestyńczyków sprzedał dom i powrócił do Holonu.

W 1988 r. zadzwonił do niego dawny szef więzienia Ramli. „Chcesz wykonać wyrok na Johnie Demianiuku?” – usłyszał w słuchawce. Ukraiński oprawca z obozu zagłady w Sobiborze został właśnie skazany na śmierć. Tym razem Szalom Nagara odmówił...

# Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem



Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 84

### Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!



### Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35

Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

### Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10

Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

### 63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00

Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

### Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15

Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

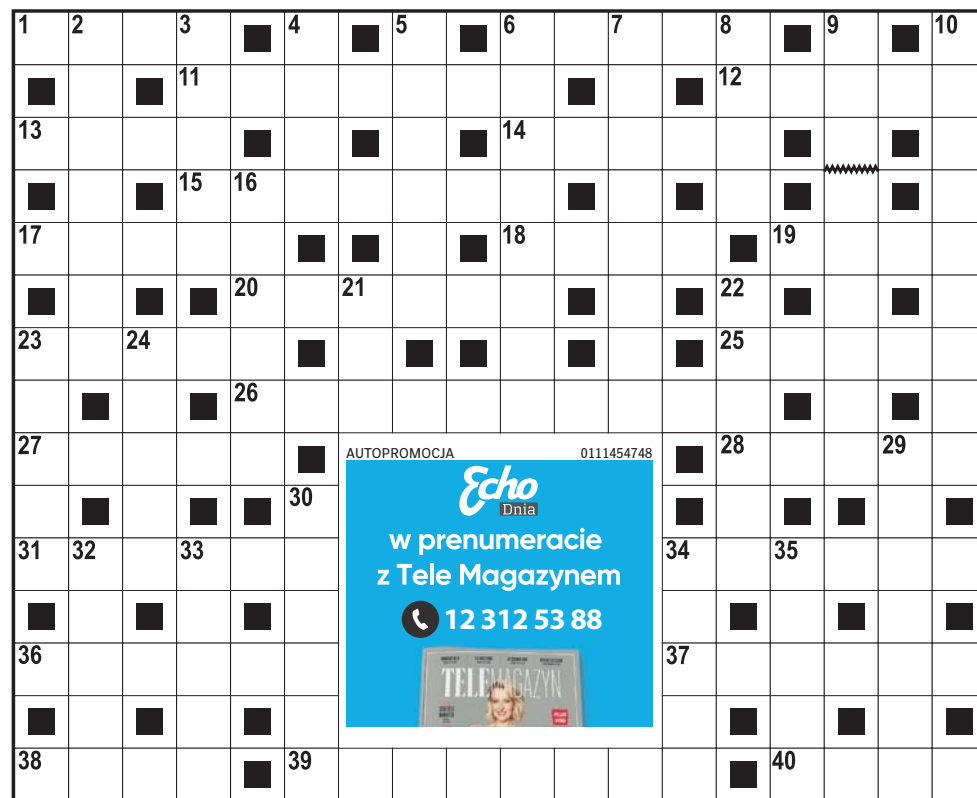


### Poziomo:

- 1) „... na podwórzu”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

### Pionowo:

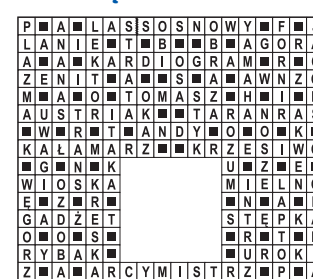
- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,

- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacza,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

## ROZWIĄZANIE NR 83



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy. **Baran (21.03 - 19.04)** Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

### Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróżę i nowe doświadczenia.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw. **Rak (22.06 - 22.07)** Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

### Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.

### Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty. **Waga (23.09 - 22.10)** Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerą rozmową umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

# Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.**

Biało-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdzian przed jeściennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział rozszarady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów”: środkowego napastnika Galatasaraj Stambuł Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madryt Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najsilniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim pu-



**Selekcjoner Jan Urban dokona rozszarady w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać**

charze Narodów Afryki 2025 zajęł trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhassana

Yusufa z powodu problemów z wiazami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jedynym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejść poważnie, z uwzględ-

nieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły” wylądowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapoznały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów” 0:1 po голу Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexandru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godzinie 20.00.

## KADRA NIGERII NA POLSKĘ

**Bramkarze:** Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).

**Obrońcy:** Semi Ajayi (Hull City), Igbo Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).

**Pomocnicy:** Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Olympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).

**Napastnicy:** Akor Adams (Sevilla), Terem Mofifi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosinni (Pisa).

# Niech sen Chwalińskiej trwa! Dziś gra z Kalinską o półfinał Rolanda Garrosa

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**TENIS. Dzisiaj o godzinie 11 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa. Transmisja w Eurosporcie 1 i HBO Max.**

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latką z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebić się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chinką Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie po-

konała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolanda Garrosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwycięzcy w półfinale zagra z liderką rankingu Biało-rusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©©



**Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale Wielkiego Szlema**

# Beniaminkowie ekstraklasy. Co do elity wniosą Śląsk, Wieczysta i Wisła?

Jacek Czaplowski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Nadchodzący sezon PKO BP Ekstraklasy może okazać się równie spektakularny jak ten miniony - także z powodu beniaminków.**

Na najwyższy szczebel wracają dwie uznane marki: Śląsk Wrocław i Wisła Kraków. Nowicjuszem będzie natomiast Wieczysta Kraków z majątnym, ekscentrycznym właścicielem.

Droga po spadku bywa wyboista, o czym na własnej skó-

rze przekonała się Wisła. Do elity wraca dopiero po czterech sezonach spędzonych na zapleczu ekstraklasy. Dzięki wysiłkom prezesa Jarosława Królewskiego zbudowała najmocniejszą kadrę, nie rezygnując jednocześnie z trenera Mariusza Jopa po przegranych w ubiegłym roku barażach. To przyniosło upragniony sukces. Królem strzelców z 21 bramkami został Angel Rodado, który ekstraklasy jeszcze nie zasmakował, podobnie jak 20-latek Maciej Kuziemka, uchodzący za największe obja-

wienie. Wisła wniesie sporo świeżości także dzięki swoim kibicom regularnie wypełniającym stadion przy ul. Reymonta. W Polsce wyższą średnią frekwencję odnotowano jedynie na Lechu Poznań.

Błyskawicznie - bo już po sezonie - do elity wraca Śląsk. To zupełnie inny klub od Wisły, finansowany z miejskich środków. Szumnie zapowiadana od dawna prywatyzacja nie doszła do skutku i nic nie wskazuje na to, by miało się coś w tej sprawie zmienić. Piłkarzko Wrocławianie są gotowi

na powrót. Przygotował ich do tego trener Ante Simundza, który został z zespołem mimo atrakcyjniejszych propozycji.

W najwyższej lidze zobaczymy też Wieczystą - drużynę, która sześć lat temu grała w lidze okręgowej. Spektakularny sukces zawdzięcza właścicielowi Wojciechowi Kwietniowi, który z własnej kieszeni wyłożył na ten cel wiele milionów złotych, ściągając plejadę gwiazd, zapoczątkowaną transferem Sławomira Peszki - wtedy, czyli w 2020 roku, piłkarza drużyny, następnie trenera,

a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

Z wyników sondy opublikowanej w naszym serwisie GOL24 wynika, że najlepszym beniaminkiem zostanie Wisła Kraków - tak uważa aż 61 procent. W dalszej kolejności wymienienia się Śląsk Wrocław (20 procent), a na końcu Wieczystą Kraków (19 procent).

W minionym sezonie los nie był łaskawy dla beniaminków PKO BP Ekstraklasy. Arka Gdynia z Bruk-Bet Termalika Nieciecza od razu zostały zawró-

cone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przeziwiała nawet w fotelu lidera, by na koniec zająć dobre ósme miejsce - przed takimi markami, jak Cracovia, Pogoń Szczecin czy Widzew Łódź.

W przyszłym tygodniu poznamy terminarz wszystkich kolejek nadchodzącego sezonu. Inauguracja nastąpi w piątek, 24 lipca. Poprzedzi ją Superpuchar Polski z udziałem Lecha Poznań i Górnika Zabrze. ©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

Elmas-KPS APR Radom  
wzmacnia się. Elena  
Mitrović z CzarnogóryOlha Ilkevych  
Radom

**PIŁKA RĘCZNA. Elmas-KPS APR Radom wzmacnia skład po awansie do Superligi. Do zespołu dołącza młoda rozgrywająca z Czarnogóry Elena Mitrović.**

We wtorek, 2 czerwca, Elmas-KPS APR Radom ogłosił pierwsze wzmocnienie po awansie do Orlen Superligi. Do zespołu dołącza 19-letnia reprezentantka Czarnogóry Elena Mitrović, uznawana za jeden z największych talentów swojego kraju.

Elmas-KPS APR Radom po historycznym awansie do Orlen Superligi rozpoczął budowę składu na nowy sezon. We wtorek, drugiego czerwca, klub ogłosił pierwsze wzmocnienie. Do zespołu dołącza młoda i bardzo utalentowana zawodniczka z Czarnogóry, Elena Mitrović.

Elena Mitrović ma 19 lat i urodziła się 22 grudnia 2006 roku w Podgoricy. Ma 178 cm wzrostu i gra na pozycji rozgrywającej. Do Radomia przenosi się z jednego z najlepszych klubów w regionie, ŽRK Budućnost Podgorica, gdzie miała okazję grać na wysokim poziomie, także w Lidze Mistrzyń.

Nowa zawodniczka Elmas-KPS APR Radom uchodzi za jedną z najbardziej obiecujących młodych piłkarek ręcznych w Czarnogórze. Regularnie występuje w reprezentacji swojego kraju i przygotowuje się do ważnego turnieju, Mistrzostw Świata U-20 w Chinach. Tam Czarnogóra zmierzy się między innymi: z Islandią - 24 czerwca, Stanami Zjednoczonymi - 25 czerwca oraz Czechami - 27 czerwca.

W ostatnich meczach reprezentacyjnych Elena pokazała dobrą formę i zdobywała bramki w ważnych spotkaniach. W 2025 roku grała przeciwko silnym drużynom europejskim, takim jak Dania, Francja, Niemcy czy Węgry. W meczu z Islandią zdobyła 10 bramek, co było jednym z jej najlepszych występów.

Przypomnijmy że Elmas-KPS APR Radom wywalczył awans w Superligi w środę, 22 kwietnia. W hali Radomskiego Centrum Sportu nasz zespół KPR Start Pietrowice Wielkie. Stawka była ogromna bo tylko jeden punkt dzielił gospodynie od historycznego awansu do Orlen Superligi Kobiet. Elmas-KPS APR Radom wygrał 41:22 i pewnie awansował. To moment, na który środowisko piłki ręcznej w Radomiu czekało od lat. Elmas-KPS APR Radom w przekonującym stylu zakończył sezon 2025/26 Liga Centralna Kobiet, sięgając po pierwsze miejsce i zapewniając sobie awans do Orlen Superliga Kobiet. ©©

Przedstawiciele klubu podziękowali wszystkim sponsorom i partnerom za wsparcie, które miało istotne znaczenie dla funkcjonowania drużyny w sezonie 2025/2026. Podczas spotkania wręczono symboliczne upominki będące wyrazem wdzięczności za zaangażowanie i współpracę. Klub skierował również podziękowania do firm i instytucji, które pomogły w organizacji wydarzenia. Szczególne słowa uznania trafiły do Hotelu Promenada Biznes i Wypoczynek za gościnność, a także do firm Sushi Room, Piekarnia Fogiel & Fogiel oraz Zakład Masarski Krawczyk za przygotowanie poczęstunku dla gości. Za napoje dla uczestników podziękowano markom Zbyszko 3 Cytryny i Wódki Regionalne. W organizacji wydarzenia włączyły się również firmy Trend Glass i Virgo Poligrafia, które wsparły przygotowanie upominków, a Skoda Radom Autorud zaprezentowała najnowsze modele samochodów. Spotkanie było symbolicznym zakończeniem sezonu i jednocześnie początkiem przygotowań do kolejnych wyzwań. Przypomnijmy, że w poniedziałek, 1 czerwca, Moya Radomka Radom ogłosiła wzmocnienie na sezon 2026/2027. Do zespołu dołącza przyjmująca Aleksandra Dudek, która po krótkim epizodzie w Turcji wraca do Tauron Ligi i ponownie zagra na polskich parkietach.



Elena Mitrović - nowa zawodniczka ELMAS-KPS APR Radom

## SIATKÓWKA

**Jakub Urbanowicz odchodzi z Pirot Czarnych Radom.**

W poniedziałek, 1 czerwca, Pirot Czarni Radom poinformowali o zakończeniu współpracy z Jakubem Urbanowiczem. Doświadczony przyjmujący po jednym sezonie spędzonym w radomskim klubie żegna się z zespołem, którego był kapitanem. 32-letni zawodnik odegrał ważną rolę w drużynie zarówno na boisku, jak i poza nim. ©I



FOT. AUTOR

## PIŁKA NOŻNA

**Przerwany mecz**

W sobotę, 30 maja, mecz rocznika 2011 pomiędzy Bronią Radom a Radomiakiem Radom został przerwany po incydentach i zamieszkach na trybunach. Nie mógł być kontynuowany. ©I

Moya Radomka Radom  
podsumowała sezonOlha Ilkevych  
Radom

**SIATKÓWKA. Moya Radomka Radom podsumowała sezon Tauron Ligi. Były podziękowania dla sponsorów i rozmowy o przyszłości klubu.**

W środę, 27 maja, Moya Radomka Radom spotkała się ze sponsorami i partnerami, by podsumować sezon 2025/2026 Tauron Ligi. Była to okazja do podziękowań, rozmów o przyszłości oraz planach na kolejne rozgrywki.

