

Zarzuty dla rzucającego butelkami na meczu Radomiak - Korona, jedna zraniła działacza gości **strona 16**



Okazuje się, że posiadanie kota przynosi sporo korzyści. Koty poprawiają ludziom nastrój, dają wsparcie emocjonalne. I nie trzeba z nimi chodzić na spacer **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

**Echo
Dnia**

Środa
18.02.2026

Nr 40 (15 011)

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

Krzywe Drzewo
z Szydłowca zostanie
Europejskim
Drzewem Roku?
strona 3

Pijany kierowca
w Radomiu uciekał,
również pieszo
strona 4

Finiszuje budowa
nowej siedziby
radomskiego
„Medyka”
strona 2

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT

Siatkarki Moya Radomki Radom, mimo wsparcia kibiców, przegrały mecz **strona 16**

Pilnie potrzebna krew dla ciężko rannego 17-latka

Dominik Hołuj z gminy Stromiec uległ poważnemu wypadkowi kolejowemu. Pomógł innej pasażerce, a sam został ciężko ranny. Lekarze walczą o jego zdrowie i życie **strona 4**

Jedlińskie Kusaki,
czyli słynne Ścięcie
Śmierci. Muzyka,
teatr i ludowe
występy na Rynku
strona 6

Radom szykuje się
do dużego remontu
sali koncertowej.
To wielomilionowa
inwestycja
strona 6

NOWE FAKTY SĄ WYNIKI SEKCJI ZWŁOK DZIECKA. ŚLEDZTWO TRWA

Po tragicznej śmierci niemowlęcia

Patryk Chruślak
Radom

Nowe fakty w sprawie tragicznej śmierci niemowlęcia w wychłodzonym mieszkaniu w centrum Radomia. Są wyniki sekcji zwłok.

Pojawiły się nowe fakty w sprawie tragicznej śmierci dwumiesięcznego niemowlęcia, które zmarło w jednym z mieszkań przy ulicy Sienkiewicza w Radomiu. Według lekarza przyczyną śmierci była ostra niewydolność oddechowo-kръżeniowa z rozpoczynającym się zapaleniem płuc. Śledczy sprawdzają, czy zmarło z powodu niskiej temperatury w mieszkaniu.

Przypominamy, że to tragiczne zdarzenie miało miejsce w kamienicy przy ulicy Sienkiewicza w Radomiu. W niedzielę, 25 stycznia, około go-

dziny 6 rano służby zaalarmowała matka dziecka. To ona znalazła swojego dwumiesięcznego syna. Chłopiec miał wybroczyny na twarzy, nie oddychał. Na miejsce przyjechała ekipa pogotowia ratunkowego, mimo reanimacji dziecka nie udało się uratować.

Do tragedii doszło w mieszkaniu, które nie było ogrzewane. Było tam przeraźliwie zimno. Na ścianach był szron, przemarznęte było okna, a w butelkach był lód. Od samego początku podejrzewano, że dziecko mogło zamarznąć, bo w mieszkaniu temperatura oscylowała w okolicach zera.

- Lekarz stwierdził, że przyczyną śmierci dziecka była ostra niewydolność oddechowo-kръżeniowa z rozpoczynającym się śródmiąższowym zapaleniem płuc - poinformował Polską Agencję Prasową prokurator Cezary

Ołtarzewski, szef Prokuratury Rejonowej Radom-Wschód.

Prokuratura zleciła kolejne ekspertyzy, które mają odpowiedzieć na pytanie, czy zimno panujące w mieszkaniu miało wpływ na śmierć dziecka oraz czy osoby opiekujące się niemowlęciem mogły narazić jego zdrowie i życie.

W mieszkaniu była matka dziecka, około 40-letnia kobieta. Dzień wcześniej wraz z niemowlęciem przyjechała do Radomia w odwiedzinach do swojej matki. W mieszkaniu była też siostra kobiety.

Choć był piec, miało być w nim rozpalone dzień wcześniej, wieczorem. Chłopiec miał na sobie kilka warstw ubrań, był opatulony kocem. Matka kilka godzin wcześniej miała go nakarmić i położyć spać do nosidełka. ©©



Dziecko zmarło w wychłodzonym mieszkaniu w kamienicy przy ulicy Sienkiewicza w Radomiu.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jesienią 1946 roku w drodze z Gdyni do Świnoujścia doszło do pierwszej po wojnie katastrofy w Polskiej Marynarce Wojennej. Zginął jeden marynarz

Beata Busz
publicystka



PIERWSZA DAMA TEŻ MA PRAWO DO GŁOSU

Nie milkną echa wywiadu udzielonego przez pierwszą damę dziennikarce stacji TVN24. W mediach społecznościowych szybko zarysowały się dwa obozy. Prawicowi politycy zaklinali rzeczywistość i wrzucali na swoich profilach jedynie słuszne fragmenty rozmowy, chwając odpowiedzi Marty Nawrockiej. Z kolei druga strona politycznej sceny prezentowała zgoła skrajne opinie o jej występie: żenada, dramat.

Najwięcej emocji wzbudziły kwestie światopoglądowe. Nawrocka została zapytana o in vitro. I tutaj odpowiedź mogła zaskoczyć: - Zaszłam naturalnie w ciążę, urodziłam zdrowe dzieci i nie mierzyłam się z tym problemem i nie ograniczałabym drugiemu człowiekowi tego prawa - deklarowała. Jednak dalej zaskoczenia nie było. Zapytana o rolę państwa w finansowaniu in vitro, ucięła: - Proszę inny zestaw pytań.

Została też poproszona o opinię na temat prawa aborcyjnego. - Ja przede wszystkim jestem za życiem. Moja historia życiowa o tym opowiada, bo jako młoda dziewczyna zaszłam w ciążę i stałam przed wyborem. Ze względu na swoją wiarę i wsparcie rodziny, które miałam, urodziłam - mówiła. Z kolei na pytanie, czy zgadza się z obowiązującym porządkiem prawnym (dopuszczającym aborcję w przypadku zagrożenia życia kobiety oraz ciąży będącej wynikiem gwałtu), nie odpowiedziała. Zapadła niezręczna cisza.

W komentarzach zarzucano Marcie Nawrockiej brak swobody przed kamerą. Pisano, że nie dorównywała poziomem obytej w telewizyjnym studiu dziennikarce. Że nie była dość elokwentna. Te same feministki, które przez 10 lat panowania poprzedniej pierwszej damy krzyczały: „Agato, powiedz coś!”, teraz nakazały Nawrockiej milczenie. Grubo. Bo przecież każdy ma prawo głosu.

Na koniec chciałabym zaznaczyć, że moim zdaniem pierwsza dama wypadłaby znacznie lepiej, gdyby zamiast prezentowania jedynie słusznej linii partii stojącej za plecami jej męża, mówiła odważnie to, co myśli. I nie bała się głosić swoich poglądów.

Nowa siedziba radomskiego „Medyka” - budowa na finiszu

Patryk Chruślak
Radom

Radomski Medyk prezentuje się pięknie. Trwają prace wykończeniowe w środku. Nowoczesna aula i funkcjonalne pomieszczenia zachwycają

Trwa budowa nowej siedziby popularnego „Medyka”, czyli Medyczeja Szkoły Policealnej w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu przy ulicy Kelles-Krauza 3. Będzie to nie tylko jedna z najnowocześniejszych szkół tego typu na Mazowszu, ale też wizytówka miasta, z ekstrawaganckimi rozwiązaniami architektonicznymi.

Prace związane z budową nowej siedziby w Radomiu nie zwalniają tempa. W środku trwają prace wykończeniowe. Nowoczesna aula i funkcjonalne pomieszczenia zachwycają.

Rozbudowa „Medyka” jest finansowana przez samorząd województwa mazowieckiego. Prace obejmują budynek o powierzchni 3600 metrów kwadratowych i pięciu kondygnacjach. Po zakończeniu inwestycji placówka ma funkcjonować jako nowoczesne centrum kształcenia zawodowego, wyposażone w specjalistyczne pracownie odwzorowujące warunki szpitalne.

Kilka dni temu nowoczesny budynek wizytowała dyrektorka Agnieszka Stolarczyk, która



Nowoczesna aula i funkcjonalne pomieszczenia nowej siedziby radomskiego „Medyka” zachwycają.

przyglądała się postępowi w pracach oraz zasięgnęła opinii specjalistów.

- Wjeżdżając windą testuję jej sprawność, odwiedzając kolejne kondygnacje, pokazuję Państwu następne pomieszczenia - nowoczesne, funkcjonalne i realizowane zgodnie z projektem. Każda przestrzeń została zaplanowana z myślą o jakości kształcenia, komfortu pracy oraz bezpieczeństwie słuchaczy i kadry. To nie jest tylko budowa budynku. To konsekwentnie realizowana wizja nowoczesnej szkoły, która będzie służyć młodzieży

przez wiele lat. Z każdym dniem jesteśmy coraz bliżej finału - informuje dyrektorka Agnieszka Stolarczyk.

Nowy „Medyk” ma być placówką oświatową z najwyższej półki edukacyjnej pod względem wyposażenia i funkcjonalności. Sale lekcyjne będą przypominały sale szpitalne. Budynek będzie pełnił funkcje edukacyjne i administracyjno-biurowe. W odpowiednich częściach przeznaczony będzie na pomieszczenia socjalno-biurowe, logistyczne i garaż podziemny wraz z wymaganą infrastrukturą.

Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu podkreśla, że to już ostatni etap tej ważnej inwestycji, finansowanej przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

- Wchodzę do auli, nowoczesna technologia, światło i ogrom pracy, która właśnie dobiega końca. Na ekranie - ostatnie testy i odbiory techniczne. To moment, kiedy widzę stając się rzeczywistością. Nowoczesna aula w naszej szkole przy Kelles-Krauza 3 - miejsce spotkań, konferencji, wydarzeń i dumy całej społeczności. Budujemy przyszłość. Krok po kroku. Inwestujemy w jakość, bezpieczeństwo i komfort nauki - dodaje dyrektorka Agnieszka Stolarczyk.

Na budowę nowej siedziby „Medyka” w Radomiu Marszałek Województwa Mazowieckiego przeznaczył prawie 64 miliony złotych. Radomska szkoła ma 65-letnią tradycję. Jej początki sięgają powołanej w 1958 roku państwowej 2,5-letniej Szkoły Pielęgniarstwa, w której naukę rozpoczęły 54 uczennice. Dziś słuchaczy jest prawie dziesięciokrotnie więcej.

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu, w którego strukturach działa radomski „Medyk” będzie mieć dwie siedziby. Pozostanie w budynku przy placu Stare Miasto. ©©

FOT. AGNIESZKA STOLARCZYK/FACEBOOK

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
0°C	-6°C	-2°C	-9°C
Barometr 1007 hPa			
Wiatr zmienne 11 km/h			
Biomet niekorzystny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
-2°C	-10°C	-1°C	-9°C

Uwaga: w środę przelotne opady śniegu i trochę słońca

18 LUTEGO 2026

Dzisiaj 49. dzień roku
Do sylwestra pozostało 316 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.41, zachód
o godzinie 16.56.

Dzień będzie trwać 10 godzin i 14 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 6 godzin i 23 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 24 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Albert, Gertruda, Konstancja, Kosma, Lucjusz, Marcin.

KALENDARIUM

1574

Jan Kochanowski z Czarnolasu był świadkiem uroczystego wjazdu Henryka Walezygo do Krakowa.

1656

Pod Gołębim (wieś między Puławami a Dęblinem) w czasie potopu wojska polskie stoczyły przegraną bitwę z wojskami szwedzkimi dowodzonymi przez króla.



FOT. TEATR W RADOMIU

2017

Zespół Czerwone Gitary zagrał koncert w sali Urzędu Miasta w Radomiu. Publiczność świetnie się bawiła przy polskich Beatlesach.

2019

Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny w Radomiu rozpoczął rekrutację do nowego programu zajęć dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM

Dzień Służby Cywilnej w policji

We wtorek, 17 lutego, w Komendzie Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu odbyły się obchody Dnia Służby Cywilnej. Podczas uroczystości podziękowano pracownikom cywilnym mazowieckiego garnizonu, którzy na co dzień odpowiadają za administrację, logistykę i wsparcie techniczne policji. Symboliczne wyróżnienia otrzymało 67 osób. W uroczystości wziął udział nadinspektor Waldemar Wołowicz - Komendant Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu oraz jego zastępcy:

inspektor Piotr Janik, inspektor Jerzy Sztuc i inspektor Paweł Herbuś. W obchodach uczestniczyli również między innymi Anna Kwasiborska - wiceprzewodnicząca Krajowej Komisji Wykonawczej NSZZ Pracowników Policji w Warszawie, młodszy inspektor Dariusz Brzezicki - przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów Województwa Mazowieckiego w Radomiu, a także kapelan mazowieckiej komendy, ksiądz Jarosław Rożek oraz kadra policji garnizonu mazowieckiego. PAT

POWIAT KOZIENICKI

Nielegalne automaty do gier



FOT. POLICJA KOZIENICE

Policjanci z Koziennic systematycznie likwidują nielegalne salony gier hazardowych. Tym razem na terenie powiatu zabezpieczyli trzy automaty bez wymaganych zezwoleń oraz gotówkę. Sprawa jest rozwojowa, policjanci ustalają wszystkie osoby odpowiedzialne za organizację procederu. IK

RADOM

Lodowisko przyciąga chętnych

Wielkimi krokami zbliża się przedwiośnie, ale wciąż nie widać oznak wycyfowania się zimy. Dlatego wciąż wiele osób z wielką chęcią korzysta z uroków zimowych sportów. Ulu-bionym miejscem dla wielu Radomian jest lodowisko przy ulicy Bulwarowej, gdzie można ślizgać się codziennie od godziny od 9 do 21, z przerwą techniczną na wyrówna-

nie tafli w godzinach 14 - 15. Ostatnie wejście przed zamknięciem o godzinie 19.50. Na miejscu jest wypożyczalnia łyżew. Dla tych, którzy dopiero zaczynają są specjalne pin-gwiny, których można się po-trzymać w czasie nauki. W bu-dynku przy ulicy Bulwarowej działa kawiarnia, gdzie można się rozgrzać przy kawie, herba-cie czy czekoladzie. JP

PIONKI

Trzecia Strona Medalu
Kabaret Trzecia Strona Medalu w sobotę 21 lutego o godzinie 19 wystąpi w Miejskim Ośrodku Kultury w Pionkach. Bilety na kupbi-lecik.pl.
SW

RADOM

Zaśpiewa Michał Bajor
Koncert Michała Bajora odbędzie się w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej w Radomiu w niedzielę 1 marca. Początek o godzinie 18. Bilety na kupbi-lecik.pl.
SW



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

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

Nasz wiaz ma szanse zostać Europejskim Drzewem Roku

Patryk Chruślak
Szydłowiec

110-letni wiaz z Szydłowca reprezentuje Polskę w konkursie Europejskie Drzewo Roku 2026. Internauci mają czas do 22 lutego, by zdecydować o wyniku.

Do głosowania na nasze Krzywe Drzewo i wielkiej mobilizacji zachęcają znani z regionu.

Po spektakularnej mobilizacji mieszkańców i internautów, którzy doprowadzili do tego, że nasz wiaz wygrał w ogólnopolskim konkursie na Drzewo Roku 2025, cały region wspiera Szydłowca w kolejnym ważnym głosowaniu. Tym razem chodzi o konkurs Europejskie Drzewo Roku 2026.

Już od pewnego czasu przy naszym 110-letnim wiązcie fotografują się mieszkańcy, przedstawiciele firm oraz instytucji, ale i znane osoby z całego naszego regionu zachęcając do udziału w głosowaniu.

Wielka mobilizacja w regionie ciągle trwa. Do głosowania na Krzywe Drzewo z Szydłowca zachęca również Rafał Rajkowski - wicemarszałek województwa mazowieckiego, który w swoich mediach społecznościowych udostępnił nagranie wideo, gdzie stwierdza, że udział w międzynarodowym konkursie i możliwość jego wygrania, to wielka szansa na promocję Szydłowca i naszego województwa.



FOT. FACEBOOK

Znani z regionu zachęcają do głosowania na Krzywe Drzewo z Szydłowca.

- Krzywe drzewo musi wygrać! Działamy na rzecz szydłowieckiego krzywego drzewa, które ma szansę zostać Europejskim Drzewem Roku. Ten ponad 100-letni wiaz z Szydłowca to symbol wspólnoty i dumy całego województwa - mówi wicemarszałek Rafał Rajkowski.

Do mobilizacji i głosowania na nasze Krzywe Drzewo zachęca także Patryk Fajdek - wicewojewoda mazowiecki. Polityk podobnie jak wielu znanych przyjechał do Szydłowca, by sfotografować się na tle 110-letniego wiazu, a w swoich social mediach podkreśla, że wygrana w konkursie jest możliwa.

- Szydłowieckie Krzywe Drzewo Europejskim Drzewem Roku? To możliwe! Głosujcie, podawajcie dalej, mówcie znajomym! - informuje na swoich mediach społecznościowych wicewojewoda Patryk Fajdek.

Nasze Krzywe Drzewo wspiera również znany w całej Polsce Kabaret Smile.

- Jakby komuś się nudziło to można zagłosować na drzewo roku. Polskie drzewo walczy na noże z Litewskim i choć Litwa to piękny kraj to jednak nasze drzewo to jest nasze drzewo! Pamiętajcie żeby potwierdzić mailem swój głos! - zachęca oficjalny profil Kabaret Smile na Facebooku.

Na tle Krzywego Drzewa fotografowali się też Mrozoodporni Jastrzęb, Ekipa Lodowcowa Chlewiska, nasi druhowie z Ochotniczych Straży Pożarnych oraz wielu innych. Wszyscy zachęcają do głosowania, licząc że wiaz z Szydłowca wygra w konkursie na Europejskie Drzewo Roku 2026.

Na Krzywe Drzewo z Szydłowca można głosować na stronie internetowej: <https://www.treeoftheyear.org/vote>

Przypominamy: głosowanie jest bezpłatne, z jednego maila można głosować raz, serwery mogą być przeciążone, zachęcamy aby próbować do skutku

Krzywe Drzewo to nie tylko przyrodnicza osobliwość. To żywa historia i symbol wspólnoty. Jego charakterystyczny pień, niemal poziomo rozciągnięty nad taflą wody, przez lata służył jako atrakcja turystyczna. Rośnie tuż obok pięknego Zamku Szydłowieckiego i Radziwiłłów, czyli jednego z najcenniejszych zabytków renesansu w Polsce.

Sukces drzewa zbiega się z rosnącą rozpoznawalnością miasta. Szydłowiec został niedawno wyróżniony tytułem „Cud Polski 2025” według National Geographic. Bez wątpienia południe województwa mazowieckiego ma ogromny potencjał turystyczny. ©©

Szalony bal Ekipy Lodowcowej Chlewiska

Patryk Chruślak
Chlewiska/Szydłowiec

W sobotę, 14 lutego w Zajeździe Świerczek w Szydłowcu odbył się IV Bal Ekipowy - coroczne wydarzenie organizowane przez Ekipę Lodowcowa Chlewiska.

W tym roku motywem przewodnim imprezy był bajkowy świat. Nasze morys z Ekipy Lodowcowej zaprezentowały się w zjawiskowych strojach. Były konkursy i szalona zabawa do białego rana.

To już IV Bal Ekipowy organizowany przez Ekipę Lodowcowa Chlewiska. Impreza odbyła się w Zajeździe Świerczek w Szydłowcu. W wydarzeniu uczestniczyło prawie 80 osób. Było mnóstwo atrakcji, a wśród nich między innymi pokaz mody, czy prezentacja strojów z nagrodami.

Motywnym przewodnim tegorocznej zabawy był bajkowy świat, a uczestnicy przybyli na wydarzenie w zjawiskowych strojach. Wśród nich można było rozpoznać postacie z kultowych Flinstonów, Aste-

rixa i Obelixa, Piratów z Karaibów oraz wielu innych znanych produkcji.

- Co roku organizujemy taką imprezę, w której uczestniczą nasi członkowie, wspólnie się przebijamy i bawimy. W tym roku to była impreza w klimacie lat '60, '70 i '80, a w tym roku motywem przewodnim był bajkowy świat. To była świetna zabawa - mówi Zbyszek Kozłowski z Ekipy Lodowcowa Chlewiska.

Uczestnicy bawili się do białego rana. Wydarzeniu towarzyszyła rodzinna atmo-

sfera i dużo pozytywnej energii. Nie brakowało również pamiątkowych zdjęć w zjawiskowych przebraniach.

Ekipa Lodowcowa Chlewiska to stowarzyszenie miłośników morsowania z Chlewiska. Grupa spotyka się regularnie nad zalewem w Koszorzowie, bez względu na temperaturę otoczenia, nawet przy kilkunastu stopniach mrozu. Działają od wielu lat, aktywnie uczestniczą w zlotach morsów, a także angażują się w lokalne akcje społeczne oraz charytatywne. ©©

RADOM

Visual Concert. Hity muzyki filmowej i epickiej

Visual Concert 4 powraca do Radomia z nową odsłoną widowiska łączącego muzykę filmową z projekcjami na wielkim ekranie LED. W piątek, 27 lutego, o godzinie 19 w Radomskim Centrum Sportu ponad 80-osobowa CoOperate Orchestra & Choir wykona utwory największych kompozytorów kina, a koncert wzbogacą występy solistów: Kasi Moś, Pauliny Stekli i Mateusza Krautwurst. Bilety na biletyna.pl. **PAT**

KRÓTKO

RADOM

Wyjątkowy wernisaż w muzeum

Wernisaż wystawy „Rafał Malczewski. Narty, dansing, brydż” w Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu w piątek, 13 lutego, był wyjątkowym wydarzeniem. To był wspaniały wieczór w klimacie lat dwudziestych i trzydziestych. Było wiele znanych osób, stroje z epoki i świetna atmosfera. Muzeum imienia Malczewskiego napisało po wernisażu między innymi: „Wielkie gratulacje dla kuratorki Magdaleny Ewy Nosowskiej, która stworzyła wielopłaszczyznową wystawę,

na której zgromadziła piękne dzieła Rafała Malczewskiego oraz wybitnych artystów związanych z Zakopanem: Leona Chwistka, Stanisława Ignacego Witkiewicza, Zofii Stryjeńskiej, Władysława Skoczylasa, Augusta Zamoyskiego”. Przy okazji wernisażu odwiedził Muzeum gość specjalny z Montrealu, czyli syn pasierbicy Rafała Malczewskiego - Jacek Turski, który подарował Muzeum portret dwuletniego Rafała Malczewskiego autorstwa Jacka Malczewskiego z 1894 roku. **SW**

GMINA STROMIEC/REGION

Pilnie potrzebna krew dla 17-latka

Dominik Hołuj, 17-latek z gminy Stromiec w powiecie białobrzeskim uległ poważnemu wypadkowi kolejowemu na stacji w Woli Bierwieckiej w gminie Jedlińsk. Chłopak pomógł innej pasażerce, sam został poważnie ranny. Lekarze walczą o jego zdrowie i życie, potrzebna jest krew. Można się zgłaszać do radomskiego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Radomiu. Dramat rozegrał się na stacji w Woli Bierwieckiej w gminie Jedlińsk. 17-letni Dominik Hołuj pomógł innej pasażerce wynieść z pociągu wózek. Kiedy chciał wrócić do wagonu pociąg ruszył. Chłopak został przycięty drzwiami i pociągnięty. Doszło do wypadku. Nastolatek w ciężkim stanie został przewieziony do Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego. Jest po poważnej operacji. Lekarze walczą o jego zdrowie i życie. Teraz pilnie jest potrzebna krew dla Dominika. Najbardziej pożądana jest krew B Rh-, ale można oddawać też krew innych grup. Aby pomóc Dominikowi Hołujowi oddaj krew - trzeba dopisać „Dominik Hołuj - oddział OIOM, Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o., ul. Juliana Aleksandrowicza 5, Radom”. **IK**

RADOM

Morsy przed kąpielą użyły siekier

W niedzielę, 15 lutego punktualnie o godzinie 11 jak co tydzień Radomskie Morsy weszły do wody zalewu na radomskich Borkach. Tym razem trzeba było korzystać z pomocy piły mechanicznej i siekier, aby przygotować odpowiedni „akwen” do kąpeli. Było minus pięć i pół stopnia Celsjusza, ale panowało przenikliwe, wilgotne”

zimno. Mimo to aż 70 osób weszło do wody. Był oczywiście odśpiewany hymn morsów, miłośnikom łodowatych kąpeli dopisywał humor. Na pomoście zebrała się spora grupa kibiców. Nad bezpieczeństwem morsów czuwała wykwalifikowana kadra ratowników z Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. **JP**

SKARYSZEW

Wstępy 2026

W poniedziałek 23 lutego w Skaryszewie ruszają Wstępy 2026, wielki handel końmi. Będą także pokazy hipoterapii, gastronomia, Estrada Folkloru. **SOK**

RADOM

Papierowa historia miasta

Resursa Obywatelska zaprasza na spacer „Papierowa historia miasta”, w sobotę, 28 lutego w godzinach 10-13. Start na skwerze przy ulicy Grodzkiej. **SW**

RADOM

Koncert 10 Tenorów

Koncert „10 Tenorów - z miłości do kobiet” odbędzie się w poniedziałek 23 lutego o godzinie 19 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

RADOM

Stand-up Mateusza Sochy

We wtorek 24 lutego w hali Radomskiego Centrum Sportu wystąpi Mateusz Socha, zaprezentuje program „Szur”. Początek o godzinie 19, bilety na kupbilecik.pl. **SW**

Minister energii Miłosz Motyka na spotkaniu w Kozienicach

Patryk Chruślak
Kozienice

Współpraca pomiędzy samorządami, Eneą Wytwarzanie i stroną rządową w przeciwdziałaniu negatywnych skutków społeczno-gospodarczych transformacji energetycznej.

To był główny temat spotkania z udziałem ministra energii Miłosza Motyka w Kozienicach.