Siatkarki Moya Radomki Radom zakończyły sezon Tauron Ligi 2025/2026 na dziewiątym miejscu. Choć rozgrywki były wymagające, radomski zespół pokazał charakter do samego końca, przypieczetowując końcową lokatę zwycięstwem w rywalizacji o 9. miejsce. W rewanżowym spotkaniu rozegranym w Mogilnie.

Po zakończeniu sezonu, klub spotkał się ze swoimi sponsorami i partnerami, aby wspólnie podsumować minione miesiące. Wydarzenie odbyło się 27 maja w Hotelu Promenada Biznes i Wypoczynek i było okazją do rozmów o przebiegu sezonu, a także o planach oraz celach na kolejne rozgrywki.

Przedstawiciele klubu podziękowali wszystkim sponsorom i partnerom za wsparcie, które miało istotne znaczenie dla funkcjonowania drużyny



FOT. PIOTR KURANT

**Od lewej Łukasz Kruk - dyrektor Moya Radomki Radom, Kornelia Garita - siatkarka i prezydent miasta Radosław Witkowski.**

w sezonie 2025/2026. Podczas spotkania wręczono symboliczne upominki będące wyrazem wdzięczności za zaangażowanie i współpracę.

Klub skierował również podziękowania do firm i instytucji, które pomogły w organizacji wydarzenia. Szczególne słowa uznania trafiły do Hotelu Promenada Biznes i Wypoczynek za gościnność, a także do firm Sushi Room, Piekarnia Fogiel & Fogiel oraz Zakład Masarski Krawczyk za przygotowanie poczęstunku dla gości. Za napoje dla uczestników podziękowano markom Zbyszko 3 Cytryny i Wódki Regionalne. W organizacji wydarzenia włączyły się

również firmy Trend Glass i Virgo Poligrafia, które wsparły przygotowanie upominków, a Skoda Radom Autorud zaprezentowała najnowsze modele samochodów.

Spotkanie było symbolicznym zakończeniem sezonu i jednocześnie początkiem przygotowań do kolejnych wyzwań.

Przypomnijmy, że w poniedziałek, 1 czerwca, Moya Radomka Radom ogłosiła wzmocnienie na sezon 2026/2027. Do zespołu dołącza przyjmująca Aleksandra Dudek, która po krótkim epizodzie w Turcji wraca do Tauron Ligi i ponownie zagra na polskich parkietach.

Alessandra Dudek w kwietniu 2024 roku znalazła się również w szerokiej kadrze reprezentacji Polski prowadzonej przez trenera Stefano Lavariniego. Przyjmująca mierzy 187 centymetrów wzrostu, a jej zasięg w ataku sięga 303 centymetrów.

Zawodniczka pochodzi z Lublina i jest wychowanką Salos Kalina Lublin. W seniorskiej karierze reprezentowała: MKS San-Pajda Jarosław, Energa MKS Kalisz, IE Capital Legionovia Legionowo, turecki Antalya Muratpaşa Belediyespor, ŁKS Commercecon Łódź, KS DevelopRes Rzeszów i znów turecki PTT Spor. ©©

## Boksyerska rodzina Bał z sukcesami na Węgrzech

Sylwester Szymczak  
Radpm

**BOKS. Cała czwórka pochodzącego z Radomia rodzeństwa Bał stanęła w komplecie na podium podczas prestiżowych, międzynarodowych zawodów boksyerskich na Węgrzech.**

W 75. edycji słynnego turnieju imienia Gergelya Bornemissza udział wzięła cała czwórka wspieranego przez Kratki.com rodzeństwa; 16-letni Antoni w barwach Legii Warszawa,

a także trójka reprezentująca BTS 1926 Broń Radom, 12-letnia Nadia oraz 13-letni bliźniacy, Franciszek i Jan, którzy w kwietniu wywalczyli tytuły mistrzów Polski młodzików.

Cała czwórka opuszczała Węgry z medalami. Jan wywalczył złoto w wadze 66 kilogramów, w finale jednogłośnie pokonując na punkty Gruzina Zakarię Tsiklauriego, którego posłał na deski już w trzeciej rundzie. - Moje walki były wymagające, szczególnie ta finałowa, bo rywal z Gruzji naprawdę pokazał klasę, ale jednocześnie

w obu pojedynkach byłem w stanie kontrolować sytuację i sięgnąć po kolejne złoto. To były naprawdę fajne, dobrze zorganizowane i stojące na wysokim poziomie zawody, dlatego tym bardziej cieszę się, że całą czwórką wracamy do Polski z medalami - podsumował Jan.

Brąz w wadze 57 kilogramów wywalczył Franciszek, który zdecydowanie wygrał dwie pierwsze walki, a w trzeciej nieznacznie ustąpił na punkty dużo większemu rywalowi z Ukrainy.

Srebrny medal po zaciętej walce finałowej z rywalką z kadry Polski w swoim debiucie w wadze 44 wywalczyła Nadia Bał, z kolei spektakularną walkę z pochodzącym z Kazachstanu mistrzem Azji, Yerubai Turlubai, stoczył Antoni, który zapewnił sobie brąz.

Świetne wyniki rodzeństwa z Radomia, a także złoty medal koleżanki Antoniego z Legii Warszawa, Zosi Gołoty, pomogły zapewnić Polsce tytuł najlepszej drużyny turnieju. ©©

**Spotkanie** integracyjne z biskupem Marianem Florczykiem na lotnisku w Masłowie **strona 2**



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzenie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie **strona 9**

**STRONA  
ZDROWIA**

ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Echo**  
Dnia

Środa  
3-4.06.2026

Nr 127 (15 098)

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

**W powiecie  
jędrzejowskim**  
młody kierowca  
jechał 194 kilometry  
na godzinę **strona 3**

**Niezabezpieczony**  
ładunek spadł na drogę  
krajową w Ostrowcu  
Świętokrzyskim  
**strona 4**

**GeoFestiwal 2026**  
przyciągnął tłumy!  
Ile osób na imprezach?  
**strona 6**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID LUKASIK

**SUKCES**

**Iwo Nowacki i Krzysztof Kempa** najlepsi  
w konkursie Bitwa na Drobiowe Smaki **strona 5**

## Kobieca Twarz Roku Regionu Świętokrzyskiego

Tytuły w trzech kategoriach – Córki, Matki oraz Kobiety Dojrzałe – podczas Forum Kobiecości otrzymały: Maryla Król, Justyna Wojciechowska i Paula Kruk **strona 3**

**Kielecka restauracja**  
The Moment  
wyróżniona w słynnym  
Przewodniku  
Michelin Polska 2026  
**strona 5**

**Triumf** ratowników  
medycznych  
ze Świętokrzyskiego  
w ogólnopolskich  
mistrzostwach  
**strona 6**

**MĘŻCZYZNĘ NA ŚLĄSKU ZATRZYMALI KIELECCY POLICJANCI**

# Przerwana seria włamań do taksówek

**Sylwia Bławat**  
Kielce

**Ponad 40 włamań do taksówek  
w całym kraju może mieć na swo-  
im koncie 40-letni mężczyzna, któ-  
rego na Śląsku zatrzymali kieleccy  
policjanci.**

Decyzją sądu został aresztowany  
na trzy miesiące. Ten sam człowiek  
niedawno usłyszał 115 niemal iden-  
tycznych zarzutów...

**Odnotowano serię włamań  
do taksówek**

Sprawa swój początek ma w marcu,  
kiedy to w Kielcach odnotowano całą  
serię włamań do taksówek. Przewinca  
działał w podobny sposób. Dostawał  
się do upatrzonych aut, kradł, co tylko  
znajdował cennego (głównie gotówkę

i sprzęt elektroniczny) i uciekał. Łącz-  
nie straty oszacowano na ponad 30 ty-  
sięcy złotych.

**Tropy zaprowadziły  
policjantów na Śląsk**

Rozwiązaniem zagadki zajęli się  
policjanci zajmujący się zwalczaniem  
przestępczości przeciwko mieniu  
z Komendy Miejskiej Policji w Kiel-  
cach. Tropy zaprowadziły ich do 40-  
letniego mieszkańca Śląska. Tam też,  
dokładnie w Zabrze został zatrzy-  
many w ubiegłym tygodniu.

- Tylko na terenie Kielc śledczy po-  
wiązali go z 13 przestępstwami, z usta-  
leń wynika, że na terenie całego kraju  
mógł się dopuścić ponad 40 takich  
czynów - wyjaśnia podkomisarz Mał-  
gorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik  
prasowy Komendy Miejskiej Policji  
w Kielcach

Mężczyzna usłyszał zarzut kra-  
dzieży z włamaniem. Decyzją sądu zo-  
stał aresztowany na trzy miesiące.

Co ciekawe, ten sam człowiek nie-  
dawno wpadł już w ręce policjantów -  
zatrzymali go wówczas w Bytomiu  
kryminalni z Rudy Śląskiej. Podejrze-  
nia były identyczne, jak teraz: włama-  
nia do taksówek. - Przez rok wybijał  
szyby pojazdach świadczących usługi  
przewozu osób, a następnie je okradał.  
Jego łupem padały pieniądze, kasy fi-  
skalne, terminale płatnicze, telefony  
komórkowe czy inne urządzenia elek-  
troniczne, jak tablety i kamery samo-  
chodowe - informowała w połowie  
kwietnia Komenda Miejska Policji  
w Rudzie Śląskiej.

Jak wówczas ustalono, mężczyzna  
działał nie tylko na Śląsku, ale również  
w Łodzi, Krakowie, Piotrkowie Trybu-  
nalskim, Radomsku i Wrocławiu.



Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży z włamaniem. Decyzją sądu został aresztowany na trzy miesiące

FOT. POLICJA

## W piątek w naszej gazecie PULS

● Pokolenie X to twardziele. Przetrwali stan wojenny, hiperinflację, transformację, bańki spekulacyjne i rewolucję technologiczną

## Zamów prenumeratę

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

Łukasz  
Żygadło  
publicysta



## PAŃSTWO JAK KREWNY NA WESELU

Gdy szpitale pękają w szwach, kolejki do specjalistów przypominają zapisy na mieszkania w PRL, a zwykły człowiek coraz częściej liczy zakupy przy kasie szybciej niż własne oszczędności - państwo wpada na pomysł, żeby dopłacać do składek zdrowotnych i ZUS dla artystów. Wtedy internet eksploduje. Przeciwny obywatel potrafi wiele zrozumieć. Rozumie, że kultura jest ważna. Że artyści nie zawsze żyją jak celebryci z Instagrama. Że wielu z nich zarabia nieregularnie, pracuje od projektu do projektu i funkcjonuje bez stabilizacji. Problem polega na tym, że państwo po raz kolejny próbuje rozwiązać czyjs problem pieniędzmi ludzi, którzy sami ledwo spinają własny budżet. Słyszą, że będą współfinansować składki artystów, bo ci mają trudną sytuację zawodową. I nawet jeśli ktoś bardzo kocha teatr, trudno oczekiwać, że przyjmie ten pomysł z entuzjazmem. Najbardziej ironiczne jest coś innego. Politycy powtarza obywatelom mantrę „radź sobie”, „przebranoż się”, „rynek wszystko zweryfikuje”. Ale gdy problem dotyczy wybranej

grupy zawodowej, okazuje się, że rynek nie jest taki ważny i trzeba sięgnąć po publiczne pieniądze. I pojawia się argument, że kultura to dobro narodowe. To prawda. Problem w tym, że dla wielu ludzi dobrem staje się dziś raczej możliwość dostania się do lekarza przed emeryturą niż finansowanie kolejnego systemu dopłat. Najciekawsze jest to, że politycy są zaskoczeni reakcją społeczeństwa. Jakby wierzyli, że gdy obywatel usłyszy o dopłatach dla artystów, pomyśli: „wspaniale, właśnie na to chciałem przeznaczyć swoje pieniądze”. A przecież problem nie polega na pomocy dla ludzi kultury. Problem polega na tym, że państwo coraz częściej zachowuje się jak krewny na weselu, który rozdaje cudze koperty, opowiadając „jaki jest hojny. A najgorsze w tym wszystkim jest to, że zwykły obywatel znowu dostał bardzo prostą lekcję: jeśli ciężko pracujesz i ledwo starcza ci do pierwszego, to państwo ma dla ciebie głównie podwyżkę składek. Ale jeśli odpowiednio dobrze wpisujesz się w polityczną narrację, zawsze znajdziesz się jakaś forma wsparcia.

## W Masłowie upamiętnili wizytę świętego Jana Pawła II

Dorota Kułaga  
Masłów

**Na lotnisku w Masłowie we wtorek, 2 czerwca, odbyło się XIX Spotkanie Integracyjne Dzieci i Młodzieży o Specjalnych Potrzebach Edukacyjnych.**

Mszy świętej przewodniczył ksiądz biskup Marian Florczyk. Spotkanie miało upamiętnić 35 rocznicę wizyty świętego Jana Pawła II. Wzięło w nim udział około 500 osób.

Spotkanie rozpoczęło się od złożenia kwiatów przed pomnikiem świętego Jana Pawła II w Masłowie. Później na płycie lotniska sprawowana była Msza święta. Przewodniczył jej ksiądz biskup Marian Florczyk, pomysłodawca tego wydarzenia, a koncelebrowało kilkunastu kapłanów, między innymi ksiądz Stanisław Słowik - dyrektor Caritas Diecezji Kieleckiej, zastępca dyrektora - ksiądz Krzysztof Banasik, ksiądz Dariusz Sieradzki - proboszcz parafii pod wezwaniem Wincentego Kadłubka w Domaszowicach, ksiądz Piotr Motyka - proboszcz parafii Przemienienia Pańskiego w Masłowie, ksiądz Bartosz Michta - wikariusz Parafii Garnizonowej i wykładowca w Wyższym Seminarium Duchownym w Kielcach, ksiądz Jan Jagiełka - proboszcz parafii świętego Bartłomieja w Szczekocinach, ksiądz Sylwester Robak - dyrektor



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

**Kilkaset osób uczestniczyło w Spotkaniu Integracyjnym. Mszy świętej przewodniczył biskup Marian Florczyk**

Domu dla Niepełnosprawnych w Piekoszowie.