W poniedziałek, 16 lutego w Urzędzie Miejskim w Kozienicach spotkali się między innymi minister energii Miłosz Motyka, samorządowcy ziemi kozienickiej i regionu radomskiego, przedstawiciele Enei Wytwarzanie oraz poseł Mirosław Maliszewski. Była to okazja, aby przedstawić ministrowi propozycje działań ograniczających negatywne skutki społeczno-gospodarcze transformacji energetycznej, czyli odchodzenia od węgla kamiennego i brunatnego jako głównego źródła energii.

Elektrownia Kozienice należąca do Enei Wytwarzanie jest największą elektrownią opalaną węglem kamiennym w Polsce, której moc wytwórcza wynosi ponad 4 GW, co stanowi około 15% krajowej produkcji prądu.

W przypadku wszystkich wymienionych w poniedziałek działań kluczową jest rola rządu i odpowiednich ministerstw. To one są bowiem dysponentami funduszy, również tych pochodzących z Unii Europejskiej, które są

niezbędne do przeciwdziałania negatywnym skutkom transformacji energetycznej.

Ministerstwo Energii podjęło już kroki związane z przedłużeniem wsparcia na rynku mocy, co dla właściwego funkcjonowania elektrowni jest niezbędne. Takie wsparcie na poziomie regulacji europejskich i krajowych gwarantujące finansowanie jest potrzebne i to chcemy zrobić w tym roku - zadeklarował minister Motyka w Kozienicach.

Punktem wyjścia dla dyskusji w Kozienicach była prezentacja omawiana wspólnie przez Mariusza Prawdę - burmistrza Gminy Kozienice i Macieja Krakowiaka - dyrektora pionu transformacji energetycznej Enei Wytwarzanie. Dotyczyła planów

i działań podejmowanych zarówno przez gminny samorząd jak i spółkę, które mają odpowiadać na wyzwania jakie stawia przed Kozienicami i całym regionem odchodzenie od węgla.

Jesteśmy w trakcie łagodzenia negatywnych skutków tego procesu dla naszej gminy. Myślę, że najważniejszy krok w tym kierunku został już zrobiony i mam tu na myśli uwzględnienie nas w Strategii Rozwoju Polski do 2035 roku, co umożliwi nam korzystanie ze wsparcia finansowego - podkreślił burmistrz Kozienic Mariusz Prawda.

Głównym celem dla wszystkich stron biorących udział w dyskusji jest przedłużenie działalności największego zakładu pracy w regionie, jakim

jest Elektrownia Kozienice. W poniedziałek w Urzędzie Miejskim padły różne propozycje, jak to osiągnąć. Wśród najważniejszych można wymienić między innymi „zazielenienie” dwóch bloków 500MW, czyli dostosowanie ich do spalania biomasy.

Istotną byłoby również budowa magazynów energii, a także instalacji do produkcji cementu z produktów ubocznych spalania węgla. Natomiast inwestycją, która jest najbliższej realizacji to budowa bloków gazowo-parowych na terenie Elektrowni. Zgodnie z przyjętym harmonogramem, przekazanie pierwszego z nich do eksploatacji planowane jest na rok 2029.

Z kolei burmistrz Mariusz Prawda mówił o inwestycjach mających duże znaczenie dla rozwoju Gminy Kozienice takich jak most na Wiśle. Wspomniał o planowanym utworzeniu specjalnej strefy ekonomicznej na terenie Gminy. Podkreślił też, że po aktualizacji Strategii Rozwoju Gminy Kozienice uwzględnić będzie wyzwania wynikające z transformacji energetycznej.

Burmistrz podziękował ministrowi za udział w spotkaniu i wręczył mu projekt listu intencyjnego, pod którym oprócz Miasta i Gminy Kozienice podpisać mają się również: Urząd Marszałkowski, Enea Wytwarzanie oraz Powiat Kozienicki. List dotyczy współpracy wszystkich sygnatariuszy w przeciwdziałaniu negatywnych skutków transformacji energetycznej w regionie. ©@



Burmistrz Mariusz Prawda, minister Miłosz Motyka, poseł Mirosław Maliszewski w Kozienicach.

Pijany kierowca w Radomiu zatrzymany po pościgu. Na koniec uciekał pieszo

Izabela Kozakiewicz
Radom

Pościg za pijanym kierowcą w Radomiu. 33-latek uciekał samochodem, a później pieszo. Wszystko na nic, został zatrzymany i nie uniknie kary.

Styl jazdy kierowcy volkswagena zaniepokoił innego uczestnika ruchu w Radomiu. O tym, że widzi najpewniej pijanego kierowcę powiadomił

radomską policję. Kiedy patrol dotarł na miejsce pijany kierowca zaczął uciekać.

Jak informuje Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka radomskiej policji, w ostatnią sobotę, 14 lutego wieczorem oficer dyżurny komendy miejskiej w Radomiu otrzymał zgłoszenie dotyczące najprawdopodobniej nietrzeźwego kierowcy. Z relacji świadka wynikało, że jedzie za autem, którego styl jazdy wskazuje na to, że może kierować nim osoba nietrzeźwa.

Na miejsce pojechali policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego, aby to sprawdzić. Chcieli zatrzymać wskazany pojazd jednak kierowca zignorował polecenia funkcjonariuszy i zaczął uciekać. Reakcja policjantów była natychmiastowa i przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych ruszyli za nim w pościg. Na ulicy Tytoniowej kierujący na środku ulicy zatrzymał auto i próbował uciec pieszo, ale udaremniłi mu to radomscy mundurowi -

przekazuje Justyna Jaśkiewicz. Okazało się, że za kierowcą auta siedział 33-letni mieszkaniec powiatu lipskiego. Badanie stanu trzeźwości kierowcy wykazało blisko 1,5 promila alkoholu w organizmie.

Mężczyzna trafił do policyjnej celi, a po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty. Odpowie nie tylko za jazdę po pijanemu, ale też niezatrzymanie się do policyjnej kontroli. Za przestępstwa te grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. ©@

AUTOREKLAMA

0011478322



WYBIERAMY MISS I MISTERA STUDNIÓWKI 2026 w regionie radomskim

Już dziś zagłosuj na swoje
faworytki i faworytów

Prezentacje na
echodnia.eu/radomskie/studniowka

Galerie zdjęć
ze studniówek w regionie radomskim
na echodnia.eu/radomskie
oraz w gazecie „Echo Dnia”

ORGANIZATORZY:



SPONSORZY:



Walentynki w Przytulisku w Iłży. Psy zasypane prezentami i miłością

Julia Sosnowska
Iłża

**W sobotę, 14 lutego, w Przytulisku w Iłży odbyło się wale-
ntynkowe odwiedzenie
bezdolnych psów.**

Jak podkreślają pracownicy Przytuliska, tego dnia spełniło się wszystko, o czym mogą marzyć zwierzęta czekające na dom. - Odwiedziło nas mnóstwo osób, wszyscy z sercem na dłoni! Dosłownie! Każdy piesek otrzymał tyle miłości buziaków, prezentów jak nigdy do tej pory. Każdy piesek został wyprowadzony na spacer, każdy dostał pyszne smaczki - napisało w mediach społecznościowych Gminne Przytulisko w Iłży.

Całe wydarzenie nakręciło Psia Kostka - Stowarzyszenie Wolontariuszy dla Bezdolnych Zwierząt. Instytucje, które przyłączyły się do akcji: Stowarzyszenie Cultura Restituta, Liceum Ogólnokształcące imienia Mikołaja Kopernika w Iłży, Zespół Szkół Ponadpodstawowych imienia Stanisława Staszica w Iłży, Publiczna Szkoła Podstawowa w Iłży

Wielu uczniów przyjechało specjalnie, by zobaczyć Przytulisko, spędzić czas z psami i przekazać im prezenty. W akcję aktywnie włączyła się także młodzież z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Solcu nad Wisłą, wraz z opiekunami. Przywieźli prezenty, smakołyki. ©©

Radom szykuje się do dużego remontu sali koncertowej

Izabela Kozakiewicz
Radom

Urząd Miejski w Radomiu do 23 lutego czeka na oferty w przetargu na remont sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem już wiosną tego roku zaczną się prace. Na kilkanaście miesięcy obiekt będzie wyłączony z użytkowania. Ale nikt nie narzeka, na tę przebudowę wszyscy czekali od lat. Gdzie podzieje się Orkiestra, co z koncertami? Miasto ma już plany i na to.

Sala koncertowa wraz z całym zapleczem, czyli biurami, szatniami, garderobami, magazynami czy toaletami i foyer będzie gruntownie przebudowana.

Wymieniane będą wszystkie instalacje od elektrycznej, przez wodno - kanalizacyjną po wentylacyjną. Będzie klimatyzacja. W sali ma być podniesiony sufit, by poprawić akustykę. Będą prace przy scenie i w kulisach. Będzie nowe oświetlenie sceniczne, zapadnia sceniczna. Ale wyremontowana będzie też widownia. Nowe fotele i ich układ, okładziny ścian to oczywiście w tym przypadku.

To będzie kosztowna inwestycja szacowana na kilkadziesiąt milionów złotych. Ile będą kosztowały prace dowiemy się po rozstrzygnięciu przetargu.



FOT. RADOMSKA ORKIESTRA KAMERALNA

Po przebudowie sala koncertowa Radomskiej Orkiestry Kameralnej ma mieć lepszą akustykę, bardziej funkcjonalną scenę, komfortową widownię.

na oferty od firm zainteresowanych kontraktem czeka do 23 lutego.

- Zainteresowanie zamówieniem jest duże, na razie odpowiadamy na zapytania. Na ten moment nic więcej nie mogą powiedzieć. Poczekajmy do rozstrzygnięcia - mówi Eugeniusz Kaczmarek, dyrektor Wydziału Inwestycji Urzędu Miejskiego w Radomiu.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, wiosną tego roku mogłyby się zacząć prace. Potrwają kilkanaście miesięcy. To oznacza, że najprawdopodobniej aż do końca przyszłego

roku sala koncertowa będzie wyłączona z użytkowania.

Jest już plan, co w tym czasie z Radomską Orkiestrą Kameralną. Pracownicy administracyjni Radomskiej Orkiestry Kameralnej najpewniej przeniosą się na czas remontu do szkoły muzycznej. W sali

To będzie kosztowna inwestycja szacowana na kilkadziesiąt milionów złotych. Oferty w przetargu można składać do 23 lutego

koncertowej szkoły będzie grała Radomska Orkiestra Kameralna. Ewentualnie część występów odbędzie się w Teatrze Powszechnym.

- Orkiestra będzie pracowała tak jak do tej pory, przygotowując premierowe koncerty i koncerty dla szkół. Zmieni się miejsce, ale tego nie da się uniknąć. Rozmawiamy jeszcze, musi być przygotowany plan pracy na czas remontu. Od kwietnia sala nie będzie wynajmowana na koncerty i spektakle komercyjne - wyjaśnia Sebastian Równy, dyrektor Wydziału Kultury Urzędu Miejskiego w Radomiu. ©©

Z głębokim żalem zawiadamiamy,

że w dniu 14.02.2026 roku zmarł

śp

Roman Ostrowski

Pożegnalna msza odbędzie się 19.02.2026 r. o godz. 12

w kościele św. Wojciecha w Kielcach,

po której nastąpi odprowadzenie

na cmentarz w Cedzynie.

O pogrzebie zawiadamia pogrążona w smutku

Rodzina



Najszczerze wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Mamy

Panu

Łukaszowi Pawłowskiemu

składają

Koleżanki i Koledzy z Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach

Panu

Michałowi Pindralowi

Dyrektorowi ds. Produkcji w spółce EXBUD Konstrukcje
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Siostry

składają

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy z Grupy EXBUD

Barwne Ścięcie Śmierci w Jedlińsku. Rynek wypełniły muzyka, teatr i występy ludowe

Janusz Petz
Jedlińsk

We wtorek, 17 lutego na Rynku w Jedlińsku rozpoczęło się kolejne „Ścięcie Śmierci”. To bardzo barwne wydarzenie symbolizujące zakończenie karnawału.

W programie znalazły się między innymi tradycyjne widowiska obrzędowe, występy zespołów i kapel ludowych.

Jedlińskie Kusaki obchodzone są we wtorek przed Środą Popielcową i należą do najbardziej charakterystycznych wydarzeń w regionie. Tego dnia przestrzeń rynku wypełnia się muzyką, barwnymi postaciami i elementami ludowego teatru.

Obchody końca karnawału rozpoczęły się o godzinie 13, kiedy to bohaterowie widowi-



FOT. JANUSZ PETZ

Wójt Pardola odbiera klucze do Jedlińska od prawdziwego wójta Kamila Dziewierza.

ska, a dokładnie „wójt” Pardola przejął od prawdziwego wójta gminy Kamila Dziewierza klucze do Jedlińska. Odbyło się to w obecności przebierańców, którzy po południu uczestni-

czyli w barwnym marszu i inscenizacji Ścienia Śmierci i których od rana można było spotkać na ulicach Jedlińska.

Potem były występy zespołów ludowych. Zapustom to-

warzyszy jarmark rękodzieła, stoiska handlowe i gastronomiczne oraz tradycyjna gróchówka.

Wydarzenie swoim rodowodem sięga XVI stulecia i jest nadal kultywowane w Jedlińsku na pamiątkę „prawa miecza”, które Jedlińsk otrzymał przy lokacji miasta w 1530 roku.

Widowisko zachowało swoją pierwotną formę, poprzez co stanowi ważny element dziedzictwa kulturowego naszego kraju. Należy zaznaczyć, że wszystkie role, nawet te kobiece w widowisku są odtworzone przez mężczyzn. Najlicniejszą grupą przebierańców są diabły. Są również: para młodych, wójt Pardola, niedźwiedź, policjanci, liczna grupa Żydów i prostego ludu, cyganie, rybacy, grajkowie, bębniści i wiele innych barwnych postaci. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WROCŁAW

Grzegorz Braun w prokuraturze

Grzegorz Braun, europoseł i lider partii Konfederacji Korony Polskiej, nie usłyszał we wtorek w Prokuraturze Okręgowej we Wrocławiu zarzutów w sprawie incydentu w szpitalu Oleśnicy. Chodzi o sprawę bezprawnego pozbawienia wolności lekarki Gizeli Jagielskiej w szpitalu w Oleśnicy.

Lider Konfederacji Korony Polskiej szybko opuścił budynek prokuratury i poinformował dziennikarzy, że nie postawiono mu zarzutów. Potwierdziła to PAP rzeczniczka

prokuratury prok. Karolina Stocka-Mycek, która prowadzi to śledztwo.

- Nie postawiono mu zarzutów, ponieważ złożył wniosek o wyłączenie mnie z prowadzenia śledztwa - poinformowała prok. Stocka-Mycek.

Do czasu rozpatrzenia wniosku prokurator nie postawi Braunowi zarzutów.

To był już kolejny termin wyznaczony przez wrocławskich śledczych. Europoseł został wcześniej wezwany na 13 stycznia, ale przedstawił wówczas zwolnienie lekarskie.

WYPADEK

Zginął kierowca autokaru



FOT. POLICJA SŁOWACKA

We wtorek nad ranem w miejscowości Liptowska Osada na Słowacji doszło do wypadku z udziałem polskiego autokaru. Jadący z Krakowa do Budapesztu pojazd, w którym było około 30 pasażerów, zderzył się z ciężarówką przewożącą drewno. Kierowca autobusu zginął na miejscu, a dwie osoby trafiły do szpitala.

SOSNOWIEC

Rozpoczął się proces ks. Jacka K.

Przed Sądem Rejonowym w Sosnowcu rozpoczął się we wtorek proces księdza z diecezji sosnowieckiej Jacka K., któremu prokuratura zarzuca dziewięć przestępstw o charakterze seksualnym na szkodę dzieci, a także posiadanie materiałów pedofilskich.

Ksiądz został doprowadzony do sądu z aresztu. Sprawa toczy się z wyłącze-

niem jawności. Obronca oskarżonego ani pełnomocnicy oskarżycieli posiłkowych, którzy stawili się na rozprawie, nie chcieli rozmawiać z dziennikarzami.

Jacek K. jest aresztowany od czasu przedstawienia mu pierwszych zarzutów. Podczas śledztwa nie przyznawał się do winy. Grozi mu do 30 lat więzienia.

POLITYKA

Marcin Przydacz, szef Biura Polityki Międzynarodowej, będzie reprezentował prezydenta Karola Nawrockiego na jutrzejszym spotkaniu inaugurującym Radę Pokoju w Waszyngtonie. Głos w sprawie rady zabrał też premier Donald Tusk „Jak już wielokrotnie informowaliśmy polską opinię publiczną, naszych partnerów i prezydenta, rząd nie przewiduje w tych okolicznościach i warunkach uczestnictwa w Radzie Pokoju”.

”

Ewentualna wizyta w Waszyngtonie przedstawiciela prezydenta będzie miała charakter obserwacyjny

Donald Tusk premier RP

Droga dla miliardów euro na uzbrojenie otwarta

Adam Kielar
Warszawa, Bruksela

Państwa członkowskie UE zatwierdziły we wtorek plan inwestycyjny Polski w ramach programu obronnego SAFE. Na polskiej liście znalazło się 139 projektów.

Decyzja ta kończy proces zatwierdzania polskiego planu przez UE. We wtorek zatwierdzono także plany: Estonii, Grecji, Włoch, Łotwy, Litwy, Słowacji i Finlandii.

Program SAFE przewiduje łącznie 150 mld euro wsparcia w postaci nisko oprocentowanych pożyczek na zakupy sprzętu wojskowego, w dużej mierze produkowanego w Europie. Program ma wspierać państwa UE we wzmacnianiu ich potencjału obronnego, a także zmniejszać ich uzależnienie od uzbrojenia z USA.

Inwestycje w polską gospodarkę

Przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł się do programu SAFE. Podkreślił, że według prognoz Agencji Uzbrojenia wartość inwestycji w samą Hutę Stalowa Wola „przekroczy 20 miliardów złotych”. Zaznaczył przy tym, że HSW produkuje m.in. armatohaubice Krab, bojowy wóz piechoty Borsuk i samobieżne moździerz Rak.

- Już cały świat jest zainteresowany tym, żeby też od nas to



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Państwa członkowskie zatwierdziły polski plan inwestycyjny w ramach programu SAFE

kupować, więc mówimy o wielkiej inwestycji, która będzie służyła, jeśli oczywiście prawica i prezydent zrozumieją, na co robia zamach, polskiej gospodarcze, polskiej obronności, możliwościom eksportu polskiego uzbrojenia - powiedział Tusk.

Podkreślił przy tym, odnosząc się do kontraktu zbrojeniowego z czasów rządów PiS, że „pożyczka koreańska to jest prawie dwukrotnie wyższe oprocentowanie” niż w przypadku pożyczki w ramach unijnego programu SAFE.

Polska ma otrzymać 43,7 mld euro

Polska będzie największym beneficjentem programu SAFE. W sumie polski plan inwestycyjny zawiera 139 projektów,

których łączna wartość wyniesie 43,7 mld euro.

W piątek, 13 lutego, Sejm głosował w sprawie przyjęcia ustawy, która umożliwia wdrożenie w Polsce programu SAFE.

„Za” byli przedstawiciele wszystkich partii koalicyjnych (KO, PSL, Lewica oraz Polska 2050), koło partii Razem oraz dwójce posłów niezależnych (w sumie 236 głosów). Przeciw ustawie głosowali: PiS, Konfederacja, koło Konfederacji Korony Polskiej, jeden poseł niezależny oraz dwóch z koła Demokracji Bezpośredniej (razem 199 głosów), natomiast wstrzymały się cztery osoby: jeden poseł PiS, niezależna posłanka Paulina Matysiak oraz dwóch posłów Demokracji Bezpośredniej.

Polak szpiegiem Rosjan? Zarzuty za pracę na rzecz rosyjskiego wywiadu. Sprawa trafiła do sądu

Adam Kielar
Bydgoszcz

29-letni Wiktor Ź. odpowie za szpiegostwo na rzecz Rosji. Jak poinformował Jacek Dobrzyński, rzecznik ministra-koordynatora ds. służb specjalnych, do sądu trafił już akt oskarżenia w tej sprawie.

Jak napisał Jacek Dobrzyński w mediach społecznościowych, akt oskarżenia przeciwko Wiktorowi Ź., 29-let-

niemu Polakowi, trafił do Sądu Okręgowego w Bydgoszczy.

„Prokurator zarzucił mu zgłoszenie gotowości oraz działania na rzecz rosyjskiego wywiadu (art. 130 par. 2 kk). Wiktor Ź. zbierał i przekazywał za pomocą komunikatorów internetowych informacje dotyczące między innymi funkcjonowania obiektów o istotnym znaczeniu dla obronności Polski, których ujawnienie mogłyby wyrządzić szkodę dla naszego kraju” - napisał rzecznik na portalu X.

Oskarżony miał przekazywać informacje na temat strategicznych obiektów, takich jak Zakłady Chemiczne NITROCHEM czy Wojskowe Zakłady Lotnicze nr 2 (oba w Bydgoszczy).

„Mężczyzna wyraził również gotowość do przekazywania informacji w zakresie rozmieszczenia obiektów wojskowych, w tym Centrum Szkolenia Sił Połączonych NATO w Bydgoszczy” - podkreślił Dobrzyński.

Czyn zarzucany podejrzanemu jest zagrożony karą więzienia nie krótszą niż 8 lat albo karą dożywotniego pozbawienia wolności.

Śledztwo było prowadzone przez Delegaturę ABW w Bydgoszczy pod nadzorem prokuratora z Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przemoczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie. PAP

Zmarł pastor Jesse Jackson, ikona ruchu na rzecz praw obywatelskich w USA

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Wieloletni działacz na rzecz praw obywatelskich, pastor baptystów i czołowy działacz Partii Demokratycznej, Jesse Jackson, zmarł we wtorek, poinformowała jego rodzina. Miał 84 lata.

Przyczyna śmierci nie została od razu podana. Jego rodzina poinformowała, że zmarł spokojnie w otoczeniu najbliższych. W listopadzie Jackson trafił do szpitala - od ponad dziesięciu lat cierpiał na postępujące porażenie nadjędrowe (PSP). W 2017 roku Jackson ujawnił, że cierpi na chorobę Parkinsona.

Jackson urodził się w Greenville w Karolinie Południowej i zyskał sławę w erze walki o prawa obywatelskie, uczestnicząc w demonstracjach

u boku Martina Luthera Kinga. Jego działalność trwała przez dziesięciolecia, w tym czasie dwa razy ubiegał się o nominację Demokratów na prezydenta, w 1984 i 1988 roku.

Jackson, który był w motelu w Memphis w stanie Tennessee wraz z Kingiem, kiedy ten został zamordowany w 1968 roku, nie zaprzestał działalności na rzecz równouprawnienia Afroamerykanów po śmierci swego mentora. Był aktywny w szeregach Partii Demokratycznej, narażając się w latach 80. XX w. na zarzuty części jej establishmentu o zbyt lewicowe poglądy.

W ostatnich dziesięcioleciach Jackson otwarcie wypowiadał się na temat czołowych polityków, w tym byłego prezydenta Baracka Obamy. Potępił prezydenturę Donalda Trumpa, mówiąc: „Pięćdziesiąt lat praw obywatelskich zostało zagrożonych”.



Jesse Jackson walczył o równouprawnienie czarnoskórych Amerykanów od lat 60. XX w.

Strzelanina podczas szkolnego meczu hokeja

oprac. Grzegorz Kuczyński
Pawtucket

Dwie osoby zginęły, a trzy zostały ranne w strzelaninie na lodowisku hokejowym w stanie Rhode Island na północnym wschodzie USA - poinformowała lokalna policja. Nie żyje również napastnik.

Do tragedii doszło na boisku hokejowym w mieście Pawtucket podczas rozgrywki szkolnych drużyn.

Strzelał do rodziny

Policja podała na konferencji prasowej, że napastnik mógł otworzyć ogień z powodu konfliktu rodzinnego. Stacja CNN, powołując się na źródła, przekazała, że celował on w członków swojej rodziny, a po oddaniu strzałów popełnił samobójstwo.

Miejscowa policja powiadomiła, że ofiary śmiertelne to dwie osoby dorosłe. Jedna z nich zmarła na miejscu, a druga po przewiezieniu do szpitala. Trzy kolejne osoby z ranami postrzałowymi zostały hospitalizowane, a ich stan lekarze oceniają jako krytyczny. Wcześniej CNN informowała, że wśród ofiar jest młoda dziewczyna.

„Modłę się o Pawtucket i wszystkich dotkniętych (tym zdarzeniem)” - napisał w mediach społecznościowych gubernator Rhode Island Dan McKee.

Według Gun Violence Archive (organizacji badającej incydenty przemocy z użyciem broni palnej) poniedziałkowe wydarzenia w Rhode Island była to 41. strzelanina w Stanach Zjednoczonych w tym roku. PAP

Iran straszy w cieśninie Ormuz. Rozmowy ostatniej szansy

oprac. Anna Nagel
Teheran

Po rozpoczęciu rozmów amerykańsko-irańskich w Genewie Iran wystrzelił pociski rakietowe w kierunku cieśniny Ormuz - podała półoficjalna irańska agencja Tasnim.

Tasnim poinformowała, że pociski wystrzelone z głębi kraju i z wybrzeża uderzyły w cele w cieśninie.

Iran ogłosił w poniedziałek ćwiczenia marynarki wojennej Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) w cieśninie, przez którą przepływa 20 procent światowej ropy naftowej i 20 proc. skroplonego gazu ziemnego.

Iran i Stany Zjednoczone rozpoczęły we wtorek w Genewie drugą rundę pośrednich negocjacji w sprawie irańskiego programu nuklearnego. Irańska telewizja państwowa poinformowała, że negocjacje z USA będą pośrednie i skupią się wyłącznie na programie atomowym, a nie na polityce wewnętrznej Iranu.

W rozmowach stronę amerykańską reprezentowali wysłannik prezydenta USA Steve Witkoff oraz zięć i doradca Donalda Trumpa Jared Kushner. Irańskiej delegacji przewodniczył szef MSZ Abbas Aragczi. W rozmowach, tak jak poprzednio, pośredniczyli dyplomaci z Omanu.