- Tę naszą dzisiejszą obecność pragniemy wykorzystać do okazania sobie wzajemnej życzliwości i miłości. W szczególnie sposób chcemy wyrazić naszą troskę i miłość wobec osób chorych i niepełnosprawnych. Pan Bóg poucza nas, byśmy miłowali „bliźniego swego jak siebie samego”. Do takiej troskliwej miłości do każdego człowieka chorego bądź niepełnosprawnego zachęcał nas święty Jan Paweł II. Szczególnym środkiem miłości powinna być rodzina. A więc miłość małżeń-

ska, która jest źródłem miłości do dziecka - mówił w homilii ksiądz biskup Marian Florczyk.

Przywołał też słowa z książki „Mały Książę” Antoine’a de Saint-Exupéry’ego. - Lis radził Małemu Księciu, by popatrzył sercem, bo nie wszystko da się zobaczyć oczami: „Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”. Osoba, która kocha patrzy bardziej sercem jak oczami. Matka patrząc sercem na dziecko uważa, że jej dziecko jest największym skarbem, najpiękniejszym, najlepszym. Ona zauważa ból dziecka niemowlaka,

które przecież się nie skarży, bo nie mówi. Zakochany uważa, że kochana przez niego osoba jest pięknym światem, najcenniejszą. W chwilach trudnych gotowy jest jej nieść pomoc i bronić jej życia. Uosobieniem i wzorem takiej miłości winna być matka. Matka wobec dziecka. Tu, na tym lotnisku, 35 lat temu Jan Paweł II nazwał Polskę swoją „matką”. Polskę, czyli każdego z nas. Mówił a wręcz wołał: „to jest moja Matka, ta ziemia! To są moi bracia i siostry! Popatrzcie jak On nas miłował! Patrzył na nas sercem! - mówił dalej biskup Marian Florczyk.

W Spotkaniu Integracyjnym Dzieci i Młodzieży o Specjalnych Potrzebach Edukacyjnych w Masłowie uczestniczyło około 500 osób - podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej, Środowiskowych Domów Samopomocy, Zakładów Aktywności Zawodowej oraz Domów Pomocy Społecznej między innymi z Kielc, Rudek, Piekoszowa, Piaska Wielkiego, Pińczowa, Belna, Ostrowca Świętokrzyskiego, Szczaworyża, Sandomierza, Mnichowa. Oczywiście, razem z nimi byli terapeuci i opiekunowie.

W Eucharystii wzięli też udział senator Krzysztof Słoiński, marszałek województwa Renata Janik, wójt gminy Masłów Tomasz Lato, Kazimierz Mądzik - radny smjiku. Nie zabrakło Rycerzy świętego Jana Pawła II i Wojowników Maryi. ©©

## Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
23°C	14°C	21°C	13°C
Barometr 1011 hPa		Piątek	
Wiatr wsch. 13 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		23°C	12°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		21°C	12°C

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, w piątek i sobotę możliwy deszcz

## 3 CZERWCA 2026

Dzisiaj 154. dzień roku  
Do sylwestra pozostało 211 dni.

Wschód słońca  
o godzinie 4.19, zachód  
o godzinie 20.50.

Dzień będzie trwał 16 godzin i 31 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 16 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 49 minut.

Imieniny dziś obchodzą:  
Anatol, Ferdynand, Franciszek, Klotylda, Leszek.

## KALENDARIUM

# 1726

Dekretem biskupa dokonano w Krakowie erekcji pierwszej w Kielcach szkoły średniej i seminarium duchownego.

# 1943

W wyniku działań odwetowych, hitlerowcy wraz z niemieckimi kolonistami wymordowali większość mieszkańców wsi Strużki (obecnie gmina Osiek).



FOT. ARCHIWUM

# 1962

W gmachu Szkoły Podstawowej w Pińczowie odbyła się sesja naukowa w 60 rocznicę śmierci Adolfa Dygasińskiego.

# 1957

Ksiądz Piotr Gołębiowski mianowany został przez papieża Piusa XII biskupem pomocniczym diecezji sandomierskiej. W 1967 roku został wybrany wikariuszem kapitulnym.

# 1991

Ojciec święty Jan Paweł II odwiedził Kielecczynę. W kieleckiej bazylice zakończył III Synod Diecezjalny. Głównym punktem wizyty była msza święta w Masłowie.

# nasz REGION

## KRÓTKO

### GMINA MIRZEC

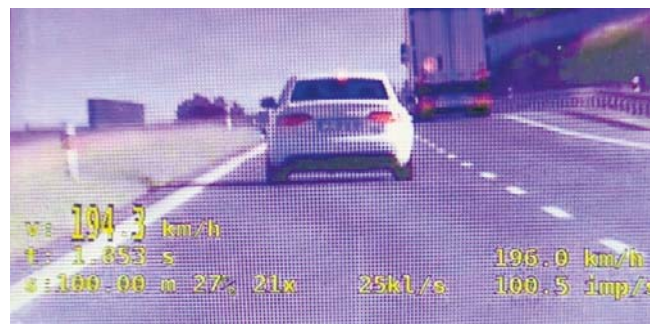
## Podejrzany o włamanie mężczyzna już w rękach policji

Na trzy tysiące złotych oszacował swoje straty okradziony mieszkaniec gminy Mirzec w powiecie starachowickim. Mężczyzna w piątek zgłosił policjantom, że w połowie maja ktoś włamał mu się do ciężarówki i ukradł ze skrzynki narzędziowej szlifierkę kątową oraz klucz udarowy wraz z la-

dowarkami. Sprawą zajęli się policjanci walczący z przestępczością przeciwko mieniu. W poniedziałek zatrzymali 34-letniego mieszkańca gminy Mirzec i odzyskali szlifierkę. Mężczyzna usłyszał już zarzut włamania. Może mu grozić nawet 10 lat więzienia. MINOS

### POWIAT JĘDRZEJOWSKI

## Młody kierowca jechał autem 194 kilometry na godzinę



194 kilometry na godzinę pędziło Audi którego prędkość zmierzili w niedzielę policjanci z jędrzejowskiej drogowej specgrupy Speed. Rzecz wydarzyła się po godzinie 17 na ekspresowej trasie w pobliżu miejscowości Świątniki (gmina Wodzisław). Wolno tu jechać maksymalnie 120 na godzinę, więc 20-letni kierowca Audi dostał 15 punktów i 2,5 tysiąca złotych mandatu. Przed godziną 21 na tej samej trasie, ale w okolicach Klemencic w ręce policjantów wpadł 28-letni motocyklista. Jechał Yamahą 186 kilometrów na godzinę. Nie pierwszy raz znacznie przekroczył prędkość, został więc rozliczony w warunkach recydywy. Dostał 14 punktów i aż cztery tysiące złotych mandatu. MINOS

### KOŃSKIE

## W wolny dzień policjant zatrzymał poszukiwanego

Kierownik Ognia Patrolowo-Interwencyjnego konieckiej policji w wolne niedzielne popołudnie zatrzymał poszukiwanego. Aspirant Radosław Kwiecień zauważył w sklepie w Końskich człowieka, który wyglądem przy-

pominał poszukiwanego. Policjant wezwał do pomocy patrol i po legitymowaniu okazało się, że miał rację. 24-latek, co do którego miał podejrzenia, rzeczywiście był poszukiwany. Ma do odsiedzenia karę za kradzież. MINOS

### GMINA MAŁOGOSZCZ

Ani pieniędzy, ani przyczepki 62-latek z gminy Małogoszcz pod koniec maja znalazł w sieci ofertę sprzedaży przyczepki samochodowej. Po tym, jak przełał 2400 złotych, kontakt ze sprzedawcą się urwał. MINOS

### GMINA BODZECHÓW

Włamanie do pustostanu Na 1600 złotych oszacowano straty po tym, jak w gminie Bodzechów ktoś się włamał do niezamieszkanego domu. Łupem padły między innymi meble, żyrandole, kuchenka, butla gazowa, rower. SABA



FOT. ARCHIWUM

### DZWOŃ, PISZ

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

# Kobiece Twarz Roku Regionu podczas Forum Kobiecości

Anna Gwóźdź  
Kielce

## Podczas Forum Kobiecości „Echa Dnia” rozstrzygnięto plebiscyt „Kobiece Twarz Roku Regionu Świętokrzyskiego”.

Nagrody wręczono laureatkom z Kielc i powiatów województwa świętokrzyskiego w trzech kategoriach: Córki, Matki oraz Kobiety Dojrzałe.

Organizatorem plebiscytu jest Polska Press, wydawca dziennika „Echo Dnia”, patronem wydarzenia Strefa Kobiet, a partnerem Forum Kobiecości marka Sylveco.

Po obradach jury liderkami plebiscytu zostały: w kategorii Kobiety Dojrzałe Maryla Król z Kielc, w kategorii Matki Justyna Wojciechowska z Sieczkowa w powiecie buskim, a w kategorii Córki Paula Kruk z Zawichostu w powiecie sandomierskim. Gratulujemy wszystkim paniom i podzielamy wzruszenie.

Ostatecznego wyboru laureatek dokonało jury, w którym zasiadli: Miłosz Skiba - zastępca redaktora naczelnego „Echa Dnia”, Anna Parkita - kierownik Działu Realizacji Projektów „Echa Dnia”, a także Wioletta Pieci i Renata Woźniak, laureatki ubiegłorocznej edycji plebiscytu.

Laureatki z rankingu wojewódzkiego automatycznie kwalifikują się do finału ogólnopolskiego akcji Kobiece Twarz Regionu. Podczas wydarzenia podkreślano, że każda z nominowanych kobiet ma swoją historię, energię i powód, dla którego została doceniona przez głosujących.

Plebiscyt podzielony był również na kategorie powiatowe. Tak przedstawiały się wyniki głosowania smsowego.

W Kielcach zwyciężyły: Katarzyna Oberda w kategorii Córki, Kamila Janas w kategorii Matki oraz Maryla Król w kategorii Kobiety Dojrzałe.

W powiecie buskim nagrody zdobyły: Jessica Krzanowska z Buska-Zdroju, Justyna Wojciechowska z Sieczkowa oraz Małgorzata Czupka z Buska-Zdroju.

W powiecie jędrzejowskim laureatkami zostały Agnieszka Nelle z Sędziszowa i Marta Kwiecień z Jędrzejowa.



Kobiece Twarze Regionu Świętokrzyskiego 2026 wybrane. Na zdjęciu od lewej: Maryla Król z Kielc - Kobieta Dojrzała, Justyna Wojciechowska z Sieczkowa w powiecie buskim - Matka oraz Paula Kruk z Zawichostu w powiecie sandomierskim

W powiecie kazimierskim wyróżniono Roksana Futrzyńską z Czarnocina i Beatę Baran.

W powiecie kieleckim pierwsze miejsca zdobyły: Oliwia Ziółkowska z Leszczyn, Karolina Smolarczyk z Kuźniaków i Aneta Gunia z Piekoszowa.

W powiecie koneckim zwyciężyły Julia Kędzierska, Anna Stępień z Czarnieckiej Góry oraz Barbara Widulińska z Błaszkowa.

W powiecie opatowskim laureatkami zostały Luiza Cichoń z Usarzowa, Katarzyna Żurek z Leszczkowa i Monika Adamska z Opatowa.

W powiecie ostrowieckim nagrody trafiły do Marii Lipińskiej z Ostrowca Świętokrzyskiego, Anny Szewczyk z Boksyci oraz Jolanty Malec z Ostrowca Świętokrzyskiego.

W powiecie pińczowskim zwyciężyły Anna Kocerba z Podłęża, Małgorzata Swat z Pińczowa i Aneta Wcześniak.

W powiecie sandomierskim pierwsze miejsca zajęły Paula Kruk z Zawichostu, Monika Płonka z Sandomierza oraz Anna Paluch z Błonia.

W powiecie skarżyskim laureatkami zostały Eliza Włodarczyk ze Skarżyska-Kamiennej, Monika Gadecka ze Skarżyska-Kamiennej oraz Marta Lisowska z Kucębowa-Borka.

W powiecie starachowickim zwyciężyły Izabela Jaształ

z Pawłowa, Diana Gonciarz ze Starachowic i Milena Jaros ze Starachowic.

W powiecie staszowskim pierwsze miejsca zdobyły Martyna Cecelon z Wiązownicy Dużej, Anna Polniak z Krzywołęczy i Joanna Kręt z Łubnic.

W powiecie włoszczowskim w kategorii Matki zwyciężyła Wioletta Adamczyk z Włoszczowy.

Ogłoszono także klasyfikację wojewódzką wynikającą z głosowania w plebiscytcie. W kategorii Córki pierwsze miejsce zdobyła Martyna Cecelon z powiatu staszowskiego. Drugie miejsce zajęła Paula Kruk z powiatu sandomierskiego, a trzecie Anna Kocerba z powiatu pińczowskiego. W pierwszej dziesiątce znalazły się również: Katarzyna Oberda z Kielc, Oliwia Ziółkowska z powiatu kieleckiego, Maria Lipińska z powiatu ostrowieckiego, Izabela Jaształ z powiatu starachowickiego, Jessica Krzanowska z powiatu buskiego, Eliza Włodarczyk z powiatu skarżyskiego i Luiza Cichoń z powiatu opatowskiego.

W kategorii Matki liderką wojewódzką została Wioletta Adamczyk. Drugie miejsce zajęła Kamila Janas z Kielc, a trzecie Anna Szewczyk z powiatu ostrowieckiego. W czwartej

dziesiątce znalazły się także: Monika Gadecka, Anna Polniak, Monika Płonka, Karolina Smolarczyk, Diana Gonciarz, Justyna Wojciechowska i Katarzyna Żurek.