Ćwiczenia morskie Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej w cieśninie Ormuz

Przed ich rozpoczęciem przedstawiciel Iranu powiedział anonimowo agencji Reutersa, że delegacja z Teheranu przyjechała do Genewy z „realnymi, konstruktywnymi propozycjami” i nie ma założonego z góry nastawienia co do ich rezultatu.

Z kolei inny wysoki rangą urzędnik irański powiedział, że sukces rozmów w Szwajcarii zależy od tego, czy Stany Zjednoczone nie będą stawiać nierealistycznych wymagań i od ich poważnego podejścia do zniesienia paraliżujących Iran sankcji gospodarczych.

Pierwsza runda rozmów Iran - USA przeprowadzona została w Omanie 6 lutego. Kwestią sporną przed obiema turami pozostawał, według mediów, zakres rozmów: USA żądają od Teheranu ustępstw w sprawie programu rozwoju rakiet balistycznych i zaprzestania wspierania zbrojnych ugrupowań na Bliskim Wschodzie. Iran nalegał, by rozmowy dotyczyły tylko kwestii jądrowych.

Groźby ajatollaha

Najwyższy duchowo-polityczny przywódca Iranu, ajatollah Ali Chamenei, oświadczył we wtorek, że prezydent USA

Donald Trump nie zdoła obalić Republiki Islamskiej, odnosząc się do słów Trumpa, według którego zmiana reżimu w Teheranie „byłaby najlepszą rzeczą, jaka mogłaby się wydarzyć”.

Chamenei uznał, że Iran musi posiadać broń odstraszającą, twierdząc, że państwo jej pozbawione zostanie „zmiażdżone” przez wrogów. Skrytykował sprzeciw USA wobec prawa Iranu do korzystania z pokojowej według niego technologii nuklearnej w celach medycznych, rolniczych i energetycznych, określając go jako przejaw „nieracjonalności”. PAP

Piloci F-16 z USA i Holandii nad Ukrainą. Tajna eskadra ma zwalczać rosyjskie drony i rakiety

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W ostatnich tygodniach w Ukrainie utworzono eskadrę F-16, do której po raz pierwszy weszli piloci ze Stanów Zjednoczonych i Holandii - informuje francuski portal Intelligence Online specjalizujący się w pracy z danymi wywiadowczymi.

Wśród amerykańskich pilotów, którzy przybyli do Ukrainy, by latać F-16, są weterani działań wojennych w Afganistanie i na Bliskim Wschodzie. Ze strony Holandii zaangażowano pilotów, którzy przeszli szkolenie w elitarnych europejskich szkołach lotniczych, specjalizujących się w nowoczesnych taktykach walki powietrznej i zaawansowanych technologicznie operacjach w powietrzu.



Za sterami F-16 siedzą też weterani z Holandii

F-16 kontra rosyjskie rakiety i drony

Jak podaje Intelligence Online, zagraniczni piloci podpisali z Siłami Zbrojnymi Ukrainy tymczasowe umowy, które przewidują rotację co sześć miesięcy i możliwość przedłużenia. Nie mają oni jednak oficjalnych stopni wojskowych w ukraińskich siłach zbrojnych i nie figurują na publicznych listach.

Ukraina wykorzystuje przekazane przez kraje zachodnie

myśliwce F-16 do przechwytywania rosyjskich pocisków manewrujących Kalibr i Ch-101, a także dronów Geran-5. W przeciwieństwie do ukraińskich pilotów, zachodni piloci potrafią obsługiwać zaawansowane technologicznie urządzenia, w szczególności kontenery celowniczo-rozpoznawcze Sniper. System ten pozwala widzieć cele z dużej odległości, śledzić rakiety i drony w ciemności lub w chmurach.

Zagraniczni piloci w wojsku Ukrainy

Już w 2023 roku Siły Powietrzne Sił Zbrojnych Ukrainy dopuściły możliwość zawarcia umów z zagranicznymi specjalistami wojskowymi, w tym pilotami i technikami. W 2024 roku amerykański senator republikański Lindsey Graham podczas podróży do Kijowa zauważył, że Ukraina może zatrudniać amerykańskich pilotów weteranów do pilotowania samolotów F-16, dopóki ukraińscy specjaliści nie ukończą szkolenia.

- Ukraińcy będą szukać wśród krajów NATO gotowych pilotów, którzy przeszli na emeryturę, aby pomogli im, dopóki Ukraina nie wyszkoli swoich pilotów - powiedział Graham. Jednak do tej pory nie poinformowano oficjalnie o zagranicznych pilotach.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Nietypowe objawy raka

Największą przeszkodę i utrudnienie w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy - nowo-

twory potrafią też zaskoczyć nawet ich, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami. Jak wcześniej wykryć raka? Na jakie symptomy powinieneś zwracać uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Rdzeniowy zanik mięśni SMA - pierwsze objawy
- Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne. Zmęczenie, ból, spadek nastroju rzadko wskazują na jedną chorobę



FOT. 123RF.COM

Czy kot jest zdrowy dla człowieka? Tak! I to bardziej niż myślisz

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Według szacunków, 44 proc. Polaków posiada kota. Naukowcy twierdzą, że mają oni powód do radości. Wyniki badań jasno wskazują, że obecność kotów ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale. Zwierzęta domowe są szczególnie doceniane za wspomaganie socjalizacji osób starszych, dzieci oraz osób chorujących zarówno umysłowo, jak i fizycznie.

Nie do przecenienia jest też wpływ zwierząt na nasze samopoczucie w sytuacjach kryzysowych. Od czasu pandemii COVID-19 relacja ludzi ze zwierzętami domowymi jeszcze bardziej zyskała na jakości.

- Pandemia umocniła rolę więzi człowiek-zwierzę w życiu ludzi, a nasze dane pokazują, że jest to odczuwalne w skali globalnej, z niesamowitymi konsekwencjami, które mogą przynieść korzyści zdrowiu ludzi i zwierząt domowych na całym świecie - mówi dr weterynarii Mike McFarland, globalny dyrektor medyczny Zoetis, ogólnosiwiatowej spółki działającej w dziedzinie ochrony zdrowia zwierząt.

Jak koty wpływają na nasze zdrowie?

Koty, podobnie jak psy, mogą być zwierzętami terapeutami. Felinoterapia to metoda zooterapii polegająca na kontakcie z mruczącym pupilem.

● Dzieci a koty

Naukowcy zbadali wpływ obecności kotów domowych na dzieci. Jak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród ponad 2200 młodych Szkotów w wieku 11-15 lat, dzieci, które nawiązały silną więź ze swoimi kotami, lepiej oceniały jakość swojego życia.

Im bardziej dziecko było przywiązane do zwierzęcia, tym bardziej czuło się sprawne,



FOT. FRANCESCO UNGARO / PEXELS

Dzień Kota obchodzi się w Polsce 17 stycznia oraz 8 sierpnia. Ma on podkreślić znaczenie obecności kotów w naszym codziennym życiu

energiczne i uważne, a mniej smutne i samotne. Ponadto bardziej cieszyło się zarówno czasem spędzonym w samotności, jak i w szkole.

● Kot na zdrowie

Amerykański badacz obserwował przez 10 miesięcy 24 osoby, które właśnie podjęły się opieki nad kotami. Wyniki ankiety wypełnianych przez świeżo upieczonych właścicieli były zaskakujące.

Już po pierwszym miesiącu u badanych zmniejszyły się dolegliwości zdrowotne, takie jak bóle głowy, bóle pleców i przeziębienia - chociaż korzyści te wydawały się zanikać w miarę upływu czasu.

Autor badania przypuszcza, że ludzie, którzy tworzą dobre relacje ze swoimi kotami, nadal widzą korzyści z nich płynące, a ludzie, którzy tego nie robią, nie odczuwają ich. Warto więc

cieszyć się obecnością pupila nie tylko w pierwszych miesiącach, ale doceniać jego towarzystwo przez cały czas.

● Pomagają dzieciom z autyzmem

Według Human Animal Bond Research Institute (HABRI), adopcja kota ze schroniska może pomóc obniżyć stres i lęk u dzieci z autyzmem. Po przysięgnięciu zwierzęcia mali właściciele wykazywali więcej empatii i mieli mniej problemów behawioralnych.

Co ciekawe, wyniki badań pokazują, że także koty korzy-

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale

stają na zamieszkaniu z rodziną, w której chociaż jeden członek znajduje się w spektrum autyzmu. Zwierzęta dobrze się aklimatyzują i są mniej zestresowane.

● Koty podnoszą jakość życia

Australijskie badania pokazują, że właściciele kotów cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym niż osoby nieposiadające zwierząt domowych.

Ankietowani kociarze twierdzą, że czują się bardziej szczęśliwi, pewniejsi siebie i mniej nerwowi, cieszą się także dobrym snem i koncentracją, jednocześnie lepiej radząc sobie z przeciwnościami losu.

● Koty wspierają osoby starsze

Ponad trzy czwarte ankietowanych przez badaczy z Uniwersytetu Michigan, będących w wieku od 50 do 80 lat, stwierdziło, że zwierzęta domowe

zmniejszają odczuwany przez nich stres, a prawie tyle samo uważało, że pupile dają im poczucie celu.

Ponad 70 proc. starszych osób zadeklarowało, że zwierzęta pomagają im radzić sobie z nieprzyjemnymi objawami fizycznymi lub emocjonalnymi, a 46 proc. stwierdziło, że pomagają im także nie myśleć o bólu.

● Zwierzęta jak probiotyki

Trwają badania, które mają potwierdzić hipotezę, że kontakt ze zwierzętami może mieć korzystny wpływ na odbudowę ludzkiego mikrobiomu jelitowego.

- Rosnąca liczba badań udokumentowała wpływ kontaktu ze zwierzętami na ludzki mikrobiom (skład mikroflory jelitowej) w sposób, który może pomóc w zapobieganiu niektórym rodzajom schorzeń, takim jak choroby sercowo-naczyniowe

i astma - twierdzi dr Laurel Redding, adiunkt epidemiologii w Penn Vet.

● Wierne jak psy

Dla niektórych miłośników psów relacja z kotem nie wydaje się równie głęboka jak ta, którą mają ze swoim pupilem. Wiele osób, które ze względu na wiek lub stan zdrowia, nie mogą już opiekować się bardziej absorbującym zwierzęciem, waha się, gdy ma go zastąpić niewymagającym spacerów kotem.

Do adopcji kota mogą przekonać ich wyniki badań naukowców z Uniwersytetu Stanowego Oregonu, według których koty żyją z człowiekiem, ponieważ jest on dla nich źródłem i gwarantem bezpieczeństwa.

Co ciekawe, badanie udowodniło także, że koty przywiązują się do człowieka w takim samym stopniu co psy.

Najbardziej nietypowe objawy raka, które zaskakują nawet lekarzy. Na co musisz uważać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Największą przeszkodę w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy: nowotwory dają czasem przedziwne objawy, które zaskakują nawet specjalistów.

Według nowego raportu, przygotowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Instytut Badawczy, nowotwory złośliwe zabijają obecnie w Polsce niemal 100 tys. osób rocznie i są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków, po chorobach układu krążenia. Każdego roku nowotwory złośliwe diagnozowane są u ok. 90 tys. mężczyzn i prawie 92 tys. kobiet, na raka choruje coraz więcej osób młodszych, 20- i 30-latków. Z rakiem trudno się walczy, bo też trudno go wykryć, a późna diagnoza utrudnia leczenie. W zależności od tego, jaką część ciała atakuje guz, nowotwór może dawać typowe dla danego organu objawy, lub też objawiać się ogólnoustrojowo, tzn. wpływając na stan całego ciała i ogólne samopoczucie. Nowotwory potrafią też zaskoczyć nawet lekarzy, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami.

Jak wcześnie wykryć raka? Na jakie symptomy powinienś zwracać uwagę? Poniżej praktyczna lista możliwych objawów nowotworu.

Najważniejsze objawy raka

Do najbardziej typowych objawów raka, które można wcze-



Niektóre objawy raka zbijają z tropu nawet lekarzy

śnie zidentyfikować samemu, należą:

- Zmiany skórne: owrzodzenie skóry lub sutków, wycieki z sutków, zmiana wyglądu znamion na skórze
- Nagła asymetria części ciała: piersi, jąder lub innych
- Wyczuwalne pod skórą guzy.

Nietypowe objawy raka

To objawy, które mogą wywoływać także inne choroby, np. infekcje. Przy raku objawy występują jednak bez wyraźnej dostrzegalnej przyczyny, utrzymują się przez długi czas i często wracają.

Na te symptomy powinienś zwracać uwagę:

- Ogólny stan zapalny bez wykrywalnej infekcji - powiększone węzły chłonne, gorączka, ból mięśni i kości, stałe zmęczenie
- Bóle bez urazów, odczuwalne w jamie brzusznej, klatce piersiowej, okolicach łędźwi
- Krwawienia bez urazów - krew w moczu, kale i ślinie
- Zmiana kształtu stolca (np. na nietypowo cienki)
- Nagła i niezamierzona utrata wagi
- Obfite zimne poty w czasie snu
- Trudności w przemykaniu
- Chroniczny kaszel, zmieniający charakter, ale utrzymujący się stale
- Silne i nawracające bóle głowy
- Zaburzenia świadomości, ataki padaczki
- Złe samopoczucie o poranku: kaszel, ból gardła, zmęczenie utrzymujące się przez resztę dnia.

Czym są zespoły paranowotworowe?

To bardzo nietypowe zespoły objawowe, wywołane pośrednio przez nowotwór, ale nie wynikające wprost z inwazji guza na dany narząd. Mogą wystąpić w innych zakątkach ciała i często zbijają lekarzy z tropu. Do objawów dawanych przez różnego rodzaju zespoły paranowotworowe mogą należeć np.:

- hipoglikemia
- nadmierne owłosienie u kobiet
- drganie gałek ocznych
- światłowstręt
- częsta zakrzepica
- osłabienie czucia powierzchniowego
- trudność z podnoszeniem rąk do góry.

Jak zapobiec rakowi?

Nawet najdokładniejsze przyglądanie się swojemu ciału w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów choroby nie zastąpi profilaktyki. Aby wykryć raka w najwcześniejszym stadium, musisz się regularnie badać. Należy wykonywać przede wszystkim badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i cytologia.

Unikaj tych rzeczy

Na wystąpienie wielu chorób nie mamy wpływu. Jednak nasz tryb życia i dieta mogą nam pomóc znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na niektóre z nich. I odwrotnie, spożywając produkty, które nie wnoszą do naszej diety żadnych warto-

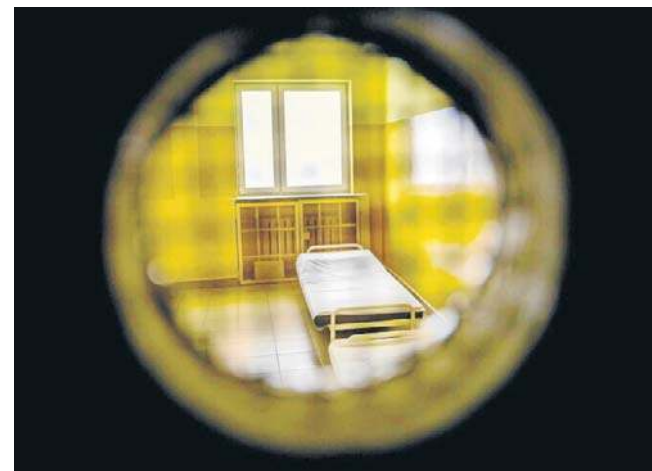
ści odżywczych, a tylko nam szkodzą lub trzymając się niezdrowych nawyków sami sobie robimy krzywdę i narażamy się na rozwój wielu schorzeń.

● **Papierosy** - mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia

● **Alkohol** - z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa.

● **Napoje gazowane** - kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2.

● **Biały chleb** - pieczywo z białej, oczyszczonej maki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wagę.



Luka w przepisach ujawnia chaos decyzyjny w systemie ratowania zdrowia

Nietrzeźwi pacjenci w szpitalach psychiatrycznych?

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdzie powinna trafić osoba nietrzeźwa, która wymaga pomocy medycznej - na izbę wytrzeźwień czy do szpitala psychiatrycznego?

W Polsce wciąż brakuje jasnych przepisów, które jednoznacznie regulowałyby takie sytuacje. W interpelacji skierowanej do Ministerstwa Zdrowia dr Tomasz Rzymkowski pyta wprost, czy obecny system nie prowadzi do niebezpiecznych konsekwencji.

W interpelacji złożonej do ministra zdrowia zwrócono uwagę, że ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej nie przewiduje odrębnych zasad postępowania wobec osób nietrzeźwych. W praktyce oznacza to, że są one traktowane jak każdy inny pacjent.

Autor interpelacji wskazuje, że lekarz dyżurny w szpitalu psychiatrycznym nie może odmówić hospitalizacji osoby przywiezionej przez policję lub zespół ratownictwa medycznego, dopóki nie przeprowadzi podstawowej diagnostyki wykluczającej zagrożenie życia lub zdrowia. Nawet jeśli pacjent znajduje się pod wpływem alkoholu, placówka musi go przyjąć. Historia już jednak pokazała, że to nie jest właściwa droga.

W interpelacji podkreślono, że takie rozwiązywanie budzi poważne wątpliwości. Zdaniem dr Rzymkowskiego, szpitale psychiatryczne - zwłaszcza monospecjalistyczne - nie są przygotowane do opieki nad osobami nietrzeźwymi, które często wymagają intensywnego monitorowania stanu somatycznego i terapii dla osób uzależnionych.

W dokumencie przywołano opinie lekarzy, według których placówki psychiatryczne często nie dysponują odpowiednią aparaturą diagnostyczną ani zespołem specjalistów innych dziedzin. Zacytowano stanowisko le-

karzy z Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza, którzy wskazują na systemowy problem:

„Placówki monospecjalistyczne absolutnie nie mają narzędzi, aby odpowiednio zaopiekować się takim pacjentem”.

Autor interpelacji zwraca uwagę, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą i osoby w takim stanie wymagają fachowej terapii. Jednocześnie podkreśla, że znaczna część nietrzeźwych pacjentów powinna trafiać na izbę wytrzeźwień, a nie do szpitala psychiatrycznego.

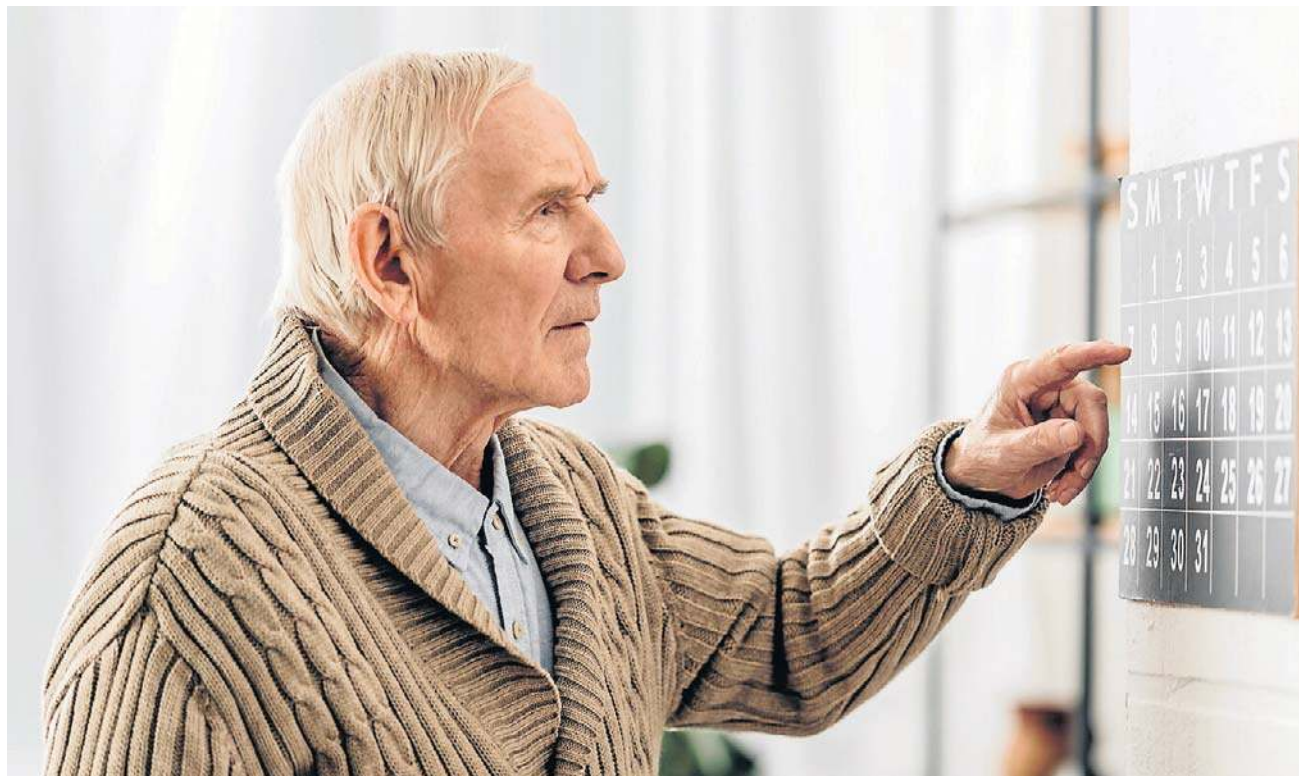
W interpelacji dr Rzymkowski nawiązuje do głośnej sprawy opisanej w grudniu 2025 roku przez Wirtualną Polskę, dotyczącej śmierci 32-letniej pacjentki z alkoholowym zespołem odstawiennym, która trafiła do szpitala psychiatrycznego i zmarła po zatrzymaniu krążenia. Autor dokumentu zaznacza, że to wydarzenie pokazuje, jak poważne mogą być skutki obecnych luk systemowych.

„W takich warunkach - mówi cytowana w artykule lekarka - oddział detoksykacyjny nie ma prawa istnieć. A masowe kierowanie pacjentów alkoholowych, którzy są tykającymi bombami, do szpitali psychiatrycznych, to błąd całego systemu. I proszenie się o tragedię”.

Na końcu interpelacji sformułowano dwa konkretne pytania skierowane do ministra zdrowia. Dotyczą braku przepisów kompleksowo regulujących możliwość odmowy hospitalizacji osób nietrzeźwych, w szczególności w szpitalach psychiatrycznych, sposobów zaradzenia niedostosowaniu szpitali psychiatrycznych do opieki nad pacjentami pod wpływem alkoholu, jeśli nowe regulacje nie zostaną wprowadzone.

Na moment publikacji odpowiedź ministerstwa zdrowia nie została jeszcze udzielona. Zgodnie z procedurą resort ma na to 21 dni od daty wpływu interpelacji.

Nowa metoda wykrywania choroby Alzheimera może zmienić wszystko



Być może już niedługo będzie można wykryć Alzheimera szybciej i łatwiej, nawet bez wychodzenia z domu. Nawet pacjent bez przeszkolenia sobie poradzi

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Być może już niedługo sami pacjenci bez żadnego przeszkolenia będą mogli we własnych domach wykonywać kluczową czynność, potrzebną do wczesnego wykrycia choroby Alzheimera.

Wczesne wykrywanie choroby Alzheimera staje się coraz łatwiejsze. Trwają badania nad nową metodą analizy krwi, która być może w niedalekiej przyszłości bardzo przyspieszy stawianie diagnozy.

Do niedawna głównym sposobem diagnozowania Alzheimera było badanie płynu mózgowo-rdzeniowego. Ostatnio zaczęto stosować łatwiejszą metodę: analizę biomarkerów krwi, zwłaszcza biomarkera p-tau217, który daje wgląd w procesy zachodzące w mózgu na wczesnych etapach choroby Alzheimera. Niestety, krew do badania musi być pobierana z żyły, a potem szybko odwirowana, przechowywana i transportowana w odpowiednich warunkach. To wszystko sprawia, że analiza markera p-tau217 wymaga sporo zachodu.

Trwają jednak prace nad nową metodą pozyskiwania biomarkera do analizy. Na portalu naukowym „Nature Medicine” ukazał się artykuł pt. „A minimally invasive dried blood spot biomarker test for the detection

of Alzheimer’s disease pathology”, którego autorzy dowodzą, że krew do badań biomarkera p-tau217 może być także pobrana o wiele prościej, z opuszka palca, a potem przeniesiona na specjalną kartę i wysuszona. Badania wykazały, że wysuszona krew i osocze pozwalają badać biomarker p-tau217 niemal tak samo dokładnie, jak osocze żyłne (parametry diagnostyczne są słabsze, ale wystarczające do stawiania diagnozy). Pobieranie krwi z opuszka jest mniej inwazyjne, a karta z wysuszoną krwią łatwiejsza do przechowywania i transportu. Testy przeprowadzono na ponad 300 osobach. Wyniki są obiecujące: pobieranie krwi z opuszka i suszenie jest szybsze i łatwiejsze do wykonania poza gabinetem lekarskim niż klasyczne pobranie z żyły. Okazało się też, że nieprzeszkoleni pacjenci radzą sobie z nim całkiem dobrze, co wskazuje, że w przyszłości ta metoda pobierania krwi do badań pod kątem Alzheimera może stać się najpopularniejsza. Pacjenci będą mogli sami pobrać sobie krew w domu, a potem przesłać do badań kartę z wysuszoną próbką.

Istnieje także domowa metoda wykrywania ogólnych zaburzeń poznawczych w postaci tzw. testu SAGE. Jak to działa?

SAGE, czyli Samodzielny Egzamin Gerokognitywny (ang. The Self-Administered Gerocognitive Exam) został opracowany przez doktora Douglasa Scharre

z Wexner Medical Center na Uniwersytecie Stanowym Ohio (USA). Wykrywa zaburzenia poznawcze, które mogą być oznaką różnych chorób, w tym demencji, Alzheimera czy mikro-udarów. Test sprawdza pamięć, orientację, umiejętności myślenia abstrakcyjnego, przeprowadzania obliczeń, posługiwania się

językiem, funkcje wykonawcze, zdolności konstrukcyjne.

Metoda SAGE była testowana przez kilka lat na ponad 600 pacjentach i dziś cieszy się uznaniem specjalistów. Pozwala wykryć zaburzenia na ok. 6 miesięcy wcześniej niż standardowe metody. Jest też dobrym sposobem ewaluacji ogólnej kondycji mentalnej pacjenta i może być przeprowadzany regularnie – praktycznie nic nie kosztuje i nie zajmuje wiele czasu.

Jak przeprowadzić test SAGE? Wystarczy wypełnić formularz z kilkoma zadaniami. Formularz dostępny jest na oficjalnej stronie Uniwersytetu Stanowego Ohio. Należy go ściągnąć, wydrukować i wypełnić długopisem. Możesz go ściągnąć i wydrukować dla bliskiej osoby, która nie radzi sobie z komputerami, np. babci czy dziadka. Przykładowa karta testu w języku polskim jest dostępna na stronie <https://wexnermedical.osu.edu>. Wypełnienie testu zajmuje ok. 15 minut. Po wypełnieniu należy pokazać go lekarzowi do interpretacji. Instrukcja obliczania wyniku także jest dostępna online w języku polskim.

W teście SAGE można zdobyć maksymalnie 22 punkty. Wynik od 17 punktów wzwyż uznaje się za normalny – nie ma oznak zaburzeń poznawczych. Jeśli pacjent wykonuje test regularnie co 6 miesięcy i w ciągu 1,5 roku jego wynik spadnie o 2-3 punkty, należy się zaniepokoić i podjąć dalsze badania.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest choroba Alzheimera?

Nazwa choroby pochodzi od nazwiska naukowca, który opisał ją po raz pierwszy. Alois Alzheimer był niemieckim psychiatrą i neuropatologiem, pracującym na Uniwersytecie Wrocławskim. Opisał specyficzne zmiany w mózgu chorujących osób już w roku 1906. Od tamtej pory dowiedzieliśmy się wiele o chorobie Alzheimera, jednak nasza wiedza wciąż nie jest pełna. Powolny zanik kory mózgowej to proces nieodwracalny i postępujący, który w efekcie prowadzi do śmierci pacjenta. Od momentu, w którym pojawiają się pierwsze objawy Alzheimera, chory żyje przeciętnie około 7 lat.

Zimowy turnus w sanatorium w Szczawnicy: uzdrawiające wody, nowoczesne terapie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Jedno z polskich miast uzdrowskich wyjątkowo nadaje się i na rodzinną wycieczkę w czasie ferii, i na zimowy turnus w sanatorium.

Zaczyna się kolejna tura ferii zimowych. To najlepszy czas na planowanie wycieczek rodzinnych. Wcale nie muszą to być bardzo dalekie wyprawy. W pobliżu Krakowa nie brak miejsc, w których można dobrze wypocząć i porządnie się zabawić, i nie mam na myśli tylko np. Zakopanego.

Kto nie lubi tłoku, powinien wybrać się na wycieczkę poza Podhale. Możliwości nie brakuje. Na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego, w malowniczej dolinie Grajcarka, leży Szczawnica, jedno z polskich centrów narciarskich, a zarazem uzdrowisko z długimi tradycjami.

Od ponad 200 lat szczawnickie wody mineralne – szczawy, stąd nazwa miasta – znane są z dobroczynnego wpływu na zdrowie i samopoczucie ludzi. Wspomagają leczenie układu oddechowego (zwłaszcza stanów zapalnych nosa i gardła), aparatu głosowego, chorób alergicznych dróg oddechowych, astmy oskrzelowej, chorób układu ruchu (zwyrodnienia stawów i kręgosłupa, reumatyzm, reumatoidalne zapalenie stawów).

Szczawy szczawnickie należą do najsilniej zmineralizowanych wód w Polsce.

To naturalne kwaśne wody wodorowęglanowe ze znaczną zawartością dwutlenku węgla, który polepsza ukrwienie błon śluzowych i mikrokrążenie, a także wspiera procesy regeneracyjne. Wykorzystywane są do terapii uzdrowskiej chorób przewlekłych układu oddechowego, wspomagają też leczenie układu pokarmowego i moczowego, pomagają przy osteoporozie i miażdżycy.

W Szczawnicy znajduje się 9 ujęć wód leczniczych. 6 z nich mieści się w Pijalni Wód Mineralnych w Domu Nad Zdrojami przy Placu Dietla. Są to wody: Helena, Jan, Stefan, Józefina, Józef oraz Magdalena. Trzy inne źródła zlokalizowane są poza terenem Uzdrowska: to wody Szymon, Wanda i Poniatówka.

Szczawy mają bardzo różny skład chemiczny i stężenie minerałów. Zawierają m.in. sód, jod, bor i brom. Stężenie sięga od 1900 mg na litr (woda Helena) do aż 27 tys. mg na litr (woda Magdalena). Dla porównania: zwykła woda zawiera od 100 do 500 mg minerałów na litr, woda mineralna ze sklepu od 500 do 1500 mg, a woda morską 34 tys. mg na litr.

Ponieważ wody szczawnickie są tak silnie zmineralizowane, nie można ich pić jak zwykłą wodę, we własnym zakresie i wedle uznania. Pije się je tylko czasowo, według zaleceń lekarza, w ściśle określonych dawkach.

Leczenie uzdrowskie opiera się tu na trzech filarach:

- Inhalacje. Polegają na oddziaływaniu aerozolem z wód mineralnych na śluzówkę nosa, gardła i oskrzeli. Takie zabiegi poprawiają ich nawilżenie i ukrwienie, stymulują mechanizmy samooczyszczania. W Uzdrowisku Szczawnica dostępne są rzadkie inhalacje celkowe (solankowe), przeprowadzane w specjalnych kabinach. Inhalacje mogą stosować pacjenci już od 3. roku życia.
- Kuracja pitna (krenoterapia). Polega na picu szczawów zgodnie z zaleceniami lekarza. Wody szczawnickie m.in. wspierają trawienie, wzmacniają błony śluzowe jelit.
- Zabiegi rehabilitacyjne narządów ruchu. W ofercie są kinezyterapia, hydroterapia, fizykoterapia, zabiegi borowinowe. Ćwiczenia przeprowadza się indywidualnie lub grupowo. Celem rehabilitacji ruchowej jest zmniejszenie bólu, poprawa funkcji ruchowych, wsparcie naturalnej regeneracji organizmu.

Więcej na: stronazdrowia.pl



Uzdrowisko Szczawnica. Sprawdź, jakie właściwości mają szczawnickie wody mineralne i jakie zabiegi oferowane są w tamtejszym sanatorium

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BANANY

Czy można jeść brązowe banany?

Najpierw to tylko kilka brązowych plamek, ale jeśli zostawi się banany zbyt długo, można obserwować, jak w mgnieniu oka robią się całe brązowe. Jedni uważają to za wadę i aż ich przechodzi dreszcz, inni myślą: Nic nie szkodzi, skoro i tak rozgniatam je dla dziecka na papkę, to jeszcze się nada. - W żadnym wypadku - sprzeciwia się jednak Daniela Krehl z bawarskiego centrum konsumentckiego. Kiedy banan zmienia kolor z żółtego na brązowy, w wyniku naturalnej fermentacji powstaje alkohol - im dłużej banan dojrzewa, tym więcej. Ile alkoholu i kiedy znajduje się w bananie, zbadał Bawarski Krajowy Urząd ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (LGL). Przejrzały banan może

zawierać ponad 7 gramów alkoholu na kilogram. Z badań wynika, że zielone banany nie zawierają alkoholu. Dojrzałe banany co prawda wytwarzają alkohol, ale nie zawsze. A jeśli już, to tylko w niewielkich ilościach, do 1,4 grama na kilogram. W przejrziałych bananach, czyli takich, które z zewnątrz są naprawdę brzydkie, całkowicie brązowe, alkohol jest natomiast obecny w każdym przypadku. Najwyższa wartość ustalona w badaniu wyniosła 7,37 grama na kilogram - informuje LGL i ostrzega przed skutkami promili. - Grupy wrażliwe, takie jak niemowlęta i małe dzieci, ale także osoby, które chcą całkowicie unikać alkoholu, powinny więc unikać przejrziałych bananów. Bawarscy obrońcy praw konsumentów robią jednak jedno zastrzeżenie: podczas pieczenia i gotowania alkohol się ulatnia. Przejrzałe ba-

nany da się więc jeszcze uratować, na przykład w chlebkach bananowym lub wmieszane w ciasto na muffiny czy pankejkę.

Kto nie powinien jeść bananów?

Banany to wyjątkowo zdrowe owoce, jednak ze względu na obecność niektórych substancji aktywnych nie powinny być spożywane przez osoby przyjmujące określone leki, a także chorujące na pewne schorzenia. Są grupy osób, którym może zaszkodzić jedzenie bananów. Wśród tych szczególnie zagrożonych są pacjenci z wysokim poziomem potasu we krwi oraz alergią na tyraminę.

Jak rozpoznać uczulenie na banany?

Alergią pokarmową określa się nieprawidłową i niewspółmierną do bodźca reakcję układu odpornościowego na dany alergen, dostarczony wraz z żywnością.

Uczulenie może się przejawiać w postaci różnych objawów klinicznych. Wśród najczęstszych są:

- zaburzenia układu żołądkowo-jelitowego (wymioty, biegunki),
 - zaburzenia pracy układu oddechowego (kaszel, katar),
 - zmiany na skórze (pokrzywka, egzema),
 - zaburzenia pracy układu sercowo-naczyniowego.
- Reakcja alergiczna na dany pokarm może wystąpić u osoby w każdym wieku, choć większość uczuleń daje objawy już



u niemowląt i małych dzieci (ok. 8 proc. dzieci cierpi z powodu alergii pokarmowej). Nie oznacza to jednak, że będzie ona towarzyszyła dziecku, gdy dorośnie. Zaledwie 1 do 2 proc. ludzi dorosłych cierpi z powodu alergii pokarmowych. Uczulenie na banany jest dość powszechną alergią pokarmową. Obejmuje szereg różnych objawów, są to m.in.:

- zaczerwienienie, mrowienie, pieczenie i swędzenie oraz obrzęk w obrębie jamy ustnej i jej okolicy,
 - świąd, pokrzywka i wypryski na skórze całego ciała,
 - objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak bóle brzucha, wymioty czy biegunki,
 - zaczerwienienie i łzawienie oczu,
 - trudności w oddychaniu, kaszel i katar.
- wstrząs anafilaktyczny jest rzadką, ale najsilniejszą reakcją alergiczną, która wymaga na-

tychmiastowej pomocy lekarskiej. Uczulenie na banany często idzie w parze z alergią na inne owoce np. awokado, kiwi, owoce cytrusowe czy kasztany jadalne. Objawy uczulenia występują najczęściej w przypadku alergii krzyżowej, którą w tym przypadku wywołuje podobieństwo między białkiem zawartym w owocach a tym, które znajdziemy w lateksie lub innym pożywieniu. Alergię na banany można potwierdzić wykonując oznaczenie poziomu IgE we krwi, natywne testy skórne lub próby prowokacyjne. Leczenie alergii opiera się na diecie eliminacyjnej, a także na podawaniu środków przeciwalergicznych i antyhistaminowych. Z menu alergika muszą zniknąć nie tylko surowe owoce, ale także wypieki z dodatkiem bananów, np. chlebki bananowe, a także sypy i inne przetwory, które mają je w swoim składzie.

Wszechstronna i tania maść z apteki

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Zimą skóra łatwo się przesusza, łuszczy i swędzi. Jednak wiele kosmetyków nawilżających, zamiast ją regenerować, podrażnia. Ta wszechstronna maść zregeneruje suchą skórę.

Zimą masz problem z suchą i swędzącą skórą? Wypróbuj tę wszechstronną maść, która nie dość, że nawilża i odbudowuje suchą skórę, to jeszcze przyspiesza gojenie ran, a nawet wspiera odbudowę kości przy złamaniach. Maść z żywokostu to kosmetyczny must have na zimę i nie tylko.

Jak działa maść żywokostowa?

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*) jest rośliną wieloletnią należącą do rodziny ogórecznikowatych i w Polsce występuje pospolicie na terenie całego kraju. Spotkać go można też w innych miejscach na terenie Europy oraz w Azji Mniejszej, środkowej i na Syberii. Rośnie na terenach podmokłych, obrzeżach jezior i rzek, podmokłych lasach i zaroślach.

Żywokost zawiera słuzy, polifenole, fruktany, krzem, garbniki, asparaginę, alantoinę, kwas digalusowy, kwas chlorogenowy, kwas kawowy, rozmarynowy, trójterpen - izobauerenol, sole potasu, wapnia i sodu, glukuroniany oraz alkaloidy pirrolizydynowe. Ze względu na zawartość alkaloidów o działaniu kancerogennym zaliczany



Maść z żywokostu nie tylko łagodzi podrażnienia i przynosi ulgę skórze, ale też przyspiesza gojenie ran, a nawet wspomaga odbudowę kości

jest do roślin trujących, dlatego wewnętrzne używanie go zostało zakazane. Komisja E dopuszcza jedynie zewnętrzne stosowanie żywokostu w formie 5-20 proc. maści i żelu. W tych produktach stosuje się wyciąg z korzenia żywokostu lekarskiego.

Nawilża, regeneruje, uelastycznia. Na co jeszcze pomaga maść z żywokostem?

Maść żywokostowa jest przeznaczona do pielęgnacji

suchej i wrażliwej skóry podrażnionej czynnikami zewnętrznymi, ale też przyspiesza gojenie ran, proces regeneracji naskórka, a nawet ubytków kostnych.

Wskazana jest również do stosowania po oparzeniach i odmrożeniach, a także w przypadku odleżyn, oparzeń czy owrzodzeń.

Maść z żywokostu regeneruje, nawilża i odżywia skórę, a także uelastycznia ją i zmiękcza. Zawarta w wy-

ciągu z żywokostu alantoina działa przeciwzapalnie i łagodząco.

Stosowanie maści na rany zmniejsza ryzyko powstania blizn.

Jak informuje dr Henryk Różański, żywokost pobudza ziarninowanie, czyli powstawanie nowej tkanki łącznej, łagodzi stany zapalne skóry, aktywuje także procesy regeneracji chrząstek i kości oraz przyspiesza zranianie się kości złamanych i pękniętych.

WAŻNE

Żywokost lekarski

Korzeń żywokostu w ok. 15 procent składa się ze związków śluzowych. Oprócz tego znajdziemy tu również alantoinę (do 1,5 proc.), garbniki (ok. 6,5 proc.), a także asparaginę, krzem, kwasy wielofenolowe, związki cukrowe, aminokwasy, polifenole i olejki eteryczne.

Liście żywokostu zawierają witaminy A, C, E oraz z grupy B, alantoinę i składniki mineralne, takie jak wapń, żelazo, krzem, mangan czy kobalt. Ich istotnym składnikiem jest również symfytocynoglossyna - alkaloid o właściwościach znieczulających i lekko odurzających.

Żywokost lekarski ma właściwości przeciwzapalne, ściągające, pobudzające procesy regeneracji i mechanizmy obronne organizmu. Do celów leczniczych wykorzystuje się przede wszystkim kwitnące ziele i korzeń żywokostu w postaci świeżej lub suszonej.

Żywokost lekarski jest bardzo bogatym źródłem alantoiny. Związek ten wspomaga namnażanie się komórek, a tym samym regenerację tkanek, błon śluzowych oraz okostnych nadwyrężonych stanem zapalnym. Usprawnia też miejscowy przepływ krwi, co pozwala skuteczniej odbudowywać ubytki. Tu właśnie swoje źródło ma skuteczność preparatów z żywokostu w procesie wspomagania zrastania się kości.

Żywokost jest zalecany zwłaszcza w sytuacjach niekwaśnych urazów. Stosowanie żywokostu daje bardzo dobre efekty także w przypadku leczenia zmian skórnych.

Jak stosować maść żywokostową?

Jeśli stosujesz maść z żywokostu w celu regeneracji i nawilżenia skóry nanieś cienką warstwę preparatu z żywokostu na skórę i pozostaw do wchłonięcia. W przypadku bólu stawów czy w razie potrzeby regeneracji kości wsmaruj większą ilość maści w wybrane miejsce, wykonując masaż aż do wchłonięcia produktu.

Przeciwwskazania do stosowania maści z żywokostu

Maści z żywokostem nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek z jej składników. Ostrożność podczas stosowania maści z żywokostu powinny zachować kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią. Jak każdy produkt może ona wywołać działania niepożądane. Jeśli takie wystąpią, nie używaj maści i skonsultuj się z lekarzem.

Czy warto rezerwować wakacje już teraz? Co mówią eksperci?

Emil Hoff
Wypoczynek

Kiedyś spryciarze czekali na oferty last minute, by zarezerwować urlop w korzystnej cenie. Teraz wszystkim się zmieniło.

Naprawdę atrakcyjne propozycje czekają na tych, którzy letnie wakacje rezerwują z dużym wyprzedzeniem, choćby już na początku roku. Sprawdź, jakie korzyści daje przedsprzedaż, które kierunki na wakacje latem 2026 są obecnie najpopularniejsze i gdzie urlop all inclusive kosztuje najmniej.

Wszyscy słyszeli o atrakcyjnych ofertach wakacji last minute – im bliżej terminu wylotu zrobisz rezerwację, tym niższa będzie cena. Wakacje last minute na pewno mają swoje zalety, ale rezerwowanie na ostatnią chwilę od dawna już nie gwarantuje atrakcyjnej ceny, za to spóźnialscy mogą być pewni, że najlepsze oferty będą już dawno wykupione.

Od lat narasta inny trend – rezerwowanie wakacji w przedsprzedaży, z dużym wyprzedzeniem (tak zwany first deal). Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać ci wiele realnych korzyści. Polacy najwyraźniej o tym wiedzą, bo coraz więcej turystów rezerwuje swoje letnie urlopy z wyprzedzeniem sięgającym kilku miesięcy.

Czasem to wyprzedzenie jest naprawdę ogromne: według danych portalu Wakacje.pl, w minionym sezonie pierwsze wycieczki na lato 2026 zaczęły się sprzedawać jeszcze przed rozpoczęciem wakacji szkolnych 2025!

Jakie korzyści daje rezerwowanie wakacji first deal?

Niższe ceny: w minionym sezonie ceny wycieczek first deal były średnio około 6 proc. niższe niż tych wykupywanych na miesiąc przed wylotem, a w niektórych hotelach różnice cen sięgały nawet 60 procent.

Większa dostępność: kto rezerwuje w przedsprzedaży, ma najbogatszy wybór wycieczek i hoteli, może wprost przebiegać w ofertach. Duży wybór jest bardzo ważny zwłaszcza dla rodzin z dziećmi, które muszą wyszukać przyjazne młodszemu turystom miejsce na wypoczynek. Liczba dostępnych opcji z czasem maleje. W szczycie sezonu letniego nawet ok. 1/3 popularnych hoteli z ofert działających w Polsce biur podróży jest już zajęta.

Większa wygoda: jeśli chcesz wylecieć na wakacje



Nie czekaj z zaplanowaniem letnich wakacji na oferty last minute. Lista korzyści z wczesnych rezerwacji jest bardzo długa! Fotografia ilustracyjna

z mniejszego lotniska, bo masz do niego bliżej, właściwie tylko rezerwacja wycieczki w przedsprzedaży gwarantuje ci znalezienie odpowiedniej oferty. Na last minute mogą już zostać tylko wycieczki z wylotami z największych lotnisk.

Promocje: biura podróży zachęcają turystów do robienia wcześniejszych rezerwacji, wprowadzając wiele różnych promocji, np. niskie zaliczki na wycieczki, zaczynające się już od 10 proc. ceny. Touroperatorzy przygotowują także inne benefity, jak np. elastyczna zmiana rezerwacji (kierunku, hotelu i terminu wycieczki), czy gwarancja niezmienności ceny; wprowadzane są też zniżki dla dużych rodzin i małych grup, rabaty dla dzieci (zniżki lub nawet bezpłatne pobyty); oferowane są rabaty na wy-

cieczki fakultatywne. Warto już teraz dokładnie przejrzeć ofertę biur podróży na wakacje first deal, by skorzystać z ich promocji.

Z ofert wakacji first deal powinni skorzystać zwłaszcza rodzice dzieci chodzących do szkoły.

Planowanie wakacji z dziećmi rządzi się swoimi prawami i tutaj zdecydowanie polecamy wcześniejsze rezerwacje – mówi Agata Chmiel, ekspertka Wakacje.pl. – Oferta rodzinna cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem szczególnie w okresie przedsprzedaży. To właśnie wtedy najłatwiej wykupić pobyt w pokojach rodzinnych i w hotelach, które przykładają szczególną wagę do potrzeb najmłodszych.

Jak wybrać odpowiednią ofertę na letni wypoczynek z dziećmi?

Zwróć uwagę na termin. Rodziny z dziećmi w wieku szkolnym muszą planować wspólne wakacje w lipcu i sierpniu, ale młodsze pociechy warto zabrać za granicę wcześniej lub później (w kwietniu-czerwcu, a potem we wrześniu i październiku), kiedy ceny są niższe, a i temperatury bardziej przyjazne.

Wybierz all inclusive. To najpopularniejsza formuła wypoczynku wśród polskich turystów, i nie bez powodu. All inclusive zdejmuję z rodziców choćby konieczność planowania codziennych posiłków.

Wybierz krótkie loty. Dzieci (ale też dorośli) często nie najlepiej znoszą długie loty, dlatego lepiej wybrać na urlop kierunek dobrze skomunikowany z Polską: kurort, do którego można dolecieć szybko i bez przesady, z dobrym transferem między lotniskiem a hotelem.

Wybierz hotel przyjazny rodzinom. Dobry hotel na wakacje z dziećmi powinien oferować młodszemu turystom możliwość wiele atrakcji pod opieką wykwalifikowanych pracowników, co odciąży rodziców i da im czas na wypoczynek we własnym zakresie. Wiele hoteli oferuje dzieciom animacje i minikluby, grę sportowych aktywności (siatkówka plażowa, minigolf, łucznictwo itp.), dobrze też, by baseny miały brodziki dla najmłodszych.

Zwróć uwagę na plażę. Dla dzieci najlepsze będą strzeżone, piaszczyste plaże z łagodnym zejściem do wody. Dobrze, żeby plaża nie była zbyt oddalona od hotelu. ©

PIT ruszył i już padł rekord. Ponad milion deklaracji w 48 godzin

oprac. Anita Persona
Podatki

Ministerstwo Finansów poinformowało o rekordowym starcie sezonu PIT: w niespełna 48 godzin podatnicy zgłoszyli ponad 1 mln deklaracji w systemie Twój e-PIT.

Podatnicy w niespełna dwie doby zgłoszyli już ponad 1 mln deklaracji za pośrednictwem usługi Twój e-PIT – podało Ministerstwo Finansów. To rekordowa liczba, która wpłynęła do systemu szybciej niż w analogicznym okresie w ubiegłym roku, podkreślono w komunikacie resortu. – Usługa Twój e-PIT cieszy się jeszcze większą popularnością niż rok temu. Po niespełna dwóch dobach od rozpoczęcia

rozliczeń mieliśmy już ponad 1 milion złożonych zeznań. Podatnicy coraz chętniej korzystają z naszych e-rozwiązań, które pozwalają na załatwianie spraw podatkowych przez internet – powiedział Marcin Łoboda, wiceminister finansów i szef Krajowej Administracji Skarbowej.

Usługa Twój e-PIT jest dostępna przez całą dobę i można z niej korzystać na dowolnym urządzeniu podłączonym do internetu. Podatnicy mają możliwość logowania poprzez e-Urząd Skarbowy, aplikację mobilną, mObywatel, e-Dowód, bankowość elektroniczną lub profil zaufany w login.gov.pl.

Do samej usługi Twój e-PIT można zalogować się także przy użyciu danych podatkowych.



– Usługa Twój e-PIT cieszy się większą popularnością niż rok temu – mówi Marcin Łoboda, wiceminister finansów

DROBNE

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

Nieruchomości

INNE

WÓJT Gminy Solec - Zdrój informuje, że w dniu 12.02.2026r w siedzibie Urzędu Gminy Solec - Zdrój, oraz na stronie BIP Urzędu Gminy w Solcu-Zdroju www.solec-zdroj.pl został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonych w miejscowości Magierów, Welnin, Zagajów przeznaczonych do zbycia w formie zamiany.

Usługi

INNE

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011479869

INFORMACJA

Wójt Gminy Rytwiary

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

informuje,

o wywieszeniu w dniach od 16 lutego 2026 r. do 9 marca 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Rytwiary, ul. Staszowska 15 wykazu nieruchomości zabudowanej przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego działki o nr ew. 594/1 o pow. 0,10 ha obręb Tuklęcz. Informacja została zamieszczona na stronie internetowej: www.rytwiany.bip.jur.pl, w prasie lokalnej oraz sołectwie Tuklęcz.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Rytwiary, pok. 32 lub tel. 01586479-34.

Nigdy nie mogłabym być z nerwowym facetem. Ja potrzebuję faceta, który wycisza

Małgorzata Rozenek w podcaście „Jestem kobietą” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Roksana Węgiel założyła maskę

Młoda piosenkarka i Kevin Mglej z okazji święta zakochanych wybrali się na elegancką kolację. W sieci podzielili się obszerną relacją. On postawiła na czarną suknię z wycięciami i głębokim dekoltem. On przywdział białą koszulę i garnitur. Ich stylizacje dopełniały... maski na oczach.

Joanna Opozda ma dużego chłopaka

Tegoroczne walentynki aktorka spędziła z synem. Na jej profilu ukazała się uroczą fotografią z pociechą, do której zapozowali w takich samych bluzach. Twarz chłopca została częściowo przesłonięta serduszkami, ale na zdjęciu widać, że czterolatek wyrósł na dużego chłopca.

Justyna Steczkowska rozumie koleżankę

Piosenkarka udzieliła wywiadu Żurnaliście. W rozmowie nie zabrakło wzmianki o jej relacji z Edytą Górniak. – Wiem, że media robią zadykę, że się nie lubimy. Ja tego tak nie widzę. Edi czasem gniewa się za rzeczy, których nie rozumiem, ale rozumiem, że się gniewa i nie biorę tego pod uwagę. [...] To jest piękna dziewczyna, która ma talent do śpiewania, a to, że jest specyficzna? Każdy z nas jest jakiś. Trzeba też brać pod uwagę, że jest artystką – powiedziała gwiazda. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



Mississippi w ogniu Stopklatka, 20:00

USA, 1964 r. W Meridan, miasteczku opanowanym przez Ku Klux Klan, FBI prowadzi śledztwo w sprawie brutalnego morderstwa afroamerykanki oraz dwóch obrońców praw czarnej społeczności. Agenci szybko przekonują się, że mieszkańcy nie będą im pomagać.