W kategorii Kobiety Dojrzałe pierwsze miejsce w klasyfikacji wojewódzkiej zdobyła Maryla Król z Kielc. Drugie miejsce zajęła Jolanta Malec z powiatu ostrowieckiego, a trzecie Milena Jaros z powiatu starachowickiego. Kolejne miejsca zajęły: Marta Lisowska, Barbara Widulińska, Monika Adamska, Anna Paluch, Aneta Gunia, Beata Baran i Marta Kwiecień.

Zdrowie, uroda, dobre relacje, bezpieczeństwo i chwila tylko dla siebie – tak w skrócie można podsumować Forum Kobiecości 2026 Echa Dnia z wtorku, 2 czerwca. Wydarzenie przyciągnęło wiele pań, które nie tylko słuchały prelekcji ekspertów, ale też korzystały z porad, konsultacji i ofert przygotowanych przez partnerów wydarzenia. Było merytorycznie, kobieco, ale też bardzo praktycznie.

Forum Kobiecości „Echa Dnia” to spotkanie stworzone z myślą o kobietach – o ich zdrowiu, emocjach, codziennych wyborach, wyglądzie, bezpieczeństwie i potrzebie złąpania oddechu. ©©

**POWIAT OPATOWSKI****Chciał kupić traktor, został oszukany**

Mieszkaniec powiatu opatowskiego pod koniec maja natrafił w internecie na ogłoszenie o sprzedaży ciągnika Ursus C-330 za 7800 złotych. Skontaktował się ze sprzedawcą i przełał na wskazane konto 2,5 tysiąca złotych zaliczki. Ogłoszenie zniknęło, sprzedawca przestał odpowiadać. Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności podczas zakupów internetowych.

**KRÓTKO****KIELCE****Ocenia, że jej matka została naciągnięta. Policja przestrzega**

Około godziny 8.30 w ostatni czwartek do 79-latkę z kieleckiego śródmieścia przyszedł człowiek oferujący usługę konserwacji okien.

- Z relacji wynika, że na-smarował zawiasy, zadeklarował też, że wymienił uszkodzoną część, po czym wystawił rachunek na 195 złotych płatne przelewem - opowiada podkomisarz Małgorzata Perkowski-Kiepas, oficer pra-

sowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

Wieczorem tego samego dnia córka kobiety zgłosiła policjantom, że wykonana usługa nie jest w jej ocenie warta sumy na jaką opiewa rachunek i nie zamierza go płacić. - Przestrzegamy seniorów przed wpuszczaniem do domu nieznajomych osób - apeluje podkomisarz Małgorzata Perkowski-Kiepas. MINOS

**POŁANIEC****Pijany kierowca ciężarówki na stacji paliw staranował latarnię**

Ponad 3,3 promila alkoholu miał w organizmie 33-letni kierowca ciężarowego Mercedesa, który w poniedziałkowe popołudnie na stacji paliw w Połańcu w powiecie staszowskim podczas cofania uszkodził latarnię. Mężczyznę z Podkarpacia ujęli świadczeni, którzy przekazali go policjantom. SABA

REKLAMA

0011534735

Świętokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kielcach  
ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce  
Ogłasza przedłużenie terminu składania ofert na:  
**PRZETARG NIEOGRANICZONY I**  
Dzierżawa gruntu o pow. ok. 4 600 m<sup>2</sup> z możliwością zabudowy,  
położonego w Kielcach u zbiegu ul. Orkana/Warszawska.

Przystępujący do przetargu zobowiązany jest: wpłacić wadium w kwocie – 20 000 zł. Wpłaty wadium należy dokonać na konto nr 74 1560 0013 2353 6758 7000 0003 w terminie do 29.06.2026 r. Oferty w zamkniętych kopertach należy składać w siedzibie Spółdzielni w terminie do 29.06.2026 r. do godz. 15:00. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni w dniu 30.06.2026 r. o godz. 11:00. Spółdzielnia przysługujące prawo do odwołania przetargu, swobodnego wyboru ofert, unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, bądź zakończenia przetargu z wynikiem negatywnym. Szczegółowe informacje na temat przetargu oraz specyfikacji można otrzymać w Dziale GZM Spółdzielni, ul. Warszawska 155 - tel. (41) 331-10-01 w. 128.

**GMINA BIELINY****Włamanie po paliwo**

Ktoś się włamał do zbiornika paliwa koparki zaparkowanej w gminie Bieliny, po czym ukradł 30 litrów oleju napędowego. Straty właściciel ocenił na prawie dwa tysiące złotych. SABA

**KIELCE****Włamanie do altany**

Podkaszarkę ukradł złodziej, który grasował na kieleckim osiedlu Sady. Mężczyzna włamał się do altany gospodarczej. Straty zostały wyceńnione tysiąc złotych. SABA

**STASZÓW****Oszukany**

Zgłoszenia o oszustwie przez internet dostali w poniedziałek staszowscy policjanci. Jeden z mieszkańców kupił w sieci drona, zapłacił za niego 1600 złotych, ale go nie dostał. SABA

**STASZÓW****Przesyłka nie przyszła**

Zgłoszeni o oszustwie nie byli jedynym przyjętym przez staszowskich policjantów. Kolejny mieszkaniec za 1800 kupił elektryczną hulajnogę, ale przesyłka nigdy nie przyszła. SABA

**Budowa S74 i kolejne zmiany w organizacji ruchu. Od kiedy?**

Magdalena Wróblewska  
Kielce

**W nocy z 10 na 11 czerwca 2026 roku ulica Łódzka w Kielcach leżąca w ciągu drogi krajowej 74, przysła ekspresowa S74 przejdzie radykalną reorganizację ruchu.**

W związku z budową trasy ekspresowej S74 Kielce Zachód - Bocianek, wykonawca wprowadzi ruch dwukierunkowy na jednej jezdni, zlikwiduje sygnalizację świetlną i wyznaczy tymczasowe ronda. Zmiany te są konieczne, aby drogowcy mogli rozpocząć przebudowę blisko 70 kilometrów podziemnych sieci. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad apeluje do kierowców tranzytowych o omijanie miasta.

Najbliższy czas przyniesie duże utrudnienia dla osób poruszających się po Kielcach. Kluczowe zmiany obejmą ulicę Łódzką, gdzie cały ruch z jezdni południowej zostanie przekierowany na jezdnię północną. Na odcinku od skrzyżowania z ulicą Hubalczyków do ulicy Zagnańskiej ruch będzie odbywał się dwukierunkowo. Po wrót na stały układ nastąpi dopiero tuż przed ulicą Zagnańską poprzez specjalną przewiązkę.

Aby utrzymać płynność, na skrzyżowaniach ulicy Łódzkiej z ulicą Hubalczyków oraz z ulicą Olszewskiego i Skrzetlewską wprowadzone zostaną



**Od ulicy Hubalczyków do ulicy Zagnańskiej pojedziemy dwukierunkowo, a powrót na stały układ zapewni przewiązka tuż przed ulicą Zagnańską**

tymczasowe ronda. Na skrzyżowaniu z ulicą Olszewskiego wyłączona zostanie sygnalizacja świetlna. Jak informuje Małgorzata Pawelec-Buras, rzeczniczka kieleckiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad: - Zachowamy ciągłość ruchu w obu kierunkach na kieleckim odcinku drogi krajowej numer 74, ale jego przepustowość będzie ograniczona. Z tego powodu kierowcom jadącym tranzytem rekomenduje się omijanie Kielc.

Zmiany dotkną także pieszych i pasażerów komunikacji miejskiej. Ruch pieszy z południowej strony ulicy Łódzkiej zostanie skierowany na północną. Przystanek autobusowy z jezdni południowej zostanie przeniesiony na północną, a przystanek na ulicy Skrzetlewskiej zostanie cofnięty

do ulicy Helenówek. Dodatkowo całkowicie wyłączone z ruchu zostanie skrzyżowanie ulicy Hubalczyków i Ponurego Piwnika (objazd ulicami Helenówek i Wróblą), a na ulicy Braci Łaszczyńskich zostanie wprowadzony ruch jednokierunkowy w stronę ulicy Łódzkiej.

Utrudnienia te są bezpośrednim efektem rozpoczęcia kluczowego etapu prac inżynierskich. - W pierwszej połowie czerwca wykonawca inwestycji na odcinku drogi ekspresowej S74 Kielce Zachód - Bocianek planuje pierwsze prace związane z przebudową istniejącej infrastruktury podziemnej - wyjaśnia Małgorzata Pawelec-Buras. Modernizacja sieci instalacyjnych jest warunkiem koniecznym do rozpoczęcia właściwych robót drogowych i mostowych.

W ramach projektu miasta zyska nowe odcinki sieci o łącznej długości prawie 70 kilometrów. Przebudowie podlegają: kanalizacja deszczowa miejska: 14,2 kilometra; sieć wodociągowa miejska: 11,1 kilometra (w tym około 3 kilometra magistrali); gazociąg: 6,6 kilometra; kanalizacja sanitarna: 5,4 kilometra; sieć ciepłownicza: około 4 kilometra (ponad 8 kilometrów pojedynczych rur).

Dodatkowo zmodernizowane zostanie około 26 kilometrów zewnętrznych sieci kablowych oraz oświetlenie uliczne. Po zakończeniu tych prac wykonawca przystąpi do budowy 13,5 kilometra nowych dróg lokalnych oraz odrębnego, 5-kilometrowego dwujezdniowego ciągu trasy ekspresowej, który ma całkowicie wyprowadzić ruch tranzytowy z miasta. ©©

**Niezabezpieczony ładunek spadł z samochodu ciężarowego na drogę krajową numer 9**

Elżbieta Zemsta  
Ostrowiec Świętokrzyski

**Wiązka drutu zbrojeniowego spadła z naczepy ciężarowego pojazdu na drogę numer 9 w Ostrowcu Świętokrzyskim. Strażacy zabezpieczyli teren akcji.**

Do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło we wtorkowy poranek, 2 czerwca na drodze krajowej numer 9 w Ostrowcu Świętokrzyskim - jest to na ob-

wodnicy miasta - trasa relacji Radom - Opatów.

**Z naczepy spadła wiązka drutu zbrojeniowego**  
Jak przekazywał kapitan Rafał Ledkiewicz z ostrowieckiej straży pożarnej, zgłoszenie dotyczyło ładunku, który spadł na drogę. - Z naczepy samochodu ciężarowego na jezdnie spadła wiązka drutu zbrojeniowego. Działania straży polegają na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia.

**Zjechał nagle na prawe pobocze**

Policjanci wstępnie ustalili, że pojazd ciężarowy marki Iveco, jadąc od ulicy Ponurego Piwnika w kierunku Radomia, zjechał nagle na prawe pobocze.

- W związku z manewrem z naczepy ciężarówki zsunął się ładunek w postaci drutu zbrojeniowego i rozsypał na jezdnie. Trwa wyjaśnianie dokładnych okoliczności tego zdarzenia - wyjaśniała aspirant Ilona Piw-

nik-Wóciak z ostrowieckiej policji.

Nie było informacji, aby ktoś ucierpiał. Były utrudnienia na drodze krajowej numer 9 - ruch odbywał się przez pewien czas wahadłowo.

W połowie maja na trasie S7 doszło do podobnego zdarzenia - wówczas na drogę z naczepy ciężarówki zsunęły się kilkutonowe, metalowe rury. W jedną z nich wjechał osobowy pojazd - kierująca została ranna. ©©

**KIELECKA** RESTAURACJA THE MOMENT JEDYNĄ Z REGIONU ŚWIĘTOKRZYSKIEGO W TYM ELITARNYM GRONIE

# W słynnym Przewodniku Michelin

Paula Goszczyńska  
Kielce

**Kielecka restauracja The Moment, jako jedyna z regionu świętokrzyskiego, znalazła się w najnowszej edycji słynnego Przewodnika Michelin 2026 otrzymując wyróżnienie Bib Gourmand.**

Spotkaliśmy się z właścicielką lokalu Ewą Chmiel i zapytaliśmy, co złożyło się na tak ogromny sukces.

W ubiegłym tygodniu restauracja The Moment dołączyła do grona polskich restauracji wyróżnionych w Przewodniku Michelin.

Tegoroczna edycja przewodnika Michelin ma dla polskiej gastronomii wyjątkowe, historyczne znaczenie. Po raz pierwszy inspektorzy objęli swoją selekcją cały kraj, doceniając restauracje z różnych regionów Polski. W przewodniku znalazło się łącznie 196 restauracji. Do tegorocznej edycji dołączyły 92 nowe lokale, 4 restauracje po raz pierwszy otrzymały jedną Gwiazdkę, a 19 wyróżniono Bib



**Restauracja The Moment dołączyła do grona polskich restauracji wyróżnionych w Przewodniku Michelin. Na zdjęciu zespół restauracji z właścicielką Ewą Chmiel**

Gourmand, w tym właśnie restaurację The Moment. - Jesteśmy bardzo wdzięczni za to wyróżnienie. Każdy dał z siebie wszystko - swoje serce, energię i zapał. Udało nam się stworzyć coś pięknego. Coś, co wyróżnia się na tle województwa. The Moment jest naszym wspólnym dzieckiem, a ta nagroda jest

efektem naszego zaangażowania - podkreśliła Ewa Chmiel, właścicielka restauracji The Moment.