Piep*zyć Mickiewicza Polsat, 21:35

Wyrzucony z uczelni pisarz i wykładowca Jan Sienkiewicz podejmuje pracę jako polonista w warszawskim liceum. Pod jego opiekę trafia grupa zbuntowanych wyrzutków. Nauczyciel, uzbrojony w literaturę i niekonwencjonalne metody nauczania, podejmuje wyzwanie.

Największe miasta świata BBC Earth, 22:55

Hongkong to rozległe miasto, które wzbogaciło się dzięki handlowi na wielką skalę. Autorzy dokumentu odwiedzają mieszkańców domów o rozmiarach spiżarni oraz poznają miejscowe tradycje.

W co wierzą Osbournowie Metro, 23:00

Legendarny rockman Ozzy Osbourne i jego żona Sharon Osbourne są sceptykami w kwestii zjawisk paranormalnych. Wraz z synem Jackiem oglądają najbardziej szalone i nadprzyrodzone aktywności, jakie nagrano. Czy uwierzą w duchy?

KRZYŻÓWKA NR 26

Poziomo:

- 3) upominek dla solenizanta,
- 10) narzędzie do wyciągania gwoździ,
- 11) zespół bloków mieszkalnych,
- 12) pejoratywne określenie biurokraty,
- 13) mieszkańiec wawelskiego grodu,
- 15) domowe – do odrobienia,
- 17) kraina przylegająca do Mazur,
- 18) myszka na ciecie,
- 20) przejmująca, czasem czarna,
- 22) ... Rourke, aktor z filmu „Harry Angel”,
- 23) burza z porywistym wiatrem nad oceanem,
- 26) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
- 28) werbunek do wojska,
- 29) wierzchnie nakrycie namiotu,
- 32) pierożek nadziewany śliwką,
- 34) uczucie przerażenia, bojaźń,
- 35) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 36) najstarszy w rodzinie,
- 37) napis nad tekstem artykułu.

Pionowo:

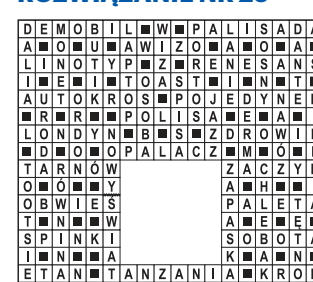
- 1) wydany przez dowódcę,
- 2) działowa w pomieszczeniu,
- 3) imię wielu papieży,
- 4) subiektywne przeżycie, odczucie,
- 5) serial amerykański, prequel „Gry o tron”,
- 6) budynki przeznaczone do kwaterowania żołnierzy,
- 7) płaski w gimnastyce,



- 8) stawia piec kaflowe,
- 9) kary koń z domieszką białych włosów,
- 14) „... w operze”, musical Andrew Webers,
- 16) jednostka natężenia prądu,
- 19) wyraz oznaczający kogoś lub coś,
- 21) ostra przyprawa kuchenna,
- 24) główny posiłek dnia,
- 25) Ferdynand, pierwszy że-

- glarz, który opłynął Ziemię,
- 27) krzywa płaska kreślona cyrklem,
- 28) zakręt rzeki, meander,
- 30) wizerunek twarzy widzianej z boku,
- 31) ozdobna metalowa część pasa,
- 33) w portfelu Holenderki,
- 34) dochód uzyskany ze sprzedaży towarów.

ROZWIĄZANIE NR 25



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale z rozważnością. Horoskop dzienny mówi, że spontaniczny krok przyniesie dziś korzyść i spokój. Czeka Cię udany dzień. **Ryby (19.02 - 20.03)** Skup się na finansach. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że drobna decyzja zapoczątkuje szybką, niż się spodziewasz. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowa wyjaśni nieporozumienia. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie. Możesz zyskać dzięki temu sprzymierzeńca.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że porządek wokół Ciebie oraz dobre relacje z ludźmi przyniosą ulgę i jasność myśli. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Pokaż inicjatywę w pracy. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś z grona znajomych doceni Twoją kreatywność oraz odwagę działania. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że precyzja pomoże uniknąć błędów i zyskać uznanie w oczach ludzi.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między sercem a rozumem. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis okaże się najlepszym rozwiązaniem. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciu w ważnej rozmowie. Wszystko dzięki temu ułoży się po Twojej myśli. **Waga (23.09 - 22.10)** Nowy pomysł doda energii; zaplanuj krok naprzód i działaj bez wahania. Horoskop dzienny na środę mówi, że wiele dzięki temu osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że cierpliwość będzie Twoją siłą. Niektórzy Ci tego trochę pozazdroszą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablowne myślenie otworzy drzwi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się swoją wizją z innymi osobami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się atutem. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że jeśli okażesz wsparcie, dobro wróci do Ciebie z nawiązką.

Wojciech Topór: Wierzyliśmy w jeden medal, ale trzy?!

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek zdobyli srebrny medal w konkursie duetów w skokach narciarskich na dużym obiekcie podczas igrzysk w Mediolanie.

Wygrali Jan Hoerl i Stephan Embacher z Austrii. Brąz wywalczyli Johann Andre Forfang i Kristoffer Eriksen Sundal z Norwegii. Przed skokami sześciu ostatnich zawodników zaczął intensywnie padać śnieg. Pojawili się też mocne podmuchy wiatru. Po nieudanym skoku Tomasiaka jury zdecydowało o przerwaniu konkursu i uwzględnieniu wyników dwóch z trzech planowanych serii.

Pogoda sprzyjała Polakom

Śnieg nie pierwszy raz pomógł polskiemu skoczniarzowi w osiągnięciu sukcesu. Obfite opady i wiatr sprawiły, że anulowano rundę finałową, dzięki czemu Tomasiak i Wąsek zdobyli srebro. W 2019 roku podobne okoliczności dały Polakom w Seefeld dwa medale mistrzostw świata (pierwszy Dawid Kubacki, drugi Kamil Stoch).

To 27. medal olimpijski w historii startów polskich sportowców na zimowych igrzyskach, a czwarty podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W tej dyscyplinie sportu to 13. olimpijski krążek Białe-Czerwonych.

Historyczny wyczyn

Kacper Tomasiak został pierwszym polskim skoczkiem narciarskim, który wywalczył trzy medale na jednych igrzyskach. Na normalnej skoczni chłopak z Bielska-Białej był



Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek na skoczni w Predazzo. Polacy przegrali tylko z Austriakami

drugi, a na dużej zajął trzecie miejsce. Jako debiutant na igrzyskach dokonał niesamowitej rzeczy i wpisał się na karty historii nie tylko polskiego olimpizmu w wieku zaledwie 19 lat.

Przed nim po trzy krążki z jednej edycji - licząc letnie i zimowe igrzyska - wywalczyły tylko ikony polskiego sportu: lekkoatletka Irena Szewińska (Tokio, 1964 - złoto i dwa srebra), pływaczka Otylia Jędrzejczak (Ateny, 2004 - złoto i dwa srebra) oraz w zimowych zmaganiach Justyna Kowalczyk (Vancouver, 2010 - złoto, srebro, brąz).

- Skoki Kacpra i Pawła były na bardzo wysokim poziomie,

wkradły się tylko drobne błędy. Dobrze, że odwołano trzecią serię, bo po intensywnych opadach śniegu dalsza rywalizacja nie miała sensu i nie byłaby już sprawiedliwa - mówi w rozmowie z Polska Press Wojciech Topór, trener kadry B polskich skoczków.

Zwłaszcza postawa Pawła Wąska była w poniedziałek sporym, pozytywnym zaskoczeniem. W obecnym sezonie niespełna 27-letni zawodnik spisywał się słabo, nie kwalifikował się nawet do polskiej kadry na poszczególne konkursy Pucharu Świata.

Trener Maciej Maciusiak postawił jednak na lidera Białe-Czerwonych w poprzed-

nim sezonie i ta decyzja okazała się słuszna.

- Paweł rozkręcał się już w treningach, wskakiwał nawet do pierwszej „dziesiątki”, a zawody indywidualne na dużej skoczni już były dobre w jego wykonaniu. Teraz pokazał prawdziwy charakter i wielkie serce do walki. Kacper z kolei jest w tak wielkiej formie, że mimo niewielkiego błędu nie przeszkodziło mu to polecieć bardzo daleko. Drugi skok to już była w jego wykonaniu prawdziwa bomba - dodaje.

Przed igrzyskami mało kto spodziewał się, że polscy skoczkowie wywalczą w Italii chociażby jeden medal. Trzy krążki to wynik zdecydowanie powyżej nawet najśmielszych oczekiwań największych optymistów.

- Będę szczery. Chcieliśmy i wierzyliśmy w przynajmniej jeden medal, ale trzy? Nasze szczęście jest przeogromne - podsumował trener Kacpra Tomasiaka w ubiegłym sezonie.

Od Calgary do Pekinu - przez dziesięć kolejnych edycji zimowych igrzysk olimpijskich - w skokach narciarskich rozgrywano zawody drużynowe. We Włoszech zastąpiono je duetami.

Konkursy duetów są organizowane od 2023 roku. Pierwszy z nich odbył się w trakcie zawodów Pucharu Świata w amerykańskim Lake Placid. Historyczne zwycięstwo odnieśli reprezentanci Polski: Dawid Kubacki i Piotr Żyła.

Polska ekipa zdobyła podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzem są Mediolan i Cortina d'Ampezzo, już cztery medale. Oprócz skoczków, srebro wywalczył panczenista Władimir Semirunnij na dystansie 10 000 metrów.

©P

Liga Mistrzów: Zieliński w mroźnej Norwegii, Kochalski z Anglikami

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem do fazy pucharowej Ligi Mistrzów dołączą kolejni Polacy - Piotr Zieliński i Mateusz Kochalski.

Zieliński przeżywa właśnie najpiękniejsze chwile w Interze. W weekend we włoskim klasyku golem na 3:2 strzelonym tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego rozstrzygnął mecz z Juventusem. Teraz jako lider środka pola ma poprowadzić zespół do awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. Wbrew pozorom czeka go spore wyzwanie; na wyjeździe, w mrozie, z nieobliczalnym rywalem. Bodo/Glimt złożone głównie z norweskich piłkarzy dało się już w tym roku we znaki towarzyszącemu drużynom. Na finiszu fazy ligowej ograło nie tylko Manchester City, ale i Atletico Madryt. Wcześniej duże problemy sprawiło Borussia Dortmund i wspomnianemu Juventusowi. Kto jeśli jednak nie Inter z fenomenalnym ostatnio Zielińskim miałby z nim zapunktować? To spotkanie także

w paśmie otwartym - w TVP 1 od godz. 21.00.

Wszystkie trzy pozostałe mecze obejrzymy na kodowanych kanałach Canal+ Sport. Chronologicznie pierwszy polski akcent od godz. 18.45 nastąpi w odległym Azerbejdżanie. Kochalski, łączony w zimowym okienku z Widzewem Łódź, zamierza dopisać z Karabachem Agdam kolejny piękny rozdział, czyli wygrać czwarty mecz w tej edycji. Czeką go bardzo trudne zadanie, ponieważ naprzeciw stanie ofensywa Newcastle United. Polak w przeciwieństwie do kolegów z defensywy prezentuje równą, solidną formę. Dzielnie stawiał już czoła zawodnikom Chelsea czy Napoli (obronił karnego). Bezradny okazał się tylko wobec tym z Liverpoolu, którzy wbili aż sześć bramek.

1/16 finału Ligi Mistrzów

- Środa, 18 lutego
- 18.45 Karabach - Newcastle United
- 21.00 Bodo/Glimt - Inter Mediolan
- 21.00 Club Brugge - Atletico Madryt
- 21.00 Olympiakos Pireus - Bayer Leverkusen



W sobotę Piotr Zieliński stał się bohaterem Interu, strzelając zwycięskiego gola w hicie z Juventusem

Nie tylko prestiż, ale i wielkie pieniądze + luksusowe bonusy

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak, zdobywając trzy medale - dwa srebrne i jeden brązowy - na XXV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, może liczyć na godziwe wynagrodzenie.

Zarówno Ministerstwo Sportu i Turystyki, jak i Polski Komitet Olimpijski postarały się, aby najlepsi z naszych sportowców nie mogli narzekać. Stąd milionowe premie, mieszkania, sa-

mochody i... tokeny, czyli w skrócie przedmiot płatniczy niebędący monetą czy banknotem.

Z tytułu nagród zapowiedzianych przez Polski Komitet Olimpijski, do 19-letniego Kacpra Tomasiaka trafi 400 000 (srebrny) i 300 000 złotych (brązowy) za medale indywidualne plus 200 000 złotych za wspólny sukces z Pawłem Wąskiem w konkursie duetów (srebrny).

Ponadto trafi do niego - w postaci tokenów - 550 000 złotych. Do tego dochodzą obrazy, vouchery na wakacje oraz

bizuteria o wartości do 2000 złotych.

Bardziej skomplikowane jest wyliczenie nagród ministerialnych. Zgodnie z ustawą o sporcie, w przypadku zdobycia w czasie tych samych zawodów - w tym wypadku XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - dwóch lub więcej medali, zawodnik otrzymuje TYLKO jedną nagrodę finansową. Jej wysokość nie może przekroczyć 75 procent sumy nagród za poszczególne osiągnięcia.

W przypadku Kacpra Tomasiaka suma jednorazowych

świadczeń wyniesie 218 000 złotych, a 75 procent z tej kwoty to 163 500 złotych.

Oprócz tego skoczek może liczyć na dwuletnie stypendium przewidziane dla najcenniejszego z medali, czyli w tym wypadku srebrnego, a zatem będą to 24 raty po 15 427,26 złotych, czyli łącznie 370 254,24 złotych.

Zatem łącznie będzie to 1 980 000 złotych!!!

Jakby tego było mało, Tomasiak ma już zapewnione tzw. świadczenie olimpijskie, czyli popularną emeryturę olimpi-

jską, która od 1 stycznia tego roku wynosi 5116,99 złotych netto. Te należności finansowe przysługują jednak naszym sportowcom dopiero po ukończeniu 40. roku życia, pod warunkiem, że mają polskie obywatelstwo, są niekarani i nie byli zdyskwalifikowani za doping w wymiarze większym niż 24 miesiące lub więcej niż raz.

Otrzymują ją byli zawodnicy, którzy nie kontynuują kariery sportowej poprzez uczestnictwo w zawodach organizowanych przez polskie związki sportowe.

Na liście płac w zawodach Pucharu Świata w skokach narciarskich Kacper Tomasiak też nie może narzekać. Po 25 z 37 zawodów Polak jest pewny już wypłaty 53 300 euro, czyli równowartość ok. 224 000 złotych...

Oficjalne premie nie są jedyne dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

©P

Moya Radomka Radom rozegrała pięć setów z Sokołem Hagric Mogilno

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. Moya Radomka Radom w poniedziałek rywalizowała o punkty z niższym notowanym rywalem Sokołem & Hagric Mogilno. Zacięty pojedynek rozstrzygnął piąty set.

Moya Radomka Radom - Sokół & Hagric Mogilno 2:3.

Sety: 26:24, 22:25, 18:25, 25:17, 8:15.

Radomka: Zhylińska, Plaga, Molchanova, Garita, Dąbrowska, Szumera oraz Niemcewa (libero), Gałkowska, Marszałkiewicz, Jęcek, Kovač.

Sokół: Świętoń, Frances, W. Nowak, Cygan, Cur-Słomka, Tsitsigniani oraz Pancewicz (libero), Stachowicz, Pajdak, Kowalska.

MVP: Maria Tsitsigniani.

Początek meczu w hali Radomskiego Centrum Sportu był niezwykle wyrównany i toczył się punkt za punkt. Potem miejscowe wypracowały sobie przewagę i równie szybko ją straciły. Przy stanie 14:14 partia otwarcia rozpoczynała się od nowa. Wkrótce na kilku-punktowe prowadzenie powróciły gospodynie. Nerwy rozpoczęły się jednak w samej końcówce seta. Po bloku Kornelii Garity pierwszą piłkę setową przy stanie 24:22 posiadały miejscowe. Niestety przeciwniczki doprowadziły do re-

misu 24:24. To nie był koniec dramaturgii, ale z happy endem dla gospodyń, które uzyskały dwa następne oczka.

Po kilku akcjach toczonych w początkowej partii drugiego seta, na świetlnej tablicy wyników był remis. Jako pierwsze czteropunktową przewagę uzyskały walczące o doprowadzenie do remisu w meczu Mogilnianki. Taki stan wydarzeń utrzymywał się dość długo, bo ich przeciwniczki z Radomia zatraciły skuteczność i nie były w stanie zmniejszyć strat. W końcówce Radomianki obroniły trzy setbole, decydujący punkt należał do rywalek, bo jedna z siatkarek Moya Radomki dotknęła siatki.

Trzeci set przebiegał pod dyktando Sokoła. Radomianki próbowały gonić, ale po słabszej dyspozycji w końcówce seta przegrały go 18:25.

Wczwartym secie oglądaliśmy zupełnie „inną” Radomkę. Podopieczne trenera Piotra Filipowicza uzyskały siedem pierwszych punktów, potem prowadziły 15:8. Niestety znowu wkradła się nerwowość i zrobiło się tylko 22:19. Trzy ostatnie piłki padły jednak łupem Radomki.

Decydujący set od początku nie układał się po myśli Radomianek. Przegrywały już 2:9 i nie były w stanie odwrócić losów tie-breaka.

Moya Radomka w tabeli jest na ósmym miejscu. ©©



Zawodniczki Moya Radomki Radom podczas meczu 17. kolejki Tauron Ligi z Sokołem Mogilno.

PIŁKA NOŻNA

Klub Zodiak Sucha w poniedziałek, 16 lutego, ogłosił zmianę na stanowisku trenera swojej drużyny seniorów występującej w Keeza Lidze Okręgowej. Dotychczasowy szkoleniowiec, Paweł Młodziński, rozstaje się z zespołem, a jego miejsce zajmuje doświadczony Bolesław Strzebiński (na zdjęciu), legenda Broni Radom. Po rundzie jesiennej drużyna Zodiaka zajmuje 10. miejsce w tabeli z dorobkiem 18 punktów. **OI**



FOT. GRZEGORZ STĘPIEN

BIEGI

Bieg Walentynkowy Mróz i pokryte śniegiem leśne drogi nie odstraszyły uczestników Biegu Walentynkowego w Marculach zorganizowanego 14 lutego przez Stowarzyszenie Zabiegany Skaryszew. **SOK**

Zarzuty za rzucanie butelkami na meczu Radomiak-Korona

Izabela Kozakiewicz, SW
Radom

PIŁKA NOŻNA. Prokuratura Rejonowa Radom - Wschód w Radomiu postawiła zarzuty mężczyźnie, który trafił butelką dyrektora marketingu Korony Kielce.

Ten przyznał się do winy - prokuratura informuje, że to pracownik jednego z samorządów! Jak udało nam się ustalić, był zatrudniony w Miejskim Urzędzie Pracy w Radomiu, który wydał oświadczenie w tej sprawie.

Prokuratura Rejonowa Radom - Wschód w Radomiu nadzoruje postępowanie prowadzone wobec podejrzanego o spowodowanie w piątek 13 lutego 2026 roku obrażeń głowy dyrektora marketingu Korony Kielce, po zakończonym meczu Radomiak Radom - Korona Kielce na stadionie Radomskiego Centrum Sportu. Mecz zakończył się zwycięstwem Korony Kielce 0:2. Zaraz po ostatnim gwizdku doszło do wielkiej awantury. Doszło do wtargnięcia z trybun na boisko, na murawę poleciało też z trybun kilka butelek.

W poniedziałek prokuratura postawiła zarzuty człowiekowi, który rzucił butelką.

Jak informuje Prokuratura w Radomiu 47-letni mężczyzna, pracownik instytucji samorządu terytorialnego, został zidentyfikowany na podstawie analizy zapisów kamer monitoringu stadionu i zatrzymany.

Jak informuje prokurator Aneta Góźdz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Radomiu: - W poniedziałek 16 lutego 2026 roku w prokuraturze postawiony został 47-letniemu mężczyźnie zarzut spowodowania w dniu 13 lutego 2026 roku, w czasie trwania masowej imprezy sportowej - meczu piłki nożnej pomiędzy zespołami Radomiaka Radom i Korony Kielce, u jednego z członków ekipy zespołu Korona Kielce obrażeń ciała w postaci rany tłuczonej okolicy czołowo-ciemieniowej lewej wymagającej zaopatrzenia chirurgicznego, które to obrażenia naruszyły czynności narządów jego ciała na okres nie przekraczający 7 dni, powstałych w wyniku rzucenia dwiema szklanymi butelkami w kierunku znajdujących się na płycie boiska zawodników i członków sztabu zespołu Korony Kielce, z których jedna trafiła w głowę pokrzywdzonego. Prokurator zakwalifikował zachowanie podejrzanego jako występki o charakterze chuligańskim, co skutkuje surowszą odpowiedzialnością karną za czyn.

Mężczyzna przyznał się do popełnienia zarzuconego mu czynu i wyraził żal z następstw swego zachowania.

Prokurator zastosował wobec podejrzanego wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji oraz zakazu udziału w imprezach masowych o charakterze sportowym, jak również zbliżania się do miejsc,

w których impreza taka się odbywa na odległość nie mniejszą niż 100 metrów.

Mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Jak dodaje prokurator Aneta Góźdz: - Mężczyzna przyznał się do popełnienia zarzuconego czynu. Wykazał żal z powodu tego co się wydarzyło. Tłumaczył, że działał pod wpływem emocji. Jak mówił butelki, którymi rzucił w kierunku zawodników i sztabu Korony Kielce nawet nie należały do niego. Stały w pobliżu, chwycił je i rzucił bez namysłu.

Zeznania złożył już też pokrzywdzony. - Opowiedział jak sytuacja wyglądała z jego perspektywy, choć oczywiście sprawcy nie mógł wskazać - mówiła prokurator.

Na stadionie Radomiaka przy ulicy Struga jest monitoring z kamerami wysokiej rozdzielczości. Policjanci przeglądając nagrania precyzyjnie wskazali sprawcę.

- Na całe szczęście monitoring jest tak dobry i na tak wysokim poziomie, że udało się zidentyfikować konkretną osobę, widać twarz, a nie tylko postać - dodaje prokurator Góźdz.

Podejrzanym jest pracownikiem samorządowym. Zgodnie z obowiązującymi przepisami w przypadku postępowanie toczącego się z urzędu wobec funkcjonariuszy publicznych, pracowników instytucji samorządowych należy niezwłocznie zawiadomić przełożonych takiej osoby.

- Krótko mówiąc prokurator zawiadamia pracodawcę o wszczęciu postępowania wobec podejrzanego. Dalej już pracodawca podejmuje kroki - mówi prokurator Aneta Góźdz.

Z naszych informacji wynika, że mężczyzna jest zatrudniony przez Miejski Urząd Pracy w Radomiu, który we wtorek po południu wydał oświadczenie w tej sprawie. Oto jego treść:

„W związku z incydentem podczas meczu Radomiaka Radom i Korony Kielce w Radomiu informujemy, że osoba, której dotyczy sprawa, nie jest już pracownikiem Miejskiego Urzędu Pracy w Radomiu”.

Policja będzie analizowała monitoring stadionowy - jego zapis z meczu Radomiak Radom - Korona Kielce. Na ten moment prokuratura prowadzi postępowanie tylko w tym wątku.

Wcześniej sąd wydał wyrok dla mężczyzny, który wbiegł na boisko i zaatakował piłkarza Korony Kielce. To postępowanie dotyczące zdarzeń na stadionie Radomiaka odbyło się w trybie przyspieszonym. Mężczyzna, który wtargnął na boisko został ukarany grzywną, dostał też zakaz stadionowy. - To odbyło się poza prokuraturą. Policja ma możliwość wybrania takiego trybu. Prokuratura natomiast zajmuje się występkiem - kiedy mężczyzna rzucił butelką. Jeśli z analizy monitoringu będą wynikały inne zachowania to oczywiście zostaną włączone do postępowania - mówi prokurator Góźdz. ©©

Juniorzy Enea Orłąt Zwolen poznali rywali

Maciej Kwiatkowski
Zwolen

PIŁKA RĘCZNA. Juniorzy Enea Orłąt Zwolen poznali ćwierćfinałowych przeciwników Mistrzostw Polski.

Już tylko osiem najlepszych zespołów w Polsce w kategorii juniorów pozostało na placu boju. W tym znaczącym gronie jest Enea Orłąt Zwolen.

Po przegranych barażach o awans do 1/16 - lepsi w Zwoleniu okazali się szczypiorniści Trójki Ostrołęka. To właśnie oni

dołączyli do triumfatorów ligi mazowieckiej Wisły Płock.

Za to Zwolenianie awans wywalczyli dzięki decyzji władz Związku Piłki Ręcznej i otrzymali od nich tak zwaną „dziką kartę”. Po raz pierwszy wykorzystali ją w Zabrzu, podczas rozgrywek 1/16 finału Mistrzostw Polski Juniorów, a kolejny raz w Opolu. Co więcej drużyna uzdolnionej młodzieży w ostatnim turnieju, poprzedzającym ćwierćfinały okazała się triumfator. W pokonanym polu Orłątą pozostawiły silne: Wybrzeże

Gdańsk, Gwardię Opole i Azoty - Puławy.

Dzięki tak znakomitym pojedynkom Zwolenianie zapewnili sobie przepustki do historycznego z ich udziałem ćwierćfinału, a tam o awans w dwóch grupach powalczy osiem drużyn.

Orłątą trafili do silnej grupy, która swoje mecze rozgrywała będzie w Płocku. Poza gospodarzami i faworytami do mistrzostwa - Orlenem Wisłą przeciwnikami naszych szczypiornistów będą także: Trójka Ostrołęka i Padwa Zamość.