- Otrzymaliśmy nagrodę Bib Gourmand, która mówi o tym, że mamy doskonałą jakość jedzenia w stosunku do ceny. To dla nas nie tylko ogromne wyróżnienie, ale i napęd do dalszej

pracy. Warto podkreślić, że restauracja działa od niespełna dwóch lat i jako pierwsza w regionie znalazła się w Przewodniku. To nie tylko nasz wewnętrzny sukces, ale również wizytówka miasta i województwa - dodał Filip Lesiak, PR Manager. The Moment działa przy ulicy Solnej 4A w Kielcach

od 2024 roku. Wnętrze lokalu to połączenie elegancji i komfortu. Delikatne światło, ciepłe kolory i stylowe dodatki tworzą wyjątkową atmosferę. To miejsce idealne na spotkanie z przyjaciółką przy kawie, romantyczną randkę czy mocno zakotwiczeni w regionie świętokrzyskim. Znajdą Państwo u nas zarówno sery ze Strzałkowa, jak i śliwki z Opotowa. Nadal chcemy pozostać w tym nurcie i potwierdzać naszą lokalność - zaznaczyli nasi rozmówcy.

Dodają, że na sukces składają się także praca i zaangażowanie poprzedniego szefa kuchni - Karola Lipskiego. - Obecnie poszerza swoje umiejętności, ale cały czas mamy z nim kontakt. Jego zdanie jest dla nas bardzo ważne - przekazują.

Aktualnie szefem kuchni jest Tomasz Pawlusek, który ma ponad 30-letnie doświadczenie. Wcześniej był związany między

innymi z restauracją Włoska, tworzył również restaurację Żółty Słoń. W poprzednich latach był także szefem restauracji hotelu Odyssey w Dąbrowie. Jego umiejętności mogliśmy podziwiać w programach telewizyjnych, między innymi w „Pytaniu na Śniadanie”.

Przewodnik Michelin to najstarszy i najbardziej prestiżowy przewodnik gastronomiczny na świecie, wydawany nieprzerwanie od 1900 roku. Anonimowi inspektorzy Michelin odwiedzą restauracje wielokrotnie w ciągu roku i oceniają je według pięciu obiektywnych kryteriów: jakości użytych składników, mistrzostwa w technikach kulinarnych, harmonii smaków, osobowości szefa kuchni widocznej w kuchni oraz konsekwencji zarówno w obrębie menu, jak i w czasie.

Wpis do przewodnika jest wyróżnieniem zarezerwowanym dla restauracji o wysokim standardzie i stanowi jeden z najważniejszych branżowych wyznaczników jakości w gastronomii światowej.

## Uczniowie zostali zwycięzcami ogólnopolskiego konkursu

Paula Goszczyńska  
Kielce

**Iwo Nowacki i Krzysztof Kempa z Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach zajęli pierwsze miejsce w ogólnopolskim konkursie „Bitwa na Drobiowe Smaki”.**

Uczniowie przygotowali wykwintne dania na bazie drobiu, które zachwyciły jury. Kulinarne Krysztalowa Kula należy do nich. To wielki sukces.

Wielki Finał odbył się w dniach 27-28 maja w nowoczesnych przestrzeniach Instytutu Kulinarne Transgourmet. W zmaganiach wzięło udział osiem drużyn. Najlepsi okazali się Iwo Nowacki i Krzysztof Kempa z klasy 4D w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach. - Naszym zadaniem było przygotowanie trzech dań z drobiu. Na przystawkę przygotowaliśmy roladkę z uda z kurczaka z suszoną morelą i pietruszką na puree z kamelizowanego selera z sosem winno-pomidorowym. Drugim danem była zupa Tom-Kha z pierożkiem z szarpanym kurczakiem, a trzecim terrina z kurczaka z węglem aktywnym, sosem przyspieszonym z żurawiną, puree z pie-



**Najlepsi okazali się Iwo Nowacki i Krzysztof Kempa z klasy 4D w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach**

truszką, mazaiką z marchewki gotowanej w soku pomarańczowym oraz szparagiem w zalewie z żubrówki z trawą żubrową - wymieniają uczniowie.

Przygotowania trwały od początku marca. Treningi odbywały się trzy razy w tygodniu. - Poświęciliśmy na to dużo czasu. W przygotowaniach prowadził nas pan Tomasz Zapała, nasz nauczyciel - podkreślił Iwo Nowacki.

Jak było podczas finałowych zmagani? - Stresu nie było. Raczej presja, by faktycznie pokazać się z jak najlepszej strony i zadowo-

lić jury. Liczyliśmy na pierwsze miejsce i tak właśnie się stało - podsumowują zwycięzcy.

„Bitwa na drobiowe smaki V: Bój o Kulinarne Krysztalową Kulę” to kolejna odsłona ogólnopolskiego konkursu kulinarnego, który na stałe wpisną się w kalendarz najważniejszych wydarzeń dla uczniów szkół ponadpodstawowych o profilu gastronomicznym. Głównym celem inicjatywy pozostaje rozwijanie kulinarnych pasji i kreatywności młodych talentów, a także szerzenie wiedzy na temat walorów polskiego mięsa drobiowego.

REKLAMA

0011533239

### Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

**ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:**

**nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.**

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych**.

Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

## Decyzja prokuratury w sprawie zgłoszenia jednego ze stoisk z bronią

Elżbieta Zemsta  
Kielce

**Prezentowanie broni i technologii na Międzynarodowym Salonie Przemysłu Obronnego w Targach Kielce jest w celach handlowych, a nie zbrodniczych.**

Tak stwierdziła kielecka prokuratura, która badała zgłoszenie aktywistów dotyczące jednego z zagranicznych wystawców w ubiegłym roku w Kielcach. Zdaniem zgłaszającego, na stoisku znajdować się miała broń wykorzystywana między innymi do działań wojennych na ludności w Strefie Gazy. Postępowanie prawomocnie umorzono.

Na początku września od wielu już lat w Targach Kielce odbywa się Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego - największe tego typu wydarzenie w kraju i jedno z większych w Europie. Podczas ubiegłorocznych targów zbrojeniowych zakwestionowano obecność kilku wystawców, na ich stoiskach miały być urządzenia i pociski wykorzystywane do działań wojennych na Bliskim Wschodzie i w obszarze Strefy Gazy.

Jak informuje w komunikacie Prokuratura Okręgowa w Kielcach pod koniec września 2025 roku do śledczych wpłynęło zawiadomienie „w sprawie udzielenia pomocy do zbrodni przeciwko ludzkości przez prezentowane przez kilku wystawców na kieleckich

targach broni użytej przeciwko ludności cywilnej”.

- Po przeprowadzeniu postępowania przygotowawczego postanowieniem prokuratura śledztwo w tej sprawie zostało umorzone - informował prokurator Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

I dodawał: - Ustalono, że prezentowanie na MSPO w Kielcach urządzeń i technologii przez wystawców nie wypełniało znamion przestępstwa, gdyż dokonywane było w celach handlowych, dozwolonych prawem, a nie w celu udzielania pomocy do zbrodni przeciwko ludzkości, jak wynikało z treści złożonego w tej sprawie zawiadomienia.

Pełnomocnik pokrzywdzonych wniósł zażalenie na decyzję prokuratora, do której śledczy nie przychylił się i skierował akta do Sądu Okręgowego w Kielcach. - Pod koniec maja tego roku sąd nie uwzględnił zażalenia i utrzymał w mocy zaskarżone postanowienie. Tym samym stało się ono prawomocne - dodawał Daniel Prokopowicz.

Podczas ubiegłorocznych targów MSPO doszło jeszcze do incydentu na jednym ze stanowisk. Para aktywistów rozlała czerwoną ciecz na stoisku jednego z krajów, które wystawiały się w hali targowej. Oboje zostali zatrzymani - usłyszeli zarzuty uszkodzenia mienia o wartości około 6 tysięcy złotych. Jest to zagrożone karą do 5 lat więzienia.

# Triumf ratowników z naszego regionu na mistrzostwach

Maciej Barwinek  
Świętokrzyskie

**Ratownicy medyczni Krzysztof Kwiecień i Michał Muszyński ze Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach bezkonkurencyjni.**

Ratownicy zajęli pierwsze miejsce podczas I Regionalnych Mistrzostw w Ratownictwie Medycznym w Wodzisławiu Śląskim. W rywalizacji uczestniczyły 22 zespoły z całego kraju.

Mistrzostwa zostały zorganizowane przez Szpital Powiatowy w Wodzisławiu Śląskim. Celem mistrzostw była wymiana doświadczeń, doskonalenie kwalifikacji zawodowych oraz integracja środowiska ratowników medycznych.

Uczestnicy mierzyli się z realistycznymi scenariuszami opartymi na rzeczywistych zdarzeniach, z jakimi na co dzień spotykają się zespoły ratownictwa medycznego. Konkurencje wymagały nie tylko rozległej wiedzy medycznej, ale także umiejętności szybkiego podejmowania decyzji, skutecznej komunikacji, pracy pod presją czasu oraz doskonałej współpracy w zespole.

Najlepiej ze wszystkimi zadaniami poradzili sobie ratownicy medyczni Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach.



Ratownicy Krzysztof Kwiecień i Michał Muszyński ze Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego z pucharem i dyplomami

- To ogromny sukces naszych ratowników i powód do dumy dla całego Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego. Serdecznie gratuluję Krzysztofowi Kwietniowi i Michałowi Muszyńskiemu zwycięstwa w tak wymagającej rywalizacji. Pokazali oni nie tylko wysoki poziom wiedzy i umiejętności praktycznych, ale także profesjonalizm, opanowanie i zdolność podejmowania trafnych decyzji w sytuacjach wymagających natychmiastowego działania - podkreśla Marta Solnica, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Ra-

townictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach.

Jak zaznacza, sukces w mistrzostwach jest potwierdzeniem wysokich kompetencji świętokrzyskich ratowników medycznych. - Na co dzień nasi ratownicy ratują zdrowie i życie mieszkańców województwa

**I Regionalne Mistrzostwa w Ratownictwie Medycznym zgromadziło 22 zespoły ratownictwa medycznego z różnych części Polski**

świętokrzyskiego. Zwycięstw w rywalizacji z najlepszymi zespołami z całego kraju pokazuje, że ich wiedza, doświadczenie i przygotowanie zawodowe stoją na najwyższym poziomie. Jestem przekonana, że ten sukces będzie inspiracją dla całego środowiska ratowniczego - dodaje Marta Solnica.

Krzysztof Kwiecień i Michał Muszyński będą reprezentować Świętokrzyskie Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach w mistrzostwach ogólnopolskich ratowników medycznych.

## Maciej Siembieda będzie w Skarżysku-Kamiennej

Anna Ząbecka  
Skarżysko-Kamienna

**Miłośnicy literatury będą mieli wyjątkową okazję do spotkania z jednym z najpopularniejszych współczesnych polskich pisarzy.**

W piątek, 19 czerwca do Skarżyska-Kamiennej przyjedzie Maciej Siembieda - autor bestsellerowych powieści sensacyjnych. Spotkanie odbędzie się

w Miejskim Centrum Kultury. Rozpocznie się o godzinie 18 w kawiarni literackiej. Wstęp na spotkanie bezpłatny.

Urodzony w pobliskich Starachowicach, Maciej Siembieda od kilku lat należy do grona najchętniej czytanych polskich autorów. Ogólnopolską popularność przyniosły mu przede wszystkim powieści sensacyjne i historyczne, w których fakty przeplatają się z literacką fikcją.

## Turyści przyjechali do Kielc na tyrolkę i via ferrate. GeoFestiwal 2026 przyciągnął tłumy

Anna Gwóźdź  
Kielce

**Ponad 10 tysięcy osób mogło wziąć udział w wydarzeniach tegorocznego GeoFestiwalu w Kielcach. Jubileuszowa, piąta edycja imprezy odbywała się przez dwa weekendy.**

Największym magnesem była Kadzielnia. Według szacunków w ciągu dwóch dni odwiedziło ją około 6 tysięcy osób.

- To jest szacunek raczej zaniżony, bo nie było biletów. Kadzielnia rozpieściła nas pogodą i dzięki temu mieliśmy rekordową liczbę odwiedzających - mówi Jacek Kowalczyk, dyrektor Wydziału Promocji, Kultury i Sportu Urzędu Miasta Kielce.

Na Kadzielni odbywały się koncerty, Festiwal Sportów Miejskich, wspinalczki, tyrolka



Mimo kapryśnej pogody przed kasą Ogrodu Botanicznego w Kielcach ustawiła się długa kolejka

i atrakcje dla rodzin. Jednym z największych hitów było pływanie kajakami po dawnym Jeziorze Szmargdowym.

- To było coś, co naprawdę przyciągało ludzi. Pływanie kajakiem po dawnym szmaragdowym jeziorze było chyba największym hitem tej przestrzeni - podkreśla Jacek Kowalczyk.

Drugi weekend miał bardziej rodzinny i edukacyjny charakter. W Centrum Geoedukacji na Wietrzni pojawiło się około 1200 osób. Dzieci brały udział w warsztatach i szukały „skarbów” w specjalnie przygotowanej kamienicy z kamieniami.

Finał GeoFestiwalu odbył się w Ogrodzie Botanicznym.

Sprzedano ponad 3 tysiące biletów, ale uczestników było więcej, bo dzieci do lat trzech wchodziły za darmo. - Program był ukierunkowany właśnie pod rodziny z małymi dziećmi. Bawiliśmy się do ponad godziny 18, ale nie było tłoczno, bo kilka hektarów ogrodu daje bezpieczeństwo i duży relaks - mówi dyrektor.

GeoFestiwal przyciągnął nie tylko kielczan. Z danych organizatorów wynika, że aż 95 procent osób korzystających z tyrolki przyjechało spoza miasta, między innymi z Warszawy, Śląska i województwa łódzkiego.

- Nie ma drugiego miasta z takim potencjałem. Blisko środka Polski można poczuć prawdziwe góry. Teraz trzeba to dobrze oszlifować i pokazać turystom z zewnątrz - dodaje Jacek Kowalczyk.

0011533415

Koleżance Annie Piotrowskiej  
wyrazi szczerego współczucia z powodu śmierci

**Mamy**

składają

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy  
Spółdzielni Mieszkaniowej „Stoneczna” w Kielcach

# POLSKA i ŚWIAT

## PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PIK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

## Wniosek o uchylenie immunitetu europoła Jakiego

Dorota Kowalska  
Warszawa

**Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.**

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europoła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” - czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

- Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europoła lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie - zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

### Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więzienną wydać dyrektorowi



FOT. SYLVIA DĄBROWA

**Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego**

generalnemu SW poleceniu podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więzienną”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

delegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości”.

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego”.

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgrupowanego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więzienną.

- Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska - zauważyła prok. Adamiak.

### Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym rządów), a zacytuję - nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” - napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcę zrobić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdalnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” - dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.



*Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski*

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

## KRÓTKO

### PRAWO

## Obowiązkowo w kasku

**Od dziś dzieci i młodzież do 16. roku życia mają obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego.**

**Niedopełnienie obowiązku będzie się wiązało z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia**

**grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną obciążeni ich rodzice lub opiekunowie. Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnog elektrycznych na drogach do 13 lat.**  
Marcin Koziestański

### BEZPIECZEŃSTWO

## Pracownik Mesko zatrzymany

**Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej 27 maja został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa - poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennym. Sąd Okrę-**

**gowy w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na trzy miesiące. Sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, o działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.**

## Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kiela  
Warszawa

**Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.**

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

- Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydowały, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe - powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i na-

uczycieli”. Obecnie w ponad 50 procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

REKLAMA

0011533572

### STAROSTA BIAŁOBRZESKI

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399), na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białobrzegach przy Pl. Zygmunta Staroego 9, na stronie internetowej [www.bialobrzegipowiat.pl](http://www.bialobrzegipowiat.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego został podany do publicznej wiadomości **wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonych do użyczenia na rzecz Powiatu Białobrzskiego**. Wykaz dotyczy działek:

- nr 27.1123/13, 30.1123/13, 34.1123/13 położonych w obrębie 0001 Białobrzegi, jednostka ewidencyjna 140101\_5 Białobrzegi – miasto,
- nr 94/1, 95/1, 96/4, 97/1, położonych w obrębie 0001 Błotnica Stara, jednostka ewidencyjna 140104\_2 Stara Błotnica,
- nr 324/1 położonej w obrębie 0009 Kadłubek Stary, jednostka ewidencyjna 140104\_2 Stara Błotnica

Ww. wykaz został przekazany Wojewodzie Mazowieckiemu celem wywieszenia na stronie podmiotowej Wojewody w Biuletynie Informacji Publicznej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Białobrzegach, ul. Żeromskiego 84, 26-800 Białobrzegi, pokój nr 31, I piętro, tel. 48 613 31 86 wew. 34, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 15:30.

REKLAMA

0011532939

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

### WÓJT GMINY GNOJNO

informuje, iż w dniu 3 czerwca 2026 r. wywieszony został na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Gminy Gnojno, Gnojno 145, oraz na stronie internetowej BIP Gnojno, **wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej przeznaczonej do sprzedaży**, stanowiącej własność Gminy Gnojno, położonej w miejscowości Celiny Podgórze, gm. Bodzentyn. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Gnojno - pokój nr 24, tel. 41 353 20 38 wew. 31.

## Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zełenskigo zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński  
Kijów

**- Wołodymyr Zełenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył w poniedziałek szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.**

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas konferencji Architecture Security Forum w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Ki-



**Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie**

jowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych.

PAP

Grzegorz Kuczyński  
Teheran

**Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.**

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty - około 12 miliardów dolarów - została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność

## Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów



**Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”**

Amerikanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozwagą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego - w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum - jeśli zostanie potwierdzona - sugeruje, że podjęcie to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrekomensować szkody gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

## Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel  
Bruksela

**Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.**

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wy-

negocjowane przez szefową Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania cel - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolice dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejski. PAP

Kazimierz Sikorski  
DR Kongo

**Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Kongo od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.**

Jednak z nieznanych przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leczonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Kongo.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



**WHO ogłosiła epidemię w DR Kongo i Ugandzie**

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Kongo, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczyłoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Kongo od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Kongo i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

### DROBNE

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

### Handlowe

INNE

**KOLDREX** Sprzedaż kolder  
z wełny owczej, tanie, ciepłe! Tel.  
534-222-122

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy - to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

## ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

# Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.**

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

## Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu - jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczonej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.
- Dba o płuca - zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.
- Nie obciąża stawów - jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży



Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.

- Wzmacnia odporność - jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.
- Wysmukła sylwetkę, rzeźbi mięśnie - jazda na rowerze spr-

wia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólowi pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

**Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek**

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres - w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.
- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie - jazda na rowe-

rze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy układ sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu - jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko

udarów i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

- Ułatwia zasypianie - jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

# Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy.**

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

## Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbitego w skórę wyjąć jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczołapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

- Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.

- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłoń.



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia wystę-

puje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

### Gdzie najczęściej są kleszcze?

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszczone z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ścieżki, a liście drzew zacieniają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie posyćcie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa bufo-

rowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

### Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszą kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.

- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.

- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odkażać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.



Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację - uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

## Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.**

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dzie-

dziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być również efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztozcza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcje jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP



W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

# W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić



FOT. IGITTY IMAGES. FOTO. ILLUSTRACJA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okuliści udziela wskazówek, jak je chronić.**

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucierpieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

- Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu - mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. - Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka - tłumaczy dr Jezierski. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie

wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka - mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)

- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniającego go łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz - podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą

dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki - mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejszą bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

- W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 - wylicza dr Jezierski.

- Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

- Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek - przestrzega dr Jezierski.

## Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek  
mateusz.zelek@polskapress.pl

**Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.**

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

**Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia**

Eksperti podkreślają, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wielu Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczną edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

**Polska nadal poniżej europejskiej średniej**

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami

znami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Eksperti podkreślają, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

**Z czym Polacy mają największy problem?**

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Eksperti zwracają uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości”, przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Eksperti podkreślają jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## SURICA

## Co to jest surica?

Surica (spotykana także jako surika, surja lub suritsa) to tradycyjny napój fermentowany przygotowywany z dziko rosnących roślin - ziół, kwiatów, liści i owoców - zalanych wodą z dodatkiem miodu. Dawniej był to napój sezonowy - przyrządzany latem z tego, co aktualnie rosło na łąkach i w lasach. Nazwa bywa łączona z motywem słońca (surja), co nie jest przypadkowe - tradycyjnie słońc na światło słoneczne, gdzie zachodzi naturalna fermentacja. Współcześnie surica wraca do łask jako „słowiańska lemoniada” lub naturalny odpowiednik kombuchy.

## Jakie są właściwości zdrowotne suricy?

Choć wokół suricy narosło sporo mitów, jej realne właści-

wości wynikają głównie ze składu i procesu fermentacji:

- Wsparcie dla jelit - fermentacja sprzyja powstawaniu korzystnych mikroorganizmów (probiotyków).
  - Źródło witamin i minerałów - zależne od użytych roślin (np. pokrzywa, owoce leśne).
  - Działanie kojące i przeciwzapalne - dzięki obecności ziół takich jak melisa, rumianek czy mięta.
  - Nawodnienie i lekkie działanie elektrolitowe - szczególnie w upalne dni.
- Warto jednak podkreślić, że podobnie jak kombucha, nie jest to cudowny eliksir, a raczej zdrowy napój roślinny o potencjalnie korzystnym działaniu wspierającym organizm, a zwłaszcza nasze jelita.

## Jakie składniki są potrzebne na suricę?

Podstawa suricy to trzy elementy: ● miód (naturalny,

niepasteryzowany); ● woda; ● mieszanka roślin.

- Można dodać
- liście: maliny, porzeczki, poziomki, pokrzywa;
  - kwiaty: bez czarna, lipa, róża, lawenda, rumianek;
  - zioła: mięta, melisa, tymianek, szalwia;
  - owoce: maliny, jeżyny, truskawki, jabłka.
- Zasady zbioru: zbieraj rośliny z dala od dróg i oprysków; wybieraj młode, zdrowe liście i świeże kwiaty; nie używaj roślin, których nie jesteś pewna; unikaj bardzo gorzkich ziół (np. piołun), które mogą zepsuć smak.

## Surica - przepis

Składniki (na ok. 3 litry):

- garść mieszanki roślin (około 1/3 objętości słoja);
- 2-4 łyżki miodu (ok. 100-150 g);
- 2,5-3 l wody.



- Etap 1: przygotowanie surowców - przejrzyj rośliny, usuń zabrudzenia i owady; ewentualnie delikatnie opłucz i osusz.
- Etap 2: maceracja wstępna - włóż rośliny do dużego szklanego słoja (do 1/3 wysokości); lekko je ugnieć dłońmi lub łyżką - to uruchamia macerację, czyli uwalnianie soków i aromatów.
- Etap 3: zalanie i aktywacja dodaj miód; zalej letnią (nie gorącą) wodą;

- dokładnie wymieszaj.

- Etap 4: fermentacja słoneczna - przykryj słoje gazą lub lnianą ściereczką;
  - odstaw w ciepłe, jasne miejsce (np. parapet, balkon);
  - pozostaw na ok. 3 dni.
  - Etap 5: kontrola i mieszanie - raz dziennie zamieszaj i dociśnij rośliny;
  - obserwuj: mogą pojawić się bąbelki - to znak fermentacji.
  - Etap 6: przedcedzenie - po 2-4 dniach przedcedź napój przez sitko lub gazę;
  - przelej do butelek i przechowuj w lodówce.
- Pij na bieżąco, suricę można przechowywać w lodówce maksymalnie trzy dni.

## Co może pójść nie tak?

Maceracja i fermentacja to nie tylko trudne słowa i nic dziwnego, że przeprowadzenie tych procesów może nieco

odstraszać od zrobienia własnej słowiańskiej lemoniady. Tak naprawdę nie jest to trudne, trzeba tylko wiedzieć, na co zwrócić uwagę:

- Dobra do picia surica:
- ma świeży, ziołowo-owocowy zapach;
  - jest lekko musująca;
  - ma przyjemnie kwaśnawy smak.
- Sygnaly ostrzegawcze:
- ostry, gnijący zapach;
  - pleśń (biała, zielony nalot);
  - śluzowata konsystencja.
- Jeśli zauważysz te objawy, wylej napój i bezwzględnie go nie pij! Następnym razem zwróć uwagę na najczęstsze błędy popełniane w przygotowaniu suricy:
- brak czystości (brudny słoje);
  - zbyt wysoka temperatura (napój „przekisi się”);
  - za dużo miodu (hamuje fermentację lub daje zbyt intensywny smak);
  - użycie niewłaściwych roślin.

# Wysyp cenionego grzyba w lasach

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

**Łuskwiak zmienny coraz śmielej daje o sobie znać w polskich lasach. Grzybiarze z różnych regionów już chwają się w sieci pierwszymi tegorocznymi okazami.**

Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas.

## Wysyp łuskwiaka zmiennego w polskich lasach. Jak wygląda ten grzyb?

W ostatnich dniach media społecznościowe zalewają zdjęcia i wpisy dotyczące łuskwiaka zmiennego.

Grzybiarze publikują relacje z pierwszych tegorocznych znalezisk, m.in. z powiatów chrzanowskiego czy krakowskiego.

Łuskwiak zmienny występuje przede wszystkim w lasach liściastych i mieszanych, gdzie zasiedla pniaki, opadłe gałęzie oraz podstawy drzew. Szczególnie często pojawia się w sąsiedztwie olszy, grabu, wierzby i dębu. Można go spotkać od maja do listopada.

Jak wygląda? Kapelusz łuskwiaka zmiennego dorasta zwykle do około 7 cm średnicy. Jego powierzchnia jest gładka, pozbawiona włókien i sprawia wrażenie lekko śliskiej lub tłustawej.

U młodych grzybów ma on wyraźny wypukły kształt, ale



Łuskwiak zmienny to grzyb, który występuje w maju w polskich lasach. Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas

wraz z dojrzewaniem stopniowo się rozkłada, pozostawiając charakterystyczne niewielkie uwypuklenie w centralnej części.

Powierzchnia kapelusza jest gładka i lekko błyszcząca, szczególnie po deszczu, kiedy nabiera ciemnobrązowych, cynamonowych tonów. W czasie suchej pogody kolor wyraźnie blednie i przechodzi w odcienie miodowe lub żółto-brązowe. Młode egzemplarze często mają przy brzegach drobne brunatne łuseczki.

Spód kapelusza tworzą liczne, ciasno ułożone blaszki o barwie od jasnego brązu po rdzawo-cynamonową. Mogą delikatnie schodzić na trzon lub być do niego przyrośnięte.

Trzon łuskwiaka jest smukły, osiąga zwykle od 5 do 10 cm długości. Wewnątrz pozostaje pusty, ale jednocześnie dość sztywny i włóknisty. Jego górna część jest jaśniejsza i gładka, natomiast dolna staje się ciemniejsza, miejscami niemal czarnobrzowa.

## Z tym śmiertelnie niebezpiecznym grzybem możesz go pomylić

Łuskwiak zmienny bywa mylony ze śmiertelnie niebezpieczną helmówką obrzeżoną (Galerina marginata).

To bardzo ryzykowna pomyłka - helmówka zawiera amatoksyny, czyli te same silne trucizny co muchomor sromotnikowy. Substancje te uszkadzają wątrobę i nerki, a ich spożycie może zakończyć się tragicznie.