- Oceniając realnie, to my już nic nie musimy. Osiągnęliśmy wynik ponad stan. Wydaje się, że pierwszy mecz z Padwą Zamość może okazać się kluczowy. Rywale są, jak najbardziej w naszym zasięgu. Wisła i Trójka, to niezwykle silni przeciwnicy o czym mogliśmy się już przekonać. Czekają nas takie małe mistrzostwa Mazowsza. - zapowiedział Grzegorz Młyński, prezes Orłąt.

Awans do kolejnej fazy - finałów Mistrzostw Polski Juniorów - wywalczą dwa najlepsze zespoły. ©©

Środa Popielcowa rozpoczyna w Kościele katolickim czterdziestodniowy okres Wielkiego Postu **strona 2**



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Okazuje się, że posiadanie kota przynosi sporo korzyści. Koty poprawiają ludziom nastrój, dają wsparcie emocjonalne. I nie trzeba z nimi chodzić na spacer **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
18.02.2026

Nr 40 (15 011)

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

**W Kazimierzy
Wielkiej** pijany spał
nocą w pustostanie.
Pomogli mu
policjanci **strona 3**

Mężczyzna
z Ostrowca
Świętokrzyskiego
podejrzany o stalking
strona 4

Wypadek
na oblodzonej drodze
w gminie Oleśnica
strona 4

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID LUKASIK

KIDS' TIME 2026

Wiele premier, ciekawostek i prawdziwych perełek dla dzieci w Targach Kielce **strona 4**

Uroczysta gala z okazji Dnia Służby Cywilnej

Święto pracowników administracji rządowej. 60 osób zostało uhonorowanych medalami i statuetkami. Kogo wyróżniono w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim? **strona 3**

Sroga kara w trybie przyspieszonym dla pijanego kierowcy z powiatu kazimierskiego **strona 6**

Wypadek w Obrazowie. Dwie osoby w szpitalu. Były utrudnienia na krajowej trasie **strona 6**

DOM SAMI BUDOWALI PRZEZ 20 LAT. POMÓŻMY GO ODBUDOWAĆ

Po pożarze stracili dach nad głową

Paula Goszczyńska
Kielce

W czwartek, 12 lutego, doszło do pożaru domu przy ulicy Dzikiej w Kielcach. Spłonęło całe poddasze, a pozostała część nie nadaje się do użytku.

Dach nad głową stracili dziadkowie z wnuczką, którego wychowują.

Przed wybuchem komina udało im się uciec

- Gdy pojawił się ogień, żona i wnuczek byli w domu. Na szczęście przed wybuchem komina udało im się uciec. Straciliśmy jednak cały nasz domek - mówi pan Robert Kierski.

Do pożaru doszło zaledwie kilka dni temu - w czwartek, 12 lutego, po godzinie 17. W domu przebywali

wtedy żona pana Roberta Kierskiego i ich wnuczek.

- Byłem wtedy w pracy. Zadzwoniła do mnie żona i powiedziała, że pali się komin. Zapytała, co ma robić. Odpowiedziałem, że mają natychmiast uciekać z domu i dzwonić po straż pożarną. Całe szczęście, że wnuczek poczuł dym i udało im się wyjść przed eksplozją komina - opowiada pan Robert Kierski.

Spłonęły wszystkie pokoje

Ogień strawił całe poddasze. Spłonęły wszystkie pokoje, w tym pokój 9-letniego Miłoszka. To było jego miejsce: łóżko, biurko, zeszyty, zabawki, wszystkie skarby małego chłopca. Dziś nie ma tam już nic.

Dom nie nadaje się do zamieszkania. To, co nie zostało spalone, zostało zalane wodą niezbędną do gaszenia

ognia. Pozostały zgłiszczka, zapach spalenizny, osmolone ściany, dziury w dachu.

- Dom budowaliśmy przez 20 lat i nie był nawet w pełni skończony. Wystarczyło 15 minut, by przestał w zasadzie istnieć. Straciliśmy wszystko, a odbudowanie strat przekracza nasze możliwości. Nie dysponujemy tak ogromną sumą pieniędzy - mówi pan Robert.

Dom, który był bezpieczną przystanią, stał się zniszczoną przestrzenią wymagającą generalnego remontu. Możemy pomóc odbudować dom i poczuć bezpieczeństwa 9-letniego Miłoszka.

Wystarczy wpłacić dowolną sumę na założoną zbiórkę. To pozwoli na rozpoczęcie prac w spalonym budynku. Zbiórka prowadzona jest na portalu zrzutka.pl.



FOT. DAVID LUKASIK

Do pożaru doszło zaledwie kilka dni temu - w czwartek, 12 lutego. Z domu pana Roberta zostały zgłiszczka

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jesienią 1946 roku w drodze z Gdyni do Świnoujścia doszło do pierwszej po wojnie katastrofy w Polskiej Marynarce Wojennej. Zginął jeden marynarz

Beata Busz
publicystka



PIERWSZA DAMA TEŻ MA PRAWO DO GŁOSU

Nie milkną echa wywiadu udzielonego przez pierwszą damę dziennikarce stacji TVN24. W mediach społecznościowych szybko zarysowały się dwa obozy. Prawicowi politycy zaklinali rzeczywistość i wrzucali na swoich profilach jedynie słuszne fragmenty rozmowy, chwając odpowiedzi Marty Nawrockiej. Z kolei druga strona politycznej sceny prezentowała zgoła skrajne opinie o jej występie: żenada, dramat.

Najwięcej emocji wzbudziły kwestie światopoglądowe. Nawrocka została zapytana o in vitro. I tutaj odpowiedź mogła zaskoczyć: - Zaszłam naturalnie w ciążę, urodziłam zdrowe dzieci i nie mierzyłam się z tym problemem i nie ograniczałabym drugiemu człowiekowi tego prawa - deklarowała. Jednak dalej zaskoczenia nie było. Zapytana o rolę państwa w finansowaniu in vitro, ucięła: - Proszę inny zestaw pytań.

Została też poproszona o opinię na temat prawa aborcyjnego. - Ja przede wszystkim jestem za życiem. Moja historia życiowa o tym opowiada, bo jako młoda dziewczyna zaszłam w ciążę i stałam przed wyborem. Ze względu na swoją wiarę i wsparcie rodziny, które miałam, urodziłam - mówiła. Z kolei na pytanie, czy zgadza się z obowiązującym porządkiem prawnym (dopuszczającym aborcję w przypadku zagrożenia życia kobiety oraz ciąży będącej wynikiem gwałtu), nie odpowiedziała. Zapadła niezręczna cisza.

W komentarzach zarzucano Marcie Nawrockiej brak swobody przed kamerą. Pisano, że nie dorównywała poziomem obytej w telewizyjnym studiu dziennikarce. Że nie była dość elokwentna. Te same feministki, które przez 10 lat panowania poprzedniej pierwszej damy krzyczały: „Agato, powiedz coś!”, teraz nakazały Nawrockiej milczenie. Grubo. Bo przecież każdy ma prawo głosu.

Na koniec chciałabym zaznaczyć, że moim zdaniem pierwsza dama wypadłaby znacznie lepiej, gdyby zamiast prezentowania jedynie słusznej linii partii stojącej za plecami jej męża, mówiła odważnie to, co myśli. I nie bała się głosić swoich poglądów.

Środa Popielcowa rozpoczyna czas pokuty oraz nawrócenia

Dorota Kułaga
Region

Środa, 18 lutego, to w kościele katolickim Środa Popielcowa. Rozpoczyna czterdziestodniowy okres Wielkiego Postu. Jest to czas pokuty, wyrzeczeń i refleksji.

Środa Popielcowa rozpoczyna w kościele katolickim obchody Wielkiego Postu. Kapłan posypując głowy popiołem, wypowiada słowa: „Prochem jesteś i w proch się obrócisz” oraz „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię”. Popiół pochodzi z palm poświęconych w Niedzielę Palmową poprzedzającego roku. Są one święcone, suszone, a następnie spalane.

Symbol pokuty i nawrócenia

-W tym dniu kapłani posypują nasze głowy popiołem. To symbol pokuty i nawrócenia. Jest to również dzień, kiedy rozpoczynamy Wielki Post. Kościół przez 40 dni będzie czynił pokutę i wzywał do nawrócenia. Ale Wielki Post to również wejście w swoje wnętrza. Wiele osób czeka na okres Wielkiego Postu, aby się wyciszyć i podjąć wiele inicjatyw związanych z nawróceniem, ale również z dobrymi postanowieniami - mówi ksiądz Łukasz Zygmunt, rzecznik prasowy Diecezji Kieleckiej.

Kościół na ten czas proponuje trzy drogi przybliżenia się



Ksiądz Łukasz Zygmunt, rzecznik prasowy Diecezji Kieleckiej

do Boga: modlitwę, post i jałmużnę. Wielki Post to również ważne nabożeństwa

- Droga Krzyżowa, Gorzkie Żale, w każdej parafii odbywają się rekolekcje wielkopostne. - Życzę, żebyśmy głęboko przeżyli Środę Popielcową i dobrze weszli w Wielki Post, czas refleksji, wyciszenia i pięknego przygotowania do największych świąt chrześcijańskich, Świąt Wielkanocnych - powiedział ksiądz Łukasz Zygmunt.

W Środę Popielcową obowiązuje nas wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych oraz

post ścisły, czyli ograniczenie posiłków do trzech w ciągu dnia, w tym dwóch mniejszych i jednego do syta. Prawem o wstrzemięźliwości związane są osoby, które ukończyły 14. rok życia - bez górnej granicy wieku, a prawem o poście ścisłym osoby między 18 a 60 rokiem życia.

Popiół ma wielką wymowę

W Środę Popielcową o godzinie 18 w Bazylice Katedralnej w Kielcach Mszy świętej z obrzędem posypywania głów popiołem będzie przewodni-

czył ksiądz biskup Marian Florczyk.

- Popiół ma wielką wymowę. Hiob w księdze Starego Testamentu użala się nad tym, że tarza się w bólu i popiele. Popiół to symbol cierpienia. Ale są też w Starym Testamencie takie sekwencje które pouczają o życiu. Jedna z ksiąg mówi o człowieku złym i określa tego człowieka, że serce jego jest jak popiół. Cóż to znaczy serce mieć jak popiół? Zły człowiek nie ma serca, jest tylko popiół. Nicość, nie ma wartości. Dlatego w Wielkim Poście powinniśmy się starać o to, żeby mieć dobre, żywe serce, żeby podjąć walkę ze złem, a pomogą nam w tym modlitwa, post i jałmużna - mówił o Środzie Popielcowej ksiądz biskup Marian Florczyk.

A pochodzący z Kielecczyny ojciec Szczepan Praśkie-wicz, który jest relatorem Dykasterii Spraw Kanonizacyjnych w Rzymie, zwrócił uwagę na to, że popiół symbolizuje nie tylko kruchość ludzkiej natury.

- Przywołuje też fakt, że Chrystus, idąc z ciężarem krzyża na Kalwarię, upadł i dotknął czołem prochu ziemi. Ale podźwignął się i dotarł na szczyt, by nas odkupić. Także i my, pomimo naszych upadków, mamy z nich powstawać, nawracać się i żyć w wierności Zbawicielowi, Jego Ewangelii - powiedział ojciec Szczepan Praśkie-wicz. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień		Dzień	
1°C		-2°C	
Noc		Noc	
-4°C		-8°C	
Barometr 1006 hPa		Dzień	
Wiatr zmienny 11 km/h		-3°C	
Biomet niekorzystny		Noc	
		-8°C	
		Piątek	
		Dzień	
		-3°C	
		Noc	
		-8°C	
		Sobota	
		Dzień	
		1°C	
		Noc	
		-8°C	

Uwaga: w środę i czwartek przelotne opady śniegu i trochę słońca

18 LUTEGO 2026

Dziś 49. dzień roku
Do sylwestra pozostało 316 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.41, zachód
o godzinie 16.56.

Dzień będzie trwać 10 godzin i 14 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 6 godzin i 23 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 24 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Albert, Gertruda, Konstan-cja, Kosma, Lucjusz, Marcin.

KALENDARIUM

1844

W Ostrowcu urodziła się Lucyna Skrzyńska, uczestniczka powstania styczniowego. Zmarła 5 lutego 1944 roku.

1863

Powstańcy styczniowi - tym razem pod komendą Marianna Langiewicza ponownie zbliżyli się do Kielc, nie decydując się jednak na atak na Rosjan.



FOT. ARCHIWUM

1982

Biskup kielecki Stanisław Szymborski erygował parafię pod wezwaniem Matki Bożej Częstochowskiej w Mójczy-Zagórze.

1930

Jerzy Paciorkowski został mianowany wojewodą kieleckim. Urząd swój złożył w maju 1934 roku. W latach 1934-1935 był ministrem pracy i opieki społecznej

2015

W wieku 96 lat zmarł Stefan Karski - twórca i pierwszy dyrektor Teatru Lalki i Aktora Kubuś w Kielcach w latach: 1955-73, a także reżyser, aktor i autor sztuk.

nasz REGION

KRÓTKO

KAZIMIERZA WIELKA

Pijany spał nocą w pustostanie. Mężczyźni pomogli policjanci

Kazimierscy policjanci przyszedli z pomocą mężczyźnie, który pijany planował spędzić zimową noc w pustostanie. Lepiej sobie nie wyobrażać, czym mogło się to skończyć.

Około godziny 21.30 w poniedziałek z dyżurnym kazimierskiej policji skontaktowała się kobieta zaniepokojona losem swego krewnego. - Ze zgłoszenia wynikało, że 39-latek, najprawdopodobniej pijany, znajduje się gdzieś na terenie Kazimierzy Wiel-

kiej. Temperatura była znacznie poniżej zera, więc życie mężczyzny mogło być zagrożone - mówi młodszy aspirant Kinga Kupiec, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Kazimierzy Wielkiej.

W około godzinę po tym, jak wpłynęło zgłoszenie, policjanci znaleźli zmarzniętego 39-latkę śpiącego w pustostanie. Mężczyzna mający ponad 2 promile alkoholu w organizmie spędził noc w ciepłej celi. MINOS

KIELCE

Wspólna akcja policjantów



FOT. CBZC

Policjanci z Kielc i Katowic walczący z cyberprzestępczością zatrzymali w Małopolsce 47-latkę. Na jego komputerze znaleźli loginy, hasła, numery kart kredytowych, numery serwerów, które - według ich oceny - mogły być wykorzystane do przeprowadzenia ataków w sieci. MINOS

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Narkotyki w mieszkaniu. Może grozić nawet 10 lat za kratami

Kilkadziesiąt zawiniątek z białym proszkiem znaleźli skarżyscy policjanci w mieszkaniu 44-letniego mężczyzny w Skarżysku-Kamiennie. Wstępne testy wykazały, że znajdująca się w folii substancja to amfetamina. Po zważeniu okazało się, że łącznie jest jej 250 gramów.

- Mężczyzna usłyszał zarzut posiadania znacznych ilości narkotyków, za takie przestępstwo może grozić nawet 10 lat pozbawienia wolności - informuje nadkomisarz Anna Sławińska, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Skarżysku-Kamiennie. SABA

STASZÓW Złodziej zabrał cenną biżuterię

Na 13 tysięcy złotych szacowane są straty po włamaniu w Staszowie. Jak przekazywali policjanci, złodziej dostał się do mieszkania i ukradł biżuterię. MINOS

OSTROWIEC Włamywacz okradł biuro firmy

Tylko gotówka interesowała złodzieja, który włamał się do biura firmy w Ostrowcu Świętokrzyskim. Ukradł łącznie siedem tysięcy złotych. MINOS



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ Dziennikarz dyżurny

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

Uroczysta gala z okazji Dnia Służby Cywilnej i odznaczenia

Paulina Baran
Kielce

Uroczysta gala z okazji Dnia Służby Cywilnej odbyła się we wtorek, 17 lutego, w siedzibie Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Sześćdziesięciu pracowników Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach, a także Wojewódzkiej Inspekcji Handlowej oraz Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Roślin i Nasiennictwa w Kielcach zostało uhonorowanych medalami i statuetkami.

Dzień Służby Cywilnej to święto wszystkich pracowników administracji rządowej, którzy - często pozostając w cieniu - realizują kluczowe zadania państwa. Gala w Kielcach była wyrazem uznania dla ich profesjonalizmu, rzetelności i codziennego zaangażowania.

Podczas wydarzenia wyróżniono osoby, które od lat z zaangażowaniem i odpowiedzialnością wykonują swoje obowiązki na rzecz mieszkańców regionu. Przyznano zarówno Złote i Srebrne Medale za Długoletnią Służbę, jak i Statuetki Dyrektora Generalnego.

Gości i zebranych w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim witał wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki. Uroczystość była okazją do podkreślenia roli służby cywilnej w sprawnym funkcyjono-

waniu państwa oraz znaczenia pracy urzędników dla lokalnej społeczności.

Jak wyjaśniał wicewojewoda, w gronie nagrodzonych znaleźli się urzędnicy różnych wydziałów oraz inspektoratów, którzy na co dzień dbają o sprawne funkcjonowanie administracji rządowej w województwie świętokrzyskim. To pracownicy odpowiedzialni między innymi za nadzór nad handlem, realizację zadań z zakresu administracji publicznej, a także obsługę mieszkańców.

Medal Złoty za Długoletnią Służbę

Paweł Jacek Ksel, Arkadiusz Lech, Robert Ludwik Sabat, Jadwiga Zdzisława Wojciechowska-Pazera, Halina Maria Zabojszcz.

Medal Srebrny za Długoletnią Służbę: Anna Adach, Katarzyna Renata Arendarska, Beniamin Jan Dragan, Renata Bożena Fornalska, Marcin Piotr Gawroński, Blanka Wiktoria Górcaż, Anna Katarzyna Hejduk, Marta Maria Jakubowska, Aleksandra Dominika Kacperska, Anna Teresa Konieczna, Paweł Józef Kończak, Marcin Stanisław Kwiatkowski, Błażej Stanisław Kwiecień, Aneta Dorota Kyzioł, Daria Magdalena Miernik, Marcin Muskus, Anna Niemczyk, Agnieszka Zuzanna Oleś, Elżbieta Małgorzata Paluch, Agnieszka Dorota Pawińska-Baradzi, Marcin Piotr Pió-



FOT. DAWID LUKASIK

Robert Sabat, dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim odbiera Złoty Krzyż Zasługi za Długoletnią Służbę od wicewojewody świętokrzyskiego Michała Skotnickiego.

rek, Iwona Siwiec, Arkadiusz Krzysztof Szewczak, Agnieszka Anita Szwagrzyk, Dorota Katarzyna Śliwa-Magdziarz, Katarzyna Joanna Wach, Michał Roman Wojtasik, Magdalena Maria Wójcik, Renata Ziółkowska.

Medal Brązowy za Długoletnią Służbę

Magdalena Bąk, Sylwia Magdalena Borkowska, Monika Kamila Czechowska, Barbara Ewa Dziuba, Marta Urszula Horbanowicz, Małgorzata Anna Janicka, Paulina Ilona Klimkiewicz, Dominik Książek, Paweł Łukasz Kudła, Agnieszka Teresa Muskus, Patrycja Ozimina, Dominika Jadwiga Pie-

trzykowska-Cichopek, Kamila Anna Radek, Iwona Sender, Agnieszka Katarzyna Skrzyniarz, Agnieszka Sobczyk, Kamila Katarzyna Sokołowska, Karolina Anna Szafranec, Sylwia Wilk, Magdalena Witkowska, Agnieszka Grażyna Woźniak, Angelina Beata Wójcicka, Ilona Teresa Zaczekowska.

Statuetki Dyrektora Generalnego - nominowani

Artur Głogowski - Kierownik Oddziału Biuro Administracyjno - Gospodarcze, Anita Krawczyk - Inspektor Wojewódzki w Wydziale Finansów i Budżetu, Iwona Kucharska - inspektor wojewódzki w Wydziale Organizacji i Kadr, Magdalena Machocka - Radca Prawny w Wydziale Prawnym, nadzoru i kontroli, Dorota Mordon - Inspektor Wojewódzki w Wydziale spraw obywatelskich i cudzoziemców, Agnieszka Mucha - Inspektor Wojewódzki w Wydziale Infrastruktury i Rozwoju, Michał Siwierski - Kierownik Oddziału w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia, Łukasz Surma - Inspektor Wojewódzki w Wydziale Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego, Roman Tkacz - Starszy Inspektor Wojewódzki w Wydziale Skarbu Państwa i Nieruchomości.

Laureaci: Iwona Kucharska, Magdalena Machocka i Michał Siwierski. ©©

Nowa nawierzchnia, chodniki i oświetlenie LED

Anna Gwóźdź
Kielce

Ulica pułkownika Dąbka w Kielcach przejdzie re- mont. Kierowcy i piesi będą mogli liczyć na nową na- wierzchnię, chodniki po obu stronach oraz nowoczesne oświetlenie.

Za realizację inwestycji odpowie kielecka firma KUBBUD, wyłoniona w przetargu. O kontrakt walczyło aż 8 wykonawców.

Co się zmieni? Stara nawierzchnia zostanie całkowicie

rozebrana, a w jej miejsce powstanie nowa - z poprawkami geometrycznymi i wysokościami. Kierowcy skorzystają też na przebudowanym skrzyżowaniu z ulicami Teligi i Klimeckiego oraz nowych zjazdach do posesji. Zaparkowanie ułatwi pięć nowych zatok postojowych.

Dla pieszych przygotowano chodniki po obu stronach ulicy. To ważna zmiana, bo dotychczas mieszkańcy nie wszędzie mieli gdzie bezpiecznie chodzić.

Stare lampy trafią do demontażu. W ich miejsce staną nowe słupy z oprawami LED, zasilane

świeżo ułożoną linią kablową. Ekipa zajmie się również kanałem deszczowym - część zostanie wybudowana od podstaw, część wyremontowana. Studzienki zostaną uregulowane wysokościami, pojawi się też nowe oznakowanie drogowe.

Za całość prac miasto zapłaci niespełna 850 tysięcy złotych. Zgodnie z umową roboty mają się zakończyć 12 października tego roku. Inwestycja ma poprawić komfort życia mieszkańców tej części Kielc - bezpieczniej będzie zarówno dla kierowców, jak i dla pieszych. ©©



FOT. URZĄD MIASTA KIELCE

Ulica pułkownika Dąbkaprzejdzie remont

POWIAT OSTROWIECKI**Senior przekazał oszustom 90 tysięcy**

Do 85-letniego mieszkańca powiatu ostrowieckiego zadzwonił w poniedziałek człowiek podający się za jego wnuczka. Mówił, że spowodował wypadek i potrzebuje gotówki na kację. Potwierdziła to kobieta będąca rzekomo prokuratorem. 85-latek uwierzył. Przygotował torbę z 90 tysiącami złotych i przekazał ją nieznajomemu, który się zgłosił.

MINOS**MAŁOGOSZCZ****Poranna stłuczka**

Na ulicy Chęcińskiej w Małogoszczu w powiecie jędrzejowskim doszło we wtorkowy rano do kolizji. Hyundai prowadzony przez 20-latkę najechał na tył Fiata. Nikomu nic się nie stało. **MINOS**

GMINA NAGŁOWICE**Odpowie za wykroczenie**

W Ciernie-Żabieńcu w gminie Nagłowice policjanci skontrolowali we wtorek 35-letniego kierowcę Peugeota. Nie był do końca trzeźwy. Odpowie przed sądem za jazdę w stanie „po użyciu alkoholu”. **MINOS**

KIELCE**Wpadła poszukiwana**

Opatowscy kryminalni zatrzymali w Kielcach 25-latkę z gminy Lipnik. Kobieta była poszukiwana listem gończym, bo ma do odsiedzenia pół roku kary za oszustwo. **MINOS**

OSTROWIEC**Narkotykowe zatrzymanie**

Policja z Ostrowca zatrzymała 18-letniego mieszkańca miasta. Znaleźli u niego ponad 16 gramów suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana i prawie 10 gramów prawdopodobnie amfetaminy. **MINOS**

KRÓTKO**OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI****Mężczyzna podejrzany o grożenie policjantce. Jest tymczasowy areszt**

47-letni mieszkaniec Ostrowca Świętokrzyskiego jest podejrzany o to, że nękał policjantkę z tutejszej jednostki. Miał wysyłać jej obraźliwe treści i groźby. Mężczyzna został już tymczasowo aresztowany na dwa miesiące. Może mu grozić do ośmiu lat więzienia.

- Oficer prasowy ostrowieckiej policji w sobotę złożyła oficjalne zawiadomienie, że od około tygodnia nieznan sprawca uparczywie kontaktuje się z nią telefonicznie, przysyłając wiadomości tekstowe o obraźliwej treści, zawierające również groźby pozbawienia życia. Mężczyzna wydzwaniał o różnych porach dnia i nocy, co naruszało prywatność policjantki i powodowało uzasadnione po-

czucie zagrożenia - relacjonował młodszy inspektor Kamil Tokarski, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

Jeszcze tego samego dnia, gdy wpłynęło zgłoszenie, policjanci zatrzymali podejrzanego 47-letniego mieszkańca Ostrowca Świętokrzyskiego. Mężczyzna był wcześniej notowany.

- Usłyszał zarzuty uprzejmego nękania oraz kierowania gróźb karalnych wobec policjantki - mówi młodszy inspektor Kamil Tokarski.

Ostrowiecki sąd przychylił się do wniosku prokuratury i mężczyzna, któremu może grozić nawet osiem lat więzienia, został tymczasowo aresztowany na dwa miesiące. **MINOS**

Paula Goszczyńska
Kielce

We wtorek, 17 lutego, ruszyła 16. edycja Międzynarodowych Targów Zabawek i Artykułów dla Rodziców i Dzieci Kids' Time w Kielcach.

We wtorek, 17 lutego, ruszyła 16. edycja Międzynarodowych Targów Zabawek i Artykułów dla Rodziców i Dzieci Kids' Time w Kielcach.