Kapelusz helmówki osiąga zazwyczaj od 1,5 do 5 cm średnicy i wykazuje wyraźną zmianę barwy zależnie od poziomu wilgoci. Po opadach staje się ciemnobrązowy, natomiast podczas suchej pogody przybiera jaśniejszy, żółtawy kolor. Na trzonie widoczny jest cienki, szybko zanikający pierścień, który u starszych owocników często bywa już niewidoczny. Poniżej tej strefy trzon pokrywany podłużnymi włóknami, a nie łuskami. Charakterystyczną cechą grzyba jest także jego zapach. Mączny, niekiedy z delikatną nutą rzodkiewki.

To niejedyny gatunek, z którym można go pomylić podczas zbierania grzybów. Bardzo podobnie wygląda także łyśniczka trująca.

Warto zwrócić uwagę także na blaszki. U młodych owocników mają wyraźny siarkowo-żółty kolor, jednak z czasem ciemnieją i przybierają zielonkawy, brudnooliwkowy odcień. To właśnie ta zmiana barwy często pomaga w prawidłowym rozpoznaniu grzyba i uniknięciu niebezpiecznej pomyłki.

## Łuskwiak zmienny w kuchni. Jak go przyrządzić?

Łuskwiak zmienny to całkiem wszechstronny grzyb, który najlepiej sprawdza się w prostych, klasycznych daniach. Oto, jak można go wykorzystać:

- do smażenia na maśle lub oleju - z czosnkiem, cebulą, ziołami

- do jajecznicy i omletów - jako aromatyczny dodatek
- do makaronów - szczególnie w sosach śmietanowych
- do dań z ziemniakami
- do zup grzybowych - solo lub mieszany z innymi gatunkami
- do sosów - klasyczny sos grzybowy do mięsa lub kaszy
- do kaszy i ryżu - np. w formie prostego „risotta”
- jako farsz - do pierogów, krolek, pasztecików
- na pizzę lub do zapiekanki - po wcześniejszym podsmażeniu.

## WAŻNE

### Jak przyrządzić łuskwiaka zmiennego?

Łuskwiaka oczyścić, pokroić i podsmażyć na maśle z drobno posiekaną cebulką i ząbkami czosnku. Gdy odparuje woda, wlać śmietankę i dusić kilka minut, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać z ugotowanym penne i posypać świeżą pietruszką. Można go również ususzyć i wykorzystać później do zup, sosów pasztecików czy zapiekanki. Łuszczak nie nadaje się natomiast do marynowania w occie. Uwaga! Do jedzenia nadają się wyłącznie kapelusze, ponieważ trzony są najzwyczajniej w świecie tykowane i nie- zbytnie niesmaczne.

**MISTRZOWIE URODY** POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

# Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskappress.pl

**Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.**

Makijaż i stylizacja paznokci to jedno z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziałać cuda, a zadbane ręce to wizytówką.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonane manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowanie do ślubu, ważnej uro-

czystości, sesji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywającego się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie”, doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budowania atmosfery, co również

bardzo doceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

**Więcej na [echodnia.eu/swietokrzyskie/uroda](http://echodnia.eu/swietokrzyskie/uroda)**



**Julita Pięta,**  
Make Up & Nails Julita Pięta,  
Suchedniów

**Kategoria: Make-up Artist Roku**

Sztuka makijażu nie ma przed nią żadnych tajemnic. Doświadczenie, talent oraz ogromna pasja, których jej nie brakuje to coś, co ją wyróżnia. Jak podkreśla, największym sukcesem są dla niej Julity zadowolone klientki, które wracają do niej od lat, polecają dalej, a także te, które przychodzą zarówno po piękny wygląd, jak i po rozmowę, radę lub, aby zostać wysłuchaną. Bo jej praca to oczywiste ludzkie, ich historie i mnóstwo emocji, z którymi siadają na fotelu profesjonalistki. Zatem oprócz ogromnej wiedzy o samym makijażu, czasami musi użyć także innych umiejętności, czasem bardziej kojarzonych z zawodem terapeutę. Bo dla niej tak samo ważne jak podkreślanie i wydobywanie urody na twarzach klientek, jest odkrywanie ich wewnętrznej piękna. Przywraca kobietom pewność siebie, staje się też ich wsparciem i dzięki temu zdobywa nie tylko sympatię i zaufanie, ale też zaufanie. A to w branży beauty najcenniejsza waluta! Jej zaangażowanie, autentyczność i indywidualne podejście sprawiają, że każda klientka czuje się wyjątkowo i wychodzi z gabinetu nie tylko piękniejsza, ale także pełna pozytywnej energii.



**Iwona Opala,**  
Salon kosmetyczny Iwona Opala,  
Klimontów

**Kategoria: Stylistka Paznokci Roku**

W swojej pracy łączy pasję, precyzję i najnowsze trendy, dbając o to, by każda stylizacja była małym dziełem sztuki. Najwyższy priorytet to dla niej perfekcyjny wygląd dłoni oraz bezkompromisowa sterylność i bezpieczeństwo.

Jak zaczęła się jej droga do świata beauty? Co sprawiło, że właśnie z nim postanowiła związać swoją codzienność? - Moja przygoda rozpoczęła się jeszcze w liceum od kąpielnic, pielęgnacji paznokci była obszarem, który mnie bardzo interesował. Jest kilka powodów, przede wszystkim dało mi to możliwość zrealizowania marzenia o prowadzeniu własnej działalności. Co najbardziej lubi w swojej pracy i co sprawia, że wciąż chce się rozwijać? - Praca jako stylistka paznokci wciąż daje ogromną satysfakcję dzięki połączeniu artystycznej wolności, ciągłego rozwoju i relacji z ludźmi. Ciesze się gdy klientka wychodzi zadowolona z mojego gabinetu. W branży beauty bardzo ważne są relacje i zaufanie. Jakie znaczenie mają dla niej więzi budowane z klientkami? - Możliwość pracy z ludźmi, poznaję wiele nowych osób i wpływam na poprawę ich samopoczucia i wyglądu - wyznaje.



**Żaneta Krzysiek,**  
Salon New Essence,  
Kielce

**Kategoria: Stylistka Paznokci Roku**

- Przez długi czas szukałam swojej drogi zawodowej. Pracowałam w różnych branżach, między innymi przy pracy biurowej i w obsłudze klienta, jednak czułam, że to nie daje mi pełnej satysfakcji. Zawsze lubiłam dbać o paznokcie, chodzić na stylizacje i interesowałam się światem beauty. W pewnym momencie postanowiłam postawić wszystko na jedną kartę i zapisałam się na swoje pierwsze szkolenie. To właśnie wtedy zaczęła się moja prawdziwa przygoda ze stylizacją paznokci i odkryłam, że jest to coś, co naprawdę kocham robić. Dziś wiem, że była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu zawodowym - wyznaje. Pani Żaneta najbardziej w swojej pracy lubi kontakt z klientkami i relacje, które dzięki temu powstają. Ceni też elastyczność i to, że każdy dzień wygląda inaczej. Branża beauty cały czas się rozwija, pojawiają się nowe trendy i szkolenia, dlatego również ona stale poszerza swoją wiedzę, aby jak najlepiej dbać o swoje klientki i oferować im usługi na najwyższym poziomie. - Relacje z klientkami są dla niej bardzo ważne. Uwielbia budować długotrwałe więzi i myśli, że to właśnie atmosfera, możliwość rozmowy i wzajemne zaufanie sprawiają, że wiele klientek zostaje ze mną na stałe - podkreśla.

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

### FRYZJER ROKU

1. **Dominika Cichoń**, Arcycięcie Dominika Cichoń, Sandomierz
2. **Izabela Skrzyniarz**, Atelier Fryzur LM, Kielce
3. **Wioletta Gwóźdź**, Zakład Fryzjerski Damsko-Męski Viola, Solec-Zdrój

### BARBER ROKU

1. **Angelika Tarka**, Barberius Men's Hair Stylist, Chmielnik
2. **Agnieszka Bębas-Kłaga**, Fryzjer Męski Barber Brzytwa, Starachowice
3. **Konrad Pedrycz**, Pedros Barbershop, Busko-Zdrój

### KOSMETYCZKA ROKU

1. **Jolanta Malec**, Spa Med JM, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Sylwia Bryła-Prokop**, LOOKsus Gabinet Zdrowia i Urody, Kielce
3. **Żaneta Kania**, Wyspa Piękna - Salon Urody, Końskie

### MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Dominika Gruszka**, Permanentnie Piękna Dominika Gruszka, Sandomierz
2. **Amelia Przeniosło**, Make me Glow - Amelia Przeniosło, Nowy Korczyn
3. **Agnieszka Lasek**, MakeHair Glow, Sandomierz

### STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Iwona Opala**, Salon kosmetyczny Iwona Opala, Klimontów
2. **Aleksandra Met**, Salon Everest, Miedziana Góra
3. **Wioletta Poleć**, Beauty Time Wioletta Poleć, Starachowice

### STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU

1. **Milena Chmiel**, Mcbeautypl, Kielce
2. **Olga Zajęcka**, Pokochaj - Klinika Piękna, Piekoszów
3. **Justyna Małysa**, Estetica by Justyna Małysa, Sandomierz

### LINERGISTKA ROKU

1. **Wioletta Dymińska**, WD Perfect Line PMU, Kielce
2. **Justyna Opara**, Pudrowa Studio - Makijaż & Brwi, Kielce
3. **Magdalena Krzysztofik**, Permanent Beauty Gabinet Medycyny Estetycznej i Makijażu Permanentnego, Jędrzejów

### PODOLOG ROKU

1. **Ilona Syzdoł**, Salon Kosmetyczny Ilona, Skarżysko-Kamienna
2. **Angelika Orzeł**, Centrum Podologiczno-Rehabilitacyjne Zdrowe Stopy, Staszów
3. **Agata Jaros**, Klinika Podologii Podo-Med Agata Jaros, Kielce

### MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Patrycja Kwiatkowska**, BlackRose - Studio Tatuazu, Staszów
2. **Ewelina Kmiólek**, Eveline Tattoo, Starachowice
3. **Mariusz Sawicki**, Tatue Mariusz, Starachowice

### KOSMETOLOG ROKU

1. **Joanna Moric**, Moric Beauty Clinic, Kielce
2. **Magdalena Jędrzejczak**, Pro Age Clinic Kosmetologia Funkcjonalna, Kielce
3. **Ilona Szlęzak**, ISSPA Klinika Urody, Końskie

### MASAŻYSTA ROKU

1. **Mariola Fluder**, Kobidka.masuje Masaż Relaksacyjny Kielce Masaż dla dwojga & SPA, Kielce
2. **Milena Szalas**, Seraficzne Studio Masażu, Kielce
3. **Anna Duchniak**, Positive Spa, Kielce

### TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Robert Brej**, Diamond Shape - Studio treningu, Włoszczowa
2. **Barbara Gajda**, Fitefek - Studio treningu personalnego, Kielce
3. **Oliwia Ciepłńska**, Adrenalina, Kielce

### DIETETYK ROKU

1. **Diana Konecka**, Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej Diana Konecka, Sandomierz
2. **Karolina Woś**, Karolina Woś Dietetyk, Kielce
3. **Sandra Wołodkiewicz**, Trener zmiany nawyków żywieniowych, Busko-Zdrój

### SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Salon Fryzjerski Sylwia Kaczor**, Klimontów, Osiecka 4
2. **Cut by Her Barbershop**, Morawica, Kielecka 2A
3. **Wójcik Pracownia Fryzjerska**, Suchedniów, Warszawska 78

### STUDIO URODY ROKU

1. **Beauty by Ela**, Kielce, Zagórska 35/8
2. **Cosmediq**, Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 59
3. **Pastelove nails Beauty Sylwia Bojarska**, Włoszczowa, Robotnicza 15A

PARTNER PLEBISYCTU

**Beauty**  **Razem**

# Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem



Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

### Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

### Maja Bohosiewicz wytrenoowała pośladek

Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieściła zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

### Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



## W TELEWIZJI



### Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35  
Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

### Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10  
Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

### 63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00  
Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

### Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15  
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

## KRZYŻÓWKA NR 84

### Poziomo:

- 1) ... na podwórzu”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

### Pionowo:

- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



AUTOPROMOCJA 0111454748

**Echo Dnia**

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,

- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacza,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

## ROZWIĄZANIE NR 83

P	A	A	L	A	S	S	O	S	N	O	W	Y	F	J
L	A	N	I	E	T	B	B	A	G	O	R	A		
A	A	K	A	R	D	I	O	G	R	A	M	R	R	C
Z	E	N	I	T	A	S	A	A	W	N	Z	O		
M	A	O	T	O	M	A	S	Z	H	I	B			
A	U	S	T	R	I	A	K	T	A	R	A	N	R	A
■	W	R	R	T	A	N	D	Y	O	O	K			
K	A	L	A	M	A	R	Z	■	K	R	Z	E	S	I
■	G	N	■	■	■	■	■	■	■	■	■	U	Z	E
■	W	I	O	S	K	A						M	I	E
E	Z	R	■	■	■	■	■	■	■	■	■	N	A	P
G	A	D	Z	E	T							S	T	E
O	O	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■	R	T	N
R	Y	B	A	K	■	■	■	■	■	■	■	U	R	O
Z	A	A	R	C	Y	M	I	S	T	R	Z	P	A	A

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy.

### Baran (21.03 - 19.04)

Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

### Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróżę i nowe doświadczenia.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw.

### Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

### Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.

### Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty.

### Waga (23.09 - 22.10)

Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerą rozmową umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

# Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.**

Biało-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdzian przed jeściennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział rozszarady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów”: środkowego napastnika Galatasaraj Stambuł Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madryt Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najsilniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim pu-



**Selekcjoner Jan Urban dokona rozszarady w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać**

charze Narodów Afryki 2025 zajęł trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhassana

Yusufa z powodu problemów z wiazami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejść poważnie, z uwzględ-

nieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły” wylądowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapoznały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów” 0:1 po голу Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexandru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godzinie 20.00.

## KADRA NIGERII NA POLSKĘ

**Bramkarze:** Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).

**Obrońcy:** Semi Ajayi (Hull City), Igbo Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).

**Pomocnicy:** Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Olympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).

**Napastnicy:** Akor Adams (Sevilla), Terem Mofifi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosini (Pisa).

# Niech sen Chwalińskiej trwa! Dziś gra z Kalinską o półfinał Rolanda Garrosa

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**TENIS. Dzisiaj o godzinie 11 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa. Transmisja w Eurosporcie 1 i HBO Max.**

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latką z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebić się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chinką Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie po-

konała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolanda Garrosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwycięzcy w półfinale zagra z liderką rankingu Biało-rusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©©



**Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale Wielkiego Szlema**

# Beniaminkowie ekstraklasy. Co do elity wniosą Śląsk, Wieczysta i Wisła?

Jacek Czaplowski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Nadchodzący sezon PKO BP Ekstraklasy może okazać się równie spektakularny jak ten miniony - także z powodu beniaminków.**

Na najwyższy szczebel wracają dwie uznane marki: Śląsk Wrocław i Wisła Kraków. Nowicjuszem będzie natomiast Wieczysta Kraków z majątnym, ekscentrycznym właścicielem.

Droga po spadku bywa wyboista, o czym na własnej skó-

rze przekonała się Wisła. Do elity wraca dopiero po czterech sezonach spędzonych na zapleczu ekstraklasy. Dzięki wysiłkom prezesa Jarosława Królewskiego zbudowała najmocniejszą kadrę, nie rezygnując jednocześnie z trenera Mariusza Jopa po przegranych w ubiegłym roku barażach. To przyniosło upragniony sukces. Królem strzelców z 21 bramkami został Angel Rodado, który ekstraklasy jeszcze nie zasmakował, podobnie jak 20-letni Maciej Kuziemka, uchodzący za największe obja-

wienie. Wisła wniesie sporo świeżości także dzięki swoim kibicom regularnie wypełniającym stadion przy ul. Reymonta. W Polsce wyższą średnią frekwencję odnotowano jedynie na Lechu Poznań.

Błyskawicznie - bo już po sezonie - do elity wraca Śląsk. To zupełnie inny klub od Wisły, finansowany z miejskich środków. Szumnie zapowiadana od dawna prywatyzacja nie doszła do skutku i nic nie wskazuje na to, by miało się coś w tej sprawie zmienić. Piłkarzko Wrocławianie są gotowi

na powrót. Przygotował ich do tego trener Ante Simundza, który został z zespołem mimo atrakcyjniejszych propozycji.

W najwyższej lidze zobaczymy też Wieczystą - drużynę, która sześć lat temu grała w lidze okręgowej. Spektakularny sukces zawdzięcza właścicielowi Wojciechowi Kwietniowi, który z własnej kieszeni wyłożył na ten cel wiele milionów złotych, ściągając plejadę gwiazd, zapoczątkowaną transferem Sławomira Peszki - wtedy, czyli w 2020 roku, piłkarza drużyny, następnie trenera,

a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

Z wyników sondy opublikowanej w naszym serwisie GOL24 wynika, że najlepszym beniaminkiem zostanie Wisła Kraków - tak uważa aż 61 procent. W dalszej kolejności wymienienia się Śląsk Wrocław (20 procent), a na końcu Wieczystą Kraków (19 procent).

W minionym sezonie los nie był łaskawy dla beniaminków PKO BP Ekstraklasy. Arka Gdynia z Bruk-Bet Termalika Nieciecza od razu zostały zawró-

cone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przeziwiała nawet w fotelu lidera, by na koniec zająć dobre ósme miejsce - przed takimi markami, jak Cracovia, Pogoń Szczecin czy Widzew Łódź.

W przyszłym tygodniu poznamy terminarz wszystkich kolejek nadchodzącego sezonu. Inauguracja nastąpi w piątek, 24 lipca. Poprzedzi ją Superpuchar Polski z udziałem Lecha Poznań i Górnika Zabrze. ©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Dziekoński i Svetlin budzą zainteresowanie innych klubów. Czy odejdą?

Dorota Kułaga  
dorota.kulaga@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Bramkarz Xavier Dziekoński Korony Kielce i pomocnik Tamar Svetlin mieli bardzo dobry sezon. Budzą zainteresowanie innych klubów. Czy możliwe jest ich odejście?**

Bramkarz Xavier Dziekoński i środkowy pomocnik Tamar Svetlin mieli bardzo dobry sezon. Budzą zainteresowanie innych klubów. Czy możliwe jest ich odejście?

- Nie lubię stwierdzenia, że w klubie są piłkarze nie na sprzedaż. Oczywiście, ci zawodnicy są bardzo ważni dla drużyny. Wiemy, jaką mają wartość. Jeśli chodzi o Xaviera, to wiemy za jakie pieniądze został sprowadzony i co teraz może zadowolić klub. Nie będę jednak mówił o kwotach, bo jest to nieprofesjonalne. Z Tamarzem sytuacja jest bardziej skomplikowana. On był najdroższym transferem przed ostatnim sezonem. Oferta za niego musi być na wysokim poziomie, żeby to wszystko się skalkulowało. Właściciel podejdzie do tego biznesowo. Wyłożył za niego ogromne pieniądze. Nie odda go za takie same, ale pewnie jakaś górka musi się pojawić. Po to przeprowadza się takie transfery, żeby mieć korzyści na boisku, ale też budować hi-

storii i później dalej inwestować - zaznaczył dyrektor sportowy Korony Paweł Golański.

To już pewne, że będą odejścia zawodników przed rozpoczęciem sezonu. Paweł Golański rozpoczął już rozmowy z zawodnikami, którzy mają jeszcze ważne kontrakty, ale nie sprawdzili się w Koronie. Klub chciałby się z nimi rozstać rozwiązując umowy za porozumieniem stron.

- Są zawodnicy, którzy nie udowodnili swojej przydatności do zespołu. Nie będę mówił o nazwiskach, bo prowadzimy negocjacje. Z piątką graczy będziemy chcieli dość do porozumienia w sprawie ich przyszłości. Jest optymistą, bo należę do osób, które chcą podejść do tego zdroworozsądkowo. Zawodnicy też mają swoje ambicje i na pewno siedzenie na trybunach ich nie zadowoli. Myślę, że każdy rozumie powagę sytuacji. Czasu jest mało, ale z drugiej strony przez mundial, został on wydłużony, więc mamy czas na dyskusje i dogadanie się po ludzku. Dopóki nie zostały podpisane, nic nie mogą deklarować, bo sytuacja może być dynamiczna - powiedział Paweł Golański, dyrektor sportowy.

Obecnie piłkarze Korony przebywają na urloпах. Treningi wznowią 24 czerwca. W planie mają zgrupowanie w Busku-Zdroju. ©©



Tamar Svetlin jest w kręgu zainteresowań kilku klubów, ale musi być korzystna oferta, bo był to najdroższy transfer

## PIŁKA NOŻNA

Dwaj piłkarze Korony Kielce zagraли w towarzyskim meczu Bułgaria - Czarnogóra, który zakończył się wynikiem 0:1. Napastnik Władimir Nikołow rozpoczął spotkanie na ławce rezerwowych i pojawił się na boisku tuż po przerwie, w 46. minucie. Obrońca Slobodan Rubeżić znalazł się natomiast w wyjściowej jedenastce i rozegrał całe spotkanie



FOT. TEAM BULGARIA

**PIŁKA RĘCZNA**  
Artiom Karaliok z Industii Kielce Obrotowym Sezonu Zawodnik Industii Kielce otrzymał Gladiatora dla najlepszego obrotowego w Orlen Superlidze. To jedyne wyróżnienie dla gracza mistrza Polski. dor

## Golański: Chcemy pozyskać trzech wartościowych piłkarzy

Dorota Kułaga  
dorota.kulaga@polskapress.pl

**Paweł Golański 1 czerwca został dyrektorem sportowym Korony Kielce. Były reprezentant Polski wcześniej był piłkarzem Korony, kapitanem drużyny.**

-Niezwyczajnie się cieszę, że dołączyłem do projektu Korony Kielce. Widzę potencjał i duże szanse na to, żebyśmy się rozwijali z każdym kolejnym rokiem. Chciałem podziękować właścicielowi Łukaszowi Maciejczykowi i kibicom, bo ich reakcja, gdy pojawiła się informacja o moim powrocie, była niezwykle budująca. To bardzo ważne dla mnie, bo jestem sentymentalnie związany z Koroną. Spędziłem tu jedenaście lat, to kawał sportowego życia. Bardzo się cieszę, że znowu będę tutaj pracował i wierzę, że pomogę klubowi, żeby się rozwijał. Ważny jest rozwój całego pionu sportowego, postawienie na młodych chłopaków, na zawodników z akademii, bo taki pomysł jest i będziemy tą drogą podążać - mówił Paweł Golański na swoim pierwszym briefingu po powrocie do Kielc.

Przyznał, że dwie rzeczy wpłynęły na to, że zdecydował się wrócić do Korony. Sentyment do klubu i osoba Łukasza Maciejczyka.

-Widzę, jak jest zaangażowany w klub, jak przeżywa mecze, ile emocji jest z tym zwią-



FOT. DOROTA KUŁAGA

**- Moim marzeniem jest to, żeby Korona zagrała kiedyś w europejskich pucharach. Przez ciężką pracę i pokorę będę szedł do tego celu - powiedział Paweł Golański**

zanych. To jest budujące. Ja wiem, jakie jest DNA Korony Kielce. Ludzie, którzy tutaj pracują, są niezwykle zaangażowani, oddani dla tego klubu i robią wszystko, żeby tu było dobrze. To mi ułatwiło podjęcie decyzji, bo inne zapytania były. Ale kiedy padła konkretna propozycja od Łukasza, to długo nie musiałem się zastanawiać - dodał nowy dyrektor sportowy Korony, który zastąpił Pawła Tomczyka.

Kiedy ostatnio był w Koronie w roli dyrektora sportowego były zupełnie inne realia.

-Było stabilnie, ale nie było pieniędzy na transfery. Było to jednak uczciwie przedstawione przez prezesa Łukasza Jabłoń-

skiego i nikt nie płakał. Teraz jest inaczej. Pieniądze wydane w ostatnim okienku na transfery były solidne, jakość piłkarska jest spora. Do tego okienka przygotowujemy się solidnie, ale jakościowo. Będziemy chcieli pozyskać trzech jakościowych piłkarzy, żeby podnieść poziom całego zespołu. Zależy nam na tym, żeby na każdej pozycji było dwóch zawodników, którzy będą rywalizować i będą dawali jakość. I zawodnicy młodzi też będą ważni, bo potencjał sprzedaży też jest istotny. Nie jest tajemnicą, że chcemy budować historię transferową Korony Kielce. Do tej pory udało się wytransferować zawodnika,

którego miałem przyjemność sprowadzić do Kielc, mam na myśli Mariusza Fornalczyka. Tą drogą będziemy chcieli iść. Będzie jasny przekaz do młodych piłkarzy, czy tych z akademii, czy tych, których pozyskamy, że drzwi Korony są otwarte. I to od was zależy, czy wejdziecie z przytupem i będziecie o siebie walczyć, a my stworzymy jak najlepsze warunki, żeby ci piłkarze się rozwijali - zaznaczył Paweł Golański. -Moim marzeniem jest to, żeby Korona zagrała kiedyś w europejskich pucharach. Ja poprzez ciężką pracę i pokorę będę szedł do tego celu i tutaj nic się absolutnie nie zmieni - zaznaczył Paweł Golański. ©©

## Karol Skowerski został mistrzem Polski

Dorota Kułaga  
dorota.kulaga@polskapress.pl

**Świetnie spisał się na rozegranych Kielcach Mistrzostwach Polski w Bilard Heyball Karol Skowerski.**

Zawodnik Fortis Bilard Kielce zdobył złoty medal i obronił tytuł wywalczony w ubiegłym roku.

W finale zawodów rozegranych w Międzynarodowym Centrum Szkolenia ERG pokonał bilardzistę WSB Warszawa Piotra Polisa 6-3.

Brązowy medal wywalczył drugi z reprezentantów kieleckiego klubu Michał Turkowski (uległ w półfinale Skowerskiemu 3-6).

Karol oprócz tytułu i medalu wywalczył również przepustkę do prestiżowego turnieju Champion of Champions, w których grają wyłącznie mistrzowie krajów z całego świata oraz liderzy rankingów. Impreza odbędzie się w dniach 22-27 lipca w Malezji w Kuala Lumpur, a na zawodników czekają nagrody o wartości 220.000 dolarów.

Po mistrzostwach Polski na czele rankingów Skowerski, a tuż za nim Turkowski. Na bardzo wysokim 5 miejscu plasuje się najmłodszy w całej stawce 15-letni Jakub Hajduk (FORTIS Bilard Kielce).

Kilka dni wcześniej zawodniczki Fortis Bilard walczyły w trzech tegorocznych zawodach Pucharu Polski w Bilard 9 bil. W imprezie rozegranej w Tomaszowie Mazowieckim w klubie Duet, srebrny medal wywalczyła Izabella Jońska (Fortis Kielce) ulegając dopiero w finale Monice Ząbek 2-5. Brą-

zowy medal wywalczyła natomiast Katarzyna Wesołowska. Po trzech turniejach drugie miejsce w rankingi Polski zajmują ex aequo Katarzyna Wesołowska i Izabella Jońska.

Równie dobrze w czwartych tegorocznych zawodach Pucharu Polski w Bilard Heyball spisał się koleżki klubowi naszych pań. W rozegranych w Łodzi w klubie FRAME zawodach fenomenalny wynik osiągnął najmłodszy w całej stawce zaledwie 15-letni Jakub Hajduk (Fortis Kielce), który wywalczył srebrny medal. ©©