Od wtorku do czwartku w Targach Kielce

Od wtorku, 17 lutego, do czwartku, 19 lutego, hale Targów Kielce ponownie stały się centrum branży zabawek i artykułów dla dzieci i rodziców. Jednym z najmocniejszych punktów targów Kids' Time są premiery prezentowane jeszcze przed oficjalnym wejściem produktów do sprzedaży.

Najnowsza oferta produktów

- Ponad setka wystawców prezentuje najnowszą ofertę swoich produktów, z których wielu wciąż nie zobaczymy na sklepowych półkach. Jest wiele premier, a niektóre produkty doczekały się odświeżenia designu - mówi Łukasz Kopczyński, menadżer do spraw Public Relations w Targach Kielce.

Wśród nowości znalazły się najnowsze modele wózków



FOT. DAVID ŁUKASIK

- Ponad setka wystawców prezentuje najnowszą ofertę swoich produktów - mówi Łukasz Kopczyński, menadżer do spraw Public Relations w Targach Kielce

marek jak Junama i Adamex. Ta pierwsza prezentuje w Polsce dwa premierowe modele: ultralekki, kompaktowy awiator oraz luksusowy milano, wyróżniający się wyrafinowanym designem i detalami premium.

Adamex pokazuje z kolei szeroką gamę nowości na sezon 2026, w tym wózek como

z gondolą składaną razem ze stelażem oraz fotelik samochodowy neo z obrotową bazą. To tylko kilka przykładów.

- Polscy producenci gwarantują jakość oraz wszelkie niezbędne certyfikaty bezpieczeństwa. Zagraniczni przedstawiciele dużych firm dystrybucyjnych poszukują właśnie takich produktów, a targi Kids' Time

temu właśnie służą - dodaje Łukasz Kopczyński.

Silnie reprezentowany jest także segment bezpieczeństwa dzieci. Marka Cybex prezentuje Car Crash Simulator - mobilny symulator zderzeń pokazujący różnice pomiędzy prawidłowym a nieprawidłowym przewożeniem dziecka w foteliku. ©©

DROBNE

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

Nieruchomości

INNE

WÓJT Gminy Solec - Zdrój informuje, że w dniu 12.02.2026r w siedzibie Urzędu Gminy Solec - Zdrój, oraz na stronie BIP Urzędu Gminy w Solcu-Zdroju www.solec-zdroj.pl został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonych w miejscowości Magierów, Wełnin, Zagajów przeznaczonych do zbycia w formie zamiany.

Usługi

INNE

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011479869

INFORMACJA

Wójt Gminy Rytwiary

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

informuje,

o wywieszeniu w dniach od 16 lutego 2026 r. do 9 marca 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Rytwiary, ul. Staszowska 15 wykazu nieruchomości zabudowanej przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego działki o nr ew. 594/1 o pow. 0,10 ha obręb Tuklęcz. Informacja została zamieszczona na stronie internetowej: www.rytwiary.bip.jur.pl, w prasie lokalnej oraz sekcjach Tuklęcz.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Rytwiary, pok. 32 lub tel. 01586479-34.

Kraksa na oblodzonej drodze. Do szpitala zostały zabrane kierująca i jej 9-letnia córka

Sylwia Bławat
Gmina Oleśnica

39-letnia kobieta i jej 9-letnia córeczka trafiły do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się we wtorkowe popołudnie w Strzelcach w gminie Oleśnica. Auto wypadło z drogi i uderzyło w drzewo.

Do wypadku doszło tuż przed godziną 15 we wtorek, 17 lutego w Strzelcach. - Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że

39-letnia kierująca Volkswagensem w wyniku niedostosowania prędkości do warunków na oblodzonej drodze straciła panowanie nad samochodem, auto zjechało z jezdni i uderzyło w drzewo - mówi starszy posterunkowy Daria Juda z Komendy Powiatowej Policji w Staszowie.

Do szpitala przewieziono 39-letnią kierującą (była trzeźwa) i jej 9-letnią córkę.

- Ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo - dodaje policjantka. ©©



FOT. POLICJA

Do wypadku doszło tuż przed godziną 15 we wtorek

Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku. Poznaj uczestników MISTRZÓW HANDLU

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Niektórzy trafiają do doradców z teczką dokumentów. Inni nawet bez jednej kartki, za to z jednym wielkim „nie wiem”. Są tacy, którzy przychodzą „tylko zapytać”, a wychodzą z dobrym planem na najbliższe 20 lat.

Zanim pojawi się podpis na umowie dotyczącej ubezpieczenia czy finansów, trzeba odpowiedzieć na pytania, które nie zawsze są wygodne: co by było, gdyby? Co jeśli coś się wydarzy? Jak zabezpieczyć bliskich? To dlatego praca doradców ubezpieczeniowych i pośredników finansowych to przede wszystkim spokojna

rozmowa, kalkulator, notatnik, ale i kubek kawy, bo to nie są krótkie rozmowy. Wbrew stereotypom, nie są też wyłącznie o liczbach. To tak naprawdę rozmowy o życiu - o własnym mieszkaniu, obawach związanych z kredytem czy zdrowiem, odpowiedzialności za rodzinę. O tym, jak spać spokojnie.

I właśnie to zdanie najlepiej oddaje sens tych spotkań. Doradca nie wyczerpuje spokoju, ale pomoże uporządkować chaos informacji. Pokazać, jakie rozwiązania są realne, a jakie tylko brzmią dobrze.

Poniżej publikujemy dwie historie uczestników akcji Mistrzowie Handlu, którzy opowiadają o swojej codzienności.



Lubi kontakt z ludźmi oraz to, że może im realnie pomagać

Sylwia Sapalska (Ubezpieczenia Sylwia Sapalska, Kielce) od 2019 roku prowadzi swoje biuro ubezpieczeniowe. Swoją przygodę z tą branżą zaczęła kilka lat wcześniej. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje na co dzień.

Pani Sylwia pomaga klientom indywidualnym oraz biznesowym. Specjalizuje się w ubezpieczeniach komunikacyjnych, majątkowych, na życie, dla firm. Pomaga przy likwidacji szkód i obsłudze posprzedażowej. W pracy stawia na realną pomoc w razie zajścia, zdarzenia. Wypłata w razie choroby, która pomaga w odzyskaniu zdrowia czy środki na naprawę bądź zakup nowego samochodu czy mieszkania. Lubi kontakt z ludźmi oraz to, że może im pomagać w zabezpieczeniu ich majątku.

Jaką jedną, krótką, praktyczną radę dałaby osobom,



które chcą lepiej zadbać o swoje finanse, ale nie wiedzą, od czego zacząć? - Nie warto odkładać zabezpieczenia zdrowia, życia i majątku na później. Coraz częściej widzimy zbiórki na odbudowę domu czy wyjazd na leczenie, a można było wcześniej zabezpieczyć to, co dla nas najcenniejsze - radzi Sylwia Sapalska.

Zapytaliśmy Ją także o anegdotę lub doświadczenie, które w szczególny sposób pokazało Jej, jak wygląda codzienna praca doradcy finansowego „od kuchni”? - Zdarzają się sytuacje zabawne, ale coraz częściej mam zapytania o ubezpieczenie samochodu od ryzyka AC, a kiedy klient dowiaduje się, że są potrzebne zdjęcia pojazdu, to rezygnuje, ponieważ auto chwilę temu uległo wypadkowi i tak klient chciał naprawić swoje auto. To samo dotyczy holowania po awarii - mówi.

Poczucie sensu daje Jej codzienny kontakt z klientami

Anna Aniołek (Aniołek Anna Ubezpieczenia, Suchedniów) zdecydowała się na ten zawód, ponieważ interesuje Ją praca z ludźmi oraz możliwość realnego pomagania im w zabezpieczeniu ich przyszłości.

Poczucie sensu daje Jej codzienny kontakt z klientami, budowanie zaufania oraz świadomość, że dzięki dobrze dobranym rozwiązaniom ubezpieczeniowym mogą czuć się spokojniej i bezpieczniej.

Jaką jedną, krótką, praktyczną radę dałaby osobom, które chcą lepiej zadbać o swoje finanse, ale nie wiedzą, od czego zacząć?

- Zaczniij od zabezpieczenia podstaw - upewnij się, że ty i twoja rodzina macie odpowiednią ochronę ubezpieczeniową, bo stabilne finanse zaczynają się od poczucia bezpie-



czeństwa na wypadek nieprzewidzianych sytuacji. Warto spisać wszystkie swoje miesięczne dochody i wydatki - świadomość, na co naprawdę przeznaczasz pieniądze to ważny krok do lepszego zarządzania finansami - odpowiada.

Jednym z momentów, które szczególnie zapadł Jej w pamięć, była rozmowa z klientem, który początkowo traktował ubezpieczenie wyłącznie jako „zbędny koszt”. Kilka miesięcy później, po niespodziewanym zdarzeniu losowym, wrócił do Niej, aby podziękować za to, że wcześniej poświęcił czas na spokojne omówienie różnych scenariuszy i dobranie odpowiedniej ochrony: - Wtedy bardzo wyraźnie widać, że codzienna praca doradcy ubezpieczeniowego to nie sprzedaż, lecz rozmowy, zaufanie i realne wsparcie w trudnych momentach życia.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. **Patrycja Stróżyk-Gut**, Time Trend, Kielce
2. **Sylvia Ferens**, Netto, Korńskie
3. **Ewelina Ścisłowska**, Sklep Spożywczy ABC, Komorniki

FLORYSTA ROKU

1. **Zdzisława Kuśmierz**, Kwiatarnia Lawenda, Łonów
2. **Anna Małasińska**, Kwiatarnia Hubert Godzwon, Busko-Zdrój
3. **Małgorzata Furmańczyk**, Studio Magnolia Małgorzata Furmańczyk, Suchedniów

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. **Maria Leszczyłowska**, Biuro nieruchomości Family House, Kielce
2. **Joanna Górnica**, Ckdom.pl Biuro Nieruchomości, Kielce
3. **Gloria Rasala**, Biuro Nieruchomości Twoje M, Kielce

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. **Top Market**, Skalmierz, Skłodowskiej-Curie 4
2. **Sklep Groszek**, Ożarów, Kolejowa 48
3. **Lewiatan**, Staszów, Kolejowa 44

KWIACIARNIA ROKU

1. **Miedziany Bukiet**, Kostomłoty Drugie, Bugajska 21A
2. **Studio Magnolia Małgorzata Furmańczyk**, Suchedniów, Pozińskiego 5
3. **Kwiatarnia PKS Sandomierz**, Sandomierz, 11 Listopada 12

BUTIK ROKU

1. **Babski Azyl**, Kielce, Sienkiewicza 51
2. **Samira Butik**, Grzegorzowice 101
3. **Butik Avanti**, Radoszyce, Rynek 20

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. **Małabala Salon dziecięcy**, Starachowice, pl. Rynek 1A
2. **Moda Family**, Pińczów, Wesola 3

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. **Pracownia złotniczo - jubilerska Koral Robert Mucharski**, Sandomierz, Dobkiewicza 5
2. **Sklep Jubilerski Kasia**, Kielce, Radomska 20C
3. **Jubiler Skorpion**, Skarżysko-Kamienna, Krasińskiego 20

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. **Sylwester Zieliński**, DNCK Ubezpieczenia, Górnio
2. **Patrycja Kos**, Ubezpieczenia od A do Z, Kielce
3. **Anna Aniołek**, Aniołek Anna Ubezpieczenia, Suchedniów

EKO SKLEP ROKU

1. **EkoBazar**, Kielce, Batalionów Chłopskich 50
2. **Sklep - Ziółowy Zakątek**, Ostrowiec Świętokrzyski, Sienkiewicza 20
3. **Sklep Zielarsko-Medyczny SAWA**, Busko-Zdrój, pl. Zwycięstwa 5

SALON OPTYCZNY ROKU

1. **Kotwica Optyk**, Jędrzejów, Przemysłowa 2A/8
2. **OkoEkspert**, Kielce, Zagórska 15
3. **Salon optyczny Sobala**, Staszów, Jana Pawła II 10

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.echodnia.eu/swietokrzyskie/handel

Szybka i sroga kara dla pijanego kierowcy. Jechał mimo sądowego zakazu

Michał Nosal
Gmina Czarnocin

W trybie przyspieszonym rozliczony został we wtorek kierowca, który w powiecie kazimierskim jechał pijany i mimo sądowego zakazu.

Rzecz wydarzyła się w poniedziałek. Policjanci kazimierskiej drogowki prowadzili w Stradowie kontrolę w ramach akcji „Trzeźwy poranek”.

- Zwrócili uwagę na Seata, którego kierowca na widok radiowozu zawrócił, by nie dojechać do miejsca kontroli i zaczął odjeżdżać. Ruszyli za nim i skontrolowali go w Miławczycach - relacjonowała młodszy aspirant Kinga Kupiec, oficer

prasowy Komendy Powiatowej Policji w Kazimierzy Wielkiej.

Seata prowadził 30-latek mający 1,6 promila alkoholu w organizmie i objęty sądowym zakazem kierowania. Mężczyzna wytrzeźwiał w policyjnej celi, a popołudniem następnego dnia w trybie przyspieszonym stanął przed sądem. Spotkała go sroga kara. - 30-latek usłyszał wyrok roku bezwzględnej więzienia i dożywotniego zakazu kierowania. Ma zapłacić pięć tysięcy złotych na rzecz Skarbu Państwa, przekazać 10 tysięcy złotych na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej i pokryć koszty sądowe - wyliczała młodszy aspirant Kinga Kupiec.

Zderzenie dwóch samochodów. Trzy osoby zabrane do szpitala



FOT. FOT. KMP W KIELCACH

Do zdarzenia doszło około godziny 10 we wtorek, 17 lutego na ulicy Łódzkiej w Kielcach. Zderzyły się tam dwa samochody osobowe. Do szpitala pojechała 41-latką z Renaulta, 71-latką kierującą Toyotą i 77-latką pasażer tego auta

Elżbieta Zemsta
Kielce

Dwa samochody osobowe zderzyły się czołowo we wtorkowy poranek, 17 lutego na ulicy Łódzkiej w Kielcach. Trzy osoby w szpitalu, potężne korki tworzyły się na wyjeździe i na wjeździe do Kielc.

Do zdarzenia doszło około godziny 10 we wtorek, 17 lutego. Jak przekazywał oficer dyżurny ze Stanowiska Kierowania Komendant Wojewódzkiego świętokrzyskiej straży pożar-

nej, zderzyły się dwa samochody osobowe.

Troje poszkodowanych do szpitala

- Strażacy udzielili pierwszej pomocy trzem osobom, które podróżowały samochodami. Po przybyciu na miejsce załogi ratownictwa medycznego zdecydowano o przewiezieniu trójki poszkodowanych do szpitala na dalszą diagnostykę - wyjaśniali strażacy.

Podkomisarz Małgorzata Perkowski - Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach wyjaśniała:

- Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że 41-latką kobietą kierującą Renaultem, jadąc od Kostomłotów w kierunku centrum Kielc, prawdopodobnie straciła przytomność za kierownicą i zjechała na przeciwny pas. Tam zderzyła się czołowo z prawidłowo jadącą Toyotą,

Po przybyciu na miejsce załogi ratownictwa medycznego zdecydowano o przewiezieniu trójki poszkodowanych do szpitala

którą kierowała 71-latką kobietą.

Do szpitala pojechała 41-latką z Renaulta, 71-latką kierującą Toyotą i 77-latką pasażer tego auta.

Korki na wyjeździe i na wjeździe

Kierowcy podróżujący w tamtym rejonie donosili o korkach, które tworzyły się na wyjeździe i na wjeździe do Kielc. Trasa drogi krajowej numer 74 relacji Kielce - Piotrków Trybunalski była przez pewien czas zablokowana w obu kierunkach.

Po wypadku dwie osoby zostały przewiezione do szpitala, utrudnienia na krajowej drodze

Michał Nosal
Obrazów

Dwie osoby trafiły do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się we wtorkowy ranek na krajowej trasie numer 77 w Obrazowie w powiecie sandomierskim.

Zgłoszenie o wypadku na trasie Sandomierz - Kleczanów wpłynęło do służb ratunkowych kilka minut po godzinie 6.40. Do akcji ruszyli strażacy z Sandomierza i druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Obrazowie. Łącznie 11 ratowników.

- Na miejscu okazało się, że zderzyły się dwa samochody, którymi podróżowało łącznie sześć osób. Jedno z aut zatrzymało się po zderzeniu na poboczu, drugie znalazło się poza jezdnią. Strażacy udzielili pierwszej pomocy poszkodowanym -



FOT. KP PSP SANDOMIERZ

Do wypadku doszło we wtorek rano na krajowej trasie numer 77 w Obrazowie

informował przed godziną 7.30 młodszy kapitan Dominik Górecki, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sandomierzu. - Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że przyczyną wypadku było najechanie przez

kierującego Audi 55-latką na tył Peugeota, którym kierował 21-latek. W Audi oprócz kierowcy znajdowało się trzech pasażerów z czego dwóch zabrano do szpitala - uzupełniał aspirant Paweł Cieślą z Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu.

Strażacy zabezpieczyli teren, by nie doszło do kolejnego nieszczęścia, zajęli się także odłączeniem akumulatorów w rozbitych wozach. Ruch w miejscu wypadku odbywał się przez pewien czas wahałowo.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,

że w dniu 14.02.2026 roku zmarł

ś†p

Roman Ostrowski

Pożegnalna msza odbędzie się 19.02.2026 r. o godz. 12

w kościele św. Wojciecha w Kielcach,

po której nastąpi odprowadzenie

na cmentarz w Cedzynie.

O pogrzebie zawiadamia pogrążona w smutku

Rodzina



Najszczerze wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Mamy

Panu

Łukaszowi Pawłowskiemu

składają

Koleżanki i Koledzy z Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach

Panu

Michałowi Pindralowi

Dyrektorowi ds. Produkcji w spółce EXBUD Konstrukcje
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Siostry

składają

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy z Grupy EXBUD

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WROCŁAW

Grzegorz Braun w prokuraturze

Grzegorz Braun, europoseł i lider partii Konfederacji Korony Polskiej, nie usłyszał we wtorek w Prokuraturze Okręgowej we Wrocławiu zarzutów w sprawie incydentu w szpitalu Oleśnicy. Chodzi o sprawę bezprawnego pozbawienia wolności lekarki Gizeli Jagielskiej w szpitalu w Oleśnicy.

Lider Konfederacji Korony Polskiej szybko opuścił budynek prokuratury i poinformował dziennikarzy, że nie postawiono mu zarzutów. Potwierdziła to PAP rzeczniczka

prokuratury prok. Karolina Stocka-Mycek, która prowadzi to śledztwo.

- Nie postawiono mu zarzutów, ponieważ złożył wniosek o wyłączenie mnie z prowadzenia śledztwa - poinformowała prok. Stocka-Mycek.

Do czasu rozpatrzenia wniosku prokurator nie postawi Braunowi zarzutów.

To był już kolejny termin wyznaczony przez wrocławskich śledczych. Europoseł został wcześniej wezwany na 13 stycznia, ale przedstawił wówczas zwolnienie lekarskie.

WYPADEK

Zginął kierowca autokaru



FOT. POLICJA SŁOWACKA

We wtorek nad ranem w miejscowości Liptowska Osada na Słowacji doszło do wypadku z udziałem polskiego autokaru. Jadący z Krakowa do Budapesztu pojazd, w którym było około 30 pasażerów, zderzył się z ciężarówką przewożącą drewno. Kierowca autobusu zginął na miejscu, a dwie osoby trafiły do szpitala.

SOSNOWIEC

Rozpoczął się proces ks. Jacka K.

Przed Sądem Rejonowym w Sosnowcu rozpoczął się we wtorek proces księdza z diecezji sosnowieckiej Jacka K., któremu prokuratura zarzuca dziewięć przestępstw o charakterze seksualnym na szkodę dzieci, a także posiadanie materiałów pedofilskich.

Ksiądz został doprowadzony do sądu z aresztu. Sprawa toczy się z wyłącze-

niem jawności. Obronca oskarżonego ani pełnomocnicy oskarżycieli posiłkowych, którzy stawili się na rozprawie, nie chcieli rozmawiać z dziennikarzami.

Jacek K. jest aresztowany od czasu przedstawienia mu pierwszych zarzutów. Podczas śledztwa nie przyznawał się do winy. Grozi mu do 30 lat więzienia.

POLITYKA

Marcin Przydacz, szef Biura Polityki Międzynarodowej, będzie reprezentował prezydenta Karola Nawrockiego na jutrzejszym spotkaniu inaugurującym Radę Pokoju w Waszyngtonie. Głos w sprawie rady zabrał też premier Donald Tusk „Jak już wielokrotnie informowaliśmy polską opinię publiczną, naszych partnerów i prezydenta, rząd nie przewiduje w tych okolicznościach i warunkach uczestnictwa w Radzie Pokoju”.

”

Ewentualna wizyta w Waszyngtonie przedstawiciela prezydenta będzie miała charakter obserwacyjny

Donald Tusk premier RP

Droga dla miliardów euro na uzbrojenie otwarta

Adam Kielar
Warszawa, Bruksela

Państwa członkowskie UE zatwierdziły we wtorek plan inwestycyjny Polski w ramach programu obronnego SAFE. Na polskiej liście znalazło się 139 projektów.

Decyzja ta kończy proces zatwierdzania polskiego planu przez UE. We wtorek zatwierdzono także plany: Estonii, Grecji, Włoch, Łotwy, Litwy, Słowacji i Finlandii.

Program SAFE przewiduje łącznie 150 mld euro wsparcia w postaci nisko oprocentowanych pożyczek na zakupy sprzętu wojskowego, w dużej mierze produkowanego w Europie. Program ma wspierać państwa UE we wzmacnianiu ich potencjału obronnego, a także zmniejszać ich uzależnienie od uzbrojenia z USA.

Inwestycje w polską gospodarkę

Przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł się do programu SAFE. Podkreślił, że według prognoz Agencji Uzbrojenia wartość inwestycji w samą Hutę Stalowa Wola „przekroczy 20 miliardów złotych”. Zaznaczył przy tym, że HSW produkuje m.in. armatohaubice Krab, bojowy wóz piechoty Borsuk i samobieżne moździerz Rak.

- Już cały świat jest zainteresowany tym, żeby też od nas to



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Państwa członkowskie zatwierdziły polski plan inwestycyjny w ramach programu SAFE

kupować, więc mówimy o wielkiej inwestycji, która będzie służyła, jeśli oczywiście prawica i prezydent zrozumieją, na co robia zamach, polskiej gospodarcze, polskiej obronności, możliwościom eksportu polskiego uzbrojenia - powiedział Tusk.

Podkreślił przy tym, odnosząc się do kontraktu zbrojeniowego z czasów rządów PiS, że „pożyczka koreańska to jest prawie dwukrotnie wyższe oprocentowanie” niż w przypadku pożyczki w ramach unijnego programu SAFE.

Polska ma otrzymać 43,7 mld euro

Polska będzie największym beneficjentem programu SAFE. W sumie polski plan inwestycyjny zawiera 139 projektów,

których łączna wartość wyniesie 43,7 mld euro.

W piątek, 13 lutego, Sejm głosował w sprawie przyjęcia ustawy, która umożliwia wdrożenie w Polsce programu SAFE.

„Za” byli przedstawiciele wszystkich partii koalicyjnych (KO, PSL, Lewica oraz Polska 2050), koło partii Razem oraz dwójce posłów niezależnych (w sumie 236 głosów). Przeciw ustawie głosowali: PiS, Konfederacja, koło Konfederacji Korony Polskiej, jeden poseł niezależny oraz dwóch z koła Demokracji Bezpośredniej (razem 199 głosów), natomiast wstrzymały się cztery osoby: jeden poseł PiS, niezależna posłanka Paulina Matysiak oraz dwóch posłów Demokracji Bezpośredniej.

Polak szpiegiem Rosjan? Zarzuty za pracę na rzecz rosyjskiego wywiadu. Sprawa trafiła do sądu

Adam Kielar
Bydgoszcz

29-letni Wiktor Ż. odpowie za szpiegostwo na rzecz Rosji. Jak poinformował Jacek Dobrzyński, rzecznik ministra-koordynatora ds. służb specjalnych, do sądu trafił już akt oskarżenia w tej sprawie.

Jak napisał Jacek Dobrzyński w mediach społecznościowych, akt oskarżenia przeciwko Wiktorowi Ż., 29-let-

niemu Polakowi, trafił do Sądu Okręgowego w Bydgoszczy.

„Prokurator zarzucił mu zgłoszenie gotowości oraz działania na rzecz rosyjskiego wywiadu (art. 130 par. 2 kk). Wiktor Ż. zbierał i przekazywał za pomocą komunikatorów internetowych informacje dotyczące między innymi funkcjonowania obiektów o istotnym znaczeniu dla obronności Polski, których ujawnienie mogłyby wyrządzić szkodę dla naszego kraju” - napisał rzecznik na portalu X.

Oskarżony miał przekazywać informacje na temat strategicznych obiektów, takich jak Zakłady Chemiczne NITROCHEM czy Wojskowe Zakłady Lotnicze nr 2 (oba w Bydgoszczy).

„Mężczyzna wyraził również gotowość do przekazywania informacji w zakresie rozmieszczenia obiektów wojskowych, w tym Centrum Szkolenia Sił Połączonych NATO w Bydgoszczy” - podkreślił Dobrzyński.

Czyn zarzucany podejrzanemu jest zagrożony karą więzienia nie krótszą niż 8 lat albo karą dożywotniego pozbawienia wolności.

Śledztwo było prowadzone przez Delegaturę ABW w Bydgoszczy pod nadzorem prokuratora z Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie. PAP

Zmarł pastor Jesse Jackson, ikona ruchu na rzecz praw obywatelskich w USA

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Wieloletni działacz na rzecz praw obywatelskich, pastor baptystów i czołowy działacz Partii Demokratycznej, Jesse Jackson, zmarł we wtorek, poinformowała jego rodzina. Miał 84 lata.

Przyczyna śmierci nie została od razu podana. Jego rodzina poinformowała, że zmarł spokojnie w otoczeniu najbliższych. W listopadzie Jackson trafił do szpitala - od ponad dziesięciu lat cierpiał na postępujące porażenie nadjędrowe (PSP). W 2017 roku Jackson ujawnił, że cierpi na chorobę Parkinsona.

Jackson urodził się w Greenville w Karolinie Południowej i zyskał sławę w erze walki o prawa obywatelskie, uczestnicząc w demonstracjach

u boku Martina Luthera Kinga. Jego działalność trwała przez dziesięciolecia, w tym czasie dwa razy ubiegał się o nominację Demokratów na prezydenta, w 1984 i 1988 roku.

Jackson, który był w motelu w Memphis w stanie Tennessee wraz z Kingiem, kiedy ten został zamordowany w 1968 roku, nie zaprzestał działalności na rzecz równouprawnienia Afroamerykanów po śmierci swego mentora. Był aktywny w szeregach Partii Demokratycznej, narażając się w latach 80. XX w. na zarzuty części jej establishmentu o zbyt lewicowe poglądy.

W ostatnich dziesięcioleciach Jackson otwarcie wypowiadał się na temat czołowych polityków, w tym byłego prezydenta Baracka Obamy. Potępił prezydenturę Donalda Trumpa, mówiąc: „Pięćdziesiąt lat praw obywatelskich zostało zagrożonych”.



Jesse Jackson walczył o równouprawnienie czarnoskórych Amerykanów od lat 60. XX w.

Strzelanina podczas szkolnego meczu hokeja

oprac. Grzegorz Kuczyński
Pawtucket

Dwie osoby zginęły, a trzy zostały ranne w strzelaninie na lodowisku hokejowym w stanie Rhode Island na północnym wschodzie USA - poinformowała lokalna policja. Nie żyje również napastnik.

Do tragedii doszło na boisku hokejowym w mieście Pawtucket podczas rozgrywki szkolnych drużyn.

Strzelał do rodziny

Policja podała na konferencji prasowej, że napastnik mógł otworzyć ogień z powodu konfliktu rodzinnego. Stacja CNN, powołując się na źródła, przekazała, że celował on w członków swojej rodziny, a po oddaniu strzałów popełnił samobójstwo.

Miejscowa policja powiadomiła, że ofiary śmiertelne to dwie osoby dorosłe. Jedna z nich zmarła na miejscu, a druga po przewiezieniu do szpitala. Trzy kolejne osoby z ranami postrzałowymi zostały hospitalizowane, a ich stan lekarze oceniają jako krytyczny. Wcześniej CNN informowała, że wśród ofiar jest młoda dziewczyna.

„Modłę się o Pawtucket i wszystkich dotkniętych (tym zdarzeniem)” - napisał w mediach społecznościowych gubernator Rhode Island Dan McKee.

Według Gun Violence Archive (organizacji badającej incydenty przemocy z użyciem broni palnej) poniedziałkowe wydarzenia w Rhode Island była to 41. strzelanina w Stanach Zjednoczonych w tym roku. PAP

Iran straszy w cieśninie Ormuz. Rozmowy ostatniej szansy

oprac. Anna Nagel
Teheran

Po rozpoczęciu rozmów amerykańsko-irańskich w Genewie Iran wystrzelił pociski rakietowe w kierunku cieśniny Ormuz - podała półoficjalna irańska agencja Tasnim.

Tasnim poinformowała, że pociski wystrzelone z głębi kraju i z wybrzeża uderzyły w cele w cieśninie.

Iran ogłosił w poniedziałek ćwiczenia marynarki wojennej Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) w cieśninie, przez którą przepływa 20 procent światowej ropy naftowej i 20 proc. skroplonego gazu ziemnego.

Iran i Stany Zjednoczone rozpoczęły we wtorek w Genewie drugą rundę pośrednich negocjacji w sprawie irańskiego programu nuklearnego. Irańska telewizja państwowa poinformowała, że negocjacje z USA będą pośrednie i skupią się wyłącznie na programie atomowym, a nie na polityce wewnętrznej Iranu.

W rozmowach stronę amerykańską reprezentowali wysłannik prezydenta USA Steve Witkoff oraz zięć i doradca Donalda Trumpa Jared Kushner. Irańskiej delegacji przewodniczył szef MSZ Abbas Aragczi. W rozmowach, tak jak poprzednio, pośredniczyli dyplomaci z Omanu.



Ćwiczenia morskie Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej w cieśninie Ormuz

Przed ich rozpoczęciem przedstawiciel Iranu powiedział anonimowo agencji Reutersa, że delegacja z Teheranu przyjechała do Genewy z „realnymi, konstruktywnymi propozycjami” i nie ma założonego z góry nastawienia co do ich rezultatu.

Z kolei inny wysoki rangą urzędnik irański powiedział, że sukces rozmów w Szwajcarii zależy od tego, czy Stany Zjednoczone nie będą stawiać nierealistycznych wymagań i od ich poważnego podejścia do zniesienia paraliżujących Iran sankcji gospodarczych.

Pierwsza runda rozmów Iran - USA przeprowadzona została w Omanie 6 lutego. Kwestią sporną przed obiema turami pozostawał, według mediów, zakres rozmów: USA żądają od Teheranu ustępstw w sprawie programu rozwoju rakiet balistycznych i zaprzestania wspierania zbrojnych ugrupowań na Bliskim Wschodzie. Iran nalegał, by rozmowy dotyczyły tylko kwestii jądrowych.

Groźby ajatollaha

Najwyższy duchowo-polityczny przywódca Iranu, ajatollah Ali Chamenei, oświadczył we wtorek, że prezydent USA

Donald Trump nie zdoła obalić Republiki Islamskiej, odnosząc się do słów Trumpa, według którego zmiana reżimu w Teheranie „byłaby najlepszą rzeczą, jaka mogłaby się wydarzyć”.

Chamenei uznał, że Iran musi posiadać broń odstraszającą, twierdząc, że państwo jej pozbawione zostanie „zmiażdżone” przez wrogów. Skrytykował sprzeciw USA wobec prawa Iranu do korzystania z pokojowej według niego technologii nuklearnej w celach medycznych, rolniczych i energetycznych, określając go jako przejaw „nieracjonalności”. PAP

Piloci F-16 z USA i Holandii nad Ukrainą. Tajna eskadra ma zwalczać rosyjskie drony i rakiety

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W ostatnich tygodniach w Ukrainie utworzono eskadrę F-16, do której po raz pierwszy weszli piloci ze Stanów Zjednoczonych i Holandii - informuje francuski portal Intelligence Online specjalizujący się w pracy z danymi wywiadowczymi.

Wśród amerykańskich pilotów, którzy przybyli do Ukrainy, by latać F-16, są weterani działań wojennych w Afganistanie i na Bliskim Wschodzie. Ze strony Holandii zaangażowano pilotów, którzy przeszli szkolenie w elitarnych europejskich szkołach lotniczych, specjalizujących się w nowoczesnych taktykach walki powietrznej i zaawansowanych technologicznie operacjach w powietrzu.



Za sterami F-16 siedzą też weterani z Holandii

F-16 kontra rosyjskie rakiety i drony

Jak podaje Intelligence Online, zagraniczni piloci podpisali z Siłami Zbrojnymi Ukrainy tymczasowe umowy, które przewidują rotację co sześć miesięcy i możliwość przedłużenia. Nie mają oni jednak oficjalnych stopni wojskowych w ukraińskich siłach zbrojnych i nie figurują na publicznych listach.

Ukraina wykorzystuje przekazane przez kraje zachodnie

myśliwce F-16 do przechwytywania rosyjskich pocisków manewrujących Kalibr i Ch-101, a także dronów Geran-5. W przeciwieństwie do ukraińskich pilotów, zachodni piloci potrafią obsługiwać zaawansowane technologicznie urządzenia, w szczególności kontenery celowniczo-rozpoznawcze Sniper. System ten pozwala widzieć cele z dużej odległości, śledzić rakiety i drony w ciemności lub w chmurach.

Zagraniczni piloci w wojsku Ukrainy

Już w 2023 roku Siły Powietrzne Sił Zbrojnych Ukrainy dopuściły możliwość zawarcia umów z zagranicznymi specjalistami wojskowymi, w tym pilotami i technikami. W 2024 roku amerykański senator republikański Lindsey Graham podczas podróży do Kijowa zauważył, że Ukraina może zatrudniać amerykańskich pilotów weteranów do pilotowania samolotów F-16, dopóki ukraińscy specjaliści nie ukończą szkolenia.

- Ukraińcy będą szukać wśród krajów NATO gotowych pilotów, którzy przeszli na emeryturę, aby pomogli im, dopóki Ukraina nie wyszkoli swoich pilotów - powiedział Graham. Jednak do tej pory nie poinformowano oficjalnie o zagranicznych pilotach.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Nietypowe objawy raka

Największą przeszkodę i utrudnienie w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy - nowo-

twory potrafią też zaskoczyć nawet ich, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami. Jak wcześniej wykryć raka? Na jakie symptomy powinieneś zwracać uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Rdzeniowy zanik mięśni SMA - pierwsze objawy
- Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne. Zmęczenie, ból, spadek nastroju rzadko wskazują na jedną chorobę



FOT. 123RF.COM

Czy kot jest zdrowy dla człowieka? Tak! I to bardziej niż myślisz

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Według szacunków, 44 proc. Polaków posiada kota. Naukowcy twierdzą, że mają oni powód do radości. Wyniki badań jasno wskazują, że obecność kotów ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale. Zwierzęta domowe są szczególnie doceniane za wspomaganie socjalizacji osób starszych, dzieci oraz osób chorujących zarówno umysłowo, jak i fizycznie.

Nie do przecenienia jest też wpływ zwierząt na nasze samopoczucie w sytuacjach kryzysowych. Od czasu pandemii COVID-19 relacja ludzi ze zwierzętami domowymi jeszcze bardziej zyskała na jakości.

- Pandemia umocniła rolę więzi człowiek-zwierzę w życiu ludzi, a nasze dane pokazują, że jest to odczuwalne w skali globalnej, z niesamowitymi konsekwencjami, które mogą przynieść korzyści zdrowiu ludzi i zwierząt domowych na całym świecie - mówi dr weterynarii Mike McFarland, globalny dyrektor medyczny Zoetis, ogólnosiwiatowej spółki działającej w dziedzinie ochrony zdrowia zwierząt.

Jak koty wpływają na nasze zdrowie?

Koty, podobnie jak psy, mogą być zwierzętami terapeutami. Felinoterapia to metoda zooterapii polegająca na kontakcie z mruczącym pupilem.

● Dzieci a koty

Naukowcy zbadali wpływ obecności kotów domowych na dzieci. Jak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród ponad 2200 młodych Szkotów w wieku 11-15 lat, dzieci, które nawiązały silną więź ze swoimi kotami, lepiej oceniały jakość swojego życia.

Im bardziej dziecko było przywiązane do zwierzęcia, tym bardziej czuło się sprawne,



FOT. FRANCESCO UNGARO / PEXELS

Dzień Kota obchodzi się w Polsce 17 stycznia oraz 8 sierpnia. Ma on podkreślić znaczenie obecności kotów w naszym codziennym życiu

energiczne i uważne, a mniej smutne i samotne. Ponadto bardziej cieszyło się zarówno czasem spędzonym w samotności, jak i w szkole.

● Kot na zdrowie

Amerykański badacz obserwował przez 10 miesięcy 24 osoby, które właśnie podjęły się opieki nad kotami. Wyniki ankiety wypełnianych przez świeżo upieczonych właścicieli były zaskakujące.

Już po pierwszym miesiącu u badanych zmniejszyły się dolegliwości zdrowotne, takie jak bóle głowy, bóle pleców i przeziębienia - chociaż korzyści te wydawały się zanikać w miarę upływu czasu.

Autor badania przypuszcza, że ludzie, którzy tworzą dobre relacje ze swoimi kotami, nadal widzą korzyści z nich płynące, a ludzie, którzy tego nie robią, nie odczuwają ich. Warto więc

cieszyć się obecnością pupila nie tylko w pierwszych miesiącach, ale doceniać jego towarzystwo przez cały czas.

● Pomagają dzieciom z autyzmem

Według Human Animal Bond Research Institute (HABRI), adopcja kota ze schroniska może pomóc obniżyć stres i lęk u dzieci z autyzmem. Po przysparzeniu zwierzęcia mali właściciele wykazywali więcej empatii i mieli mniej problemów behawioralnych.

Co ciekawe, wyniki badań pokazują, że także koty korzy-

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale

stają na zamieszkaniu z rodziną, w której chociaż jeden członek znajduje się w spektrum autyzmu. Zwierzęta dobrze się aklimatyzują i są mniej zestresowane.

● Koty podnoszą jakość życia

Australijskie badania pokazują, że właściciele kotów cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym niż osoby nieposiadające zwierząt domowych.

Ankietowani kociarze twierdzą, że czują się bardziej szczęśliwi, pewniejsi siebie i mniej nerwowi, cieszą się także dobrym snem i koncentracją, jednocześnie lepiej radząc sobie z przeciwnościami losu.

● Koty wspierają osoby starsze

Ponad trzy czwarte ankietowanych przez badaczy z Uniwersytetu Michigan, będących w wieku od 50 do 80 lat, stwierdziło, że zwierzęta domowe

zmniejszają odczuwany przez nich stres, a prawie tyle samo uważało, że pupile dają im poczucie celu.

Ponad 70 proc. starszych osób zadeklarowało, że zwierzęta pomagają im radzić sobie z nieprzyjemnymi objawami fizycznymi lub emocjonalnymi, a 46 proc. stwierdziło, że pomagają im także nie myśleć o bólu.

● Zwierzęta jak probiotyki

Trwają badania, które mają potwierdzić hipotezę, że kontakt ze zwierzętami może mieć korzystny wpływ na odbudowę ludzkiego mikrobiomu jelitowego.

- Rosnąca liczba badań udokumentowała wpływ kontaktu ze zwierzętami na ludzki mikrobiom (skład mikroflory jelitowej) w sposób, który może pomóc w zapobieganiu niektórym rodzajom schorzeń, takim jak choroby sercowo-naczyniowe

i astma - twierdzi dr Laurel Redding, adiunkt epidemiologii w Penn Vet.

● Wierne jak psy

Dla niektórych miłośników psów relacja z kotem nie wydaje się równie głęboka jak ta, którą mają ze swoim pupilem. Wiele osób, które ze względu na wiek lub stan zdrowia, nie mogą już opiekować się bardziej absorbującym zwierzęciem, waha się, gdy ma go zastąpić niewymagającym spacerów kotem.

Do adopcji kota mogą przekonać ich wyniki badań naukowców z Uniwersytetu Stanowego Oregonu, według których koty żyją z człowiekiem, ponieważ jest on dla nich źródłem i gwarantem bezpieczeństwa.

Co ciekawe, badanie udowodniło także, że koty przywiązują się do człowieka w takim samym stopniu co psy.

Najbardziej nietypowe objawy raka, które zaskakują nawet lekarzy. Na co musisz uważać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Największą przeszkodę w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy: nowotwory dają czasem przedziwne objawy, które zaskakują nawet specjalistów.

Według nowego raportu, przygotowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Instytut Badawczy, nowotwory złośliwe zabijają obecnie w Polsce niemal 100 tys. osób rocznie i są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków, po chorobach układu krążenia. Każdego roku nowotwory złośliwe diagnozowane są u ok. 90 tys. mężczyzn i prawie 92 tys. kobiet, na raka choruje coraz więcej osób młodszych, 20- i 30-latków. Z rakiem trudno się walczy, bo też trudno go wykryć, a późna diagnoza utrudnia leczenie. W zależności od tego, jaką część ciała atakuje guz, nowotwór może dawać typowe dla danego organu objawy, lub też objawiać się ogólnoustrojowo, tzn. wpływając na stan całego ciała i ogólne samopoczucie. Nowotwory potrafią też zaskoczyć nawet lekarzy, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami.

Jak wcześnie wykryć raka? Na jakie symptomy powinienś zwracać uwagę? Poniżej praktyczna lista możliwych objawów nowotworu.

Najważniejsze objawy raka

Do najbardziej typowych objawów raka, które można wcze-



Niektóre objawy raka zbijają z tropu nawet lekarzy

śnie zidentyfikować samemu, należą:

- Zmiany skórne: owrzodzenie skóry lub sutków, wycieki z sutków, zmiana wyglądu znamion na skórze
- Nagła asymetria części ciała: piersi, jąder lub innych
- Wyczuwalne pod skórą guzy.

Nietypowe objawy raka

To objawy, które mogą wywoływać także inne choroby, np. infekcje. Przy raku objawy występują jednak bez wyraźnej dostrzegalnej przyczyny, utrzymują się przez długi czas i często wracają.

Na te symptomy powinienś zwracać uwagę:

- Ogólny stan zapalny bez wykrywalnej infekcji - powiększone węzły chłonne, gorączka, ból mięśni i kości, stałe zmęczenie
- Bóle bez urazów, odczuwalne w jamie brzusznej, klatce piersiowej, okolicach łędźwi
- Krwawienia bez urazów - krew w moczu, kale i ślinie
- Zmiana kształtu stolca (np. na nietypowo cienki)
- Nagła i niezamierzona utrata wagi
- Obfite zimne poty w czasie snu
- Trudności w przelękaniu
- Chroniczny kaszel, zmieniający charakter, ale utrzymujący się stale
- Silne i nawracające bóle głowy
- Zaburzenia świadomości, ataki padaczki
- Złe samopoczucie o poranku: kaszel, ból gardła, zmęczenie utrzymujące się przez resztę dnia.

Czym są zespoły paranowotworowe?

To bardzo nietypowe zespoły objawowe, wywołane pośrednio przez nowotwór, ale nie wynikające wprost z inwazji guza na dany narząd. Mogą wystąpić w innych zakątkach ciała i często zbijają lekarzy z tropu. Do objawów dawanych przez różnego rodzaju zespoły paranowotworowe mogą należeć np.:

- hipoglikemia
- nadmierne owłosienie u kobiet
- drganie gałek ocznych
- światłowstręt
- częsta zakrzepica
- osłabienie czucia powierzchniowego
- trudność z podnoszeniem rąk do góry.

Jak zapobiec rakowi?

Nawet najdokładniejsze przyglądanie się swojemu ciału w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów choroby nie zastąpi profilaktyki. Aby wykryć raka w najwcześniejszym stadium, musisz się regularnie badać. Należy wykonywać przede wszystkim badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i cytologia.

Unikaj tych rzeczy

Na wystąpienie wielu chorób nie mamy wpływu. Jednak nasz tryb życia i dieta mogą nam pomóc znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na niektóre z nich. I odwrotnie, spożywając produkty, które nie wnoszą do naszej diety żadnych warto-

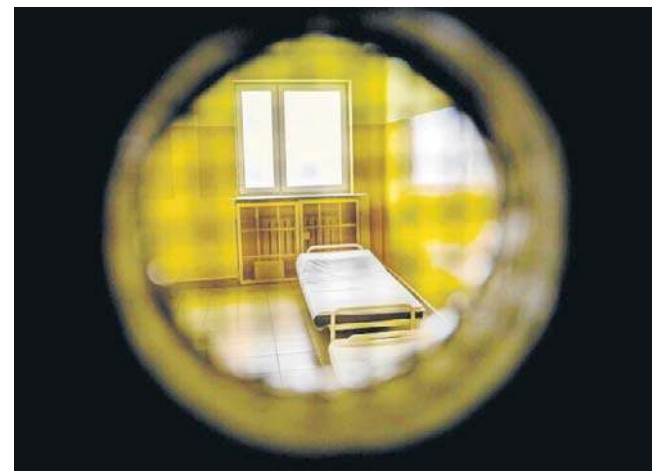
ści odżywczych, a tylko nam szkodzą lub trzymając się niezdrowych nawyków sami sobie robimy krzywdę i narażamy się na rozwój wielu schorzeń.

● **Papierosy** - mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależniona od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia

● **Alkohol** - z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa.

● **Napoje gazowane** - kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2.

● **Biały chleb** - pieczywo z białej, oczyszczonej maki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.



Luka w przepisach ujawnia chaos decyzyjny w systemie ratowania zdrowia

Nietrzeźwi pacjenci w szpitalach psychiatrycznych?

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdzie powinna trafić osoba nietrzeźwa, która wymaga pomocy medycznej - na izbę wytrzeźwień czy do szpitala psychiatrycznego?

W Polsce wciąż brakuje jasnych przepisów, które jednoznacznie regulowałyby takie sytuacje. W interpelacji skierowanej do Ministerstwa Zdrowia dr Tomasz Rzymkowski pyta wprost, czy obecny system nie prowadzi do niebezpiecznych konsekwencji.

W interpelacji złożonej do ministra zdrowia zwrócono uwagę, że ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej nie przewiduje odrębnych zasad postępowania wobec osób nietrzeźwych. W praktyce oznacza to, że są one traktowane jak każdy inny pacjent.

Autor interpelacji wskazuje, że lekarz dyżurny w szpitalu psychiatrycznym nie może odmówić hospitalizacji osoby przywiezionej przez policję lub zespół ratownictwa medycznego, dopóki nie przeprowadzi podstawowej diagnostyki wykluczającej zagrożenie życia lub zdrowia. Nawet jeśli pacjent znajduje się pod wpływem alkoholu, placówka musi go przyjąć. Historia już jednak pokazała, że to nie jest właściwa droga.

W interpelacji podkreślono, że takie rozwiązywanie budzi poważne wątpliwości. Zdaniem dr Rzymkowskiego, szpitale psychiatryczne - zwłaszcza monospecjalistyczne - nie są przygotowane do opieki nad osobami nietrzeźwymi, które często wymagają intensywnego monitorowania stanu somatycznego i terapii dla osób uzależnionych.

W dokumencie przywołano opinie lekarzy, według których placówki psychiatryczne często nie dysponują odpowiednią aparaturą diagnostyczną ani zespołem specjalistów innych dziedzin. Zacytowano stanowisko le-

karzy z Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza, którzy wskazują na systemowy problem:

„Placówki monospecjalistyczne absolutnie nie mają narzędzi, aby odpowiednio zaopiekować się takim pacjentem”.

Autor interpelacji zwraca uwagę, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą i osoby w takim stanie wymagają fachowej terapii. Jednocześnie podkreśla, że znaczna część nietrzeźwych pacjentów powinna trafiać na izbę wytrzeźwień, a nie do szpitala psychiatrycznego.

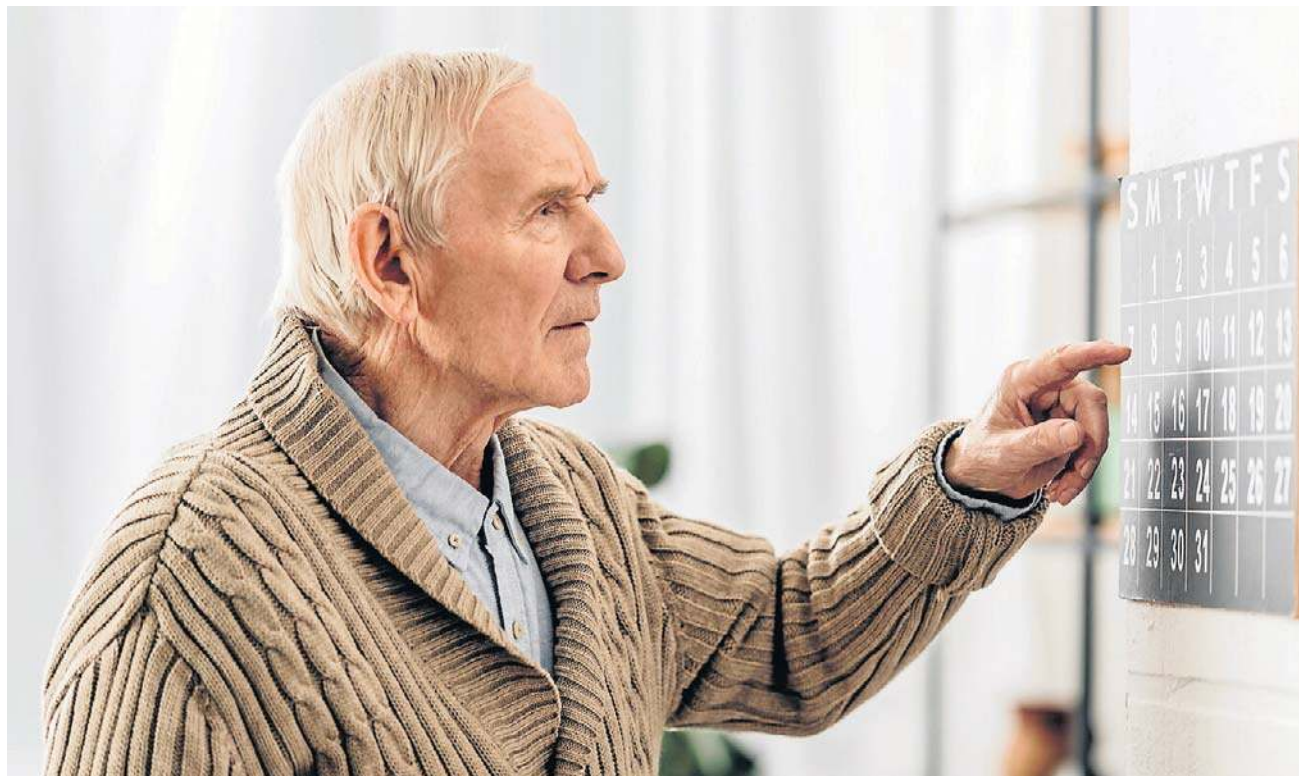
W interpelacji dr Rzymkowski nawiązuje do głośnej sprawy opisanej w grudniu 2025 roku przez Wirtualną Polskę, dotyczącej śmierci 32-letniej pacjentki z alkoholowym zespołem odstawiennym, która trafiła do szpitala psychiatrycznego i zmarła po zatrzymaniu krążenia. Autor dokumentu zaznacza, że to wydarzenie pokazuje, jak poważne mogą być skutki obecnych luk systemowych.

„W takich warunkach - mówi cytowana w artykule lekarka - oddział detoksykacyjny nie ma prawa istnieć. A masowe kierowanie pacjentów alkoholowych, którzy są tykającymi bombami, do szpitali psychiatrycznych, to błąd całego systemu. I proszenie się o tragedię”.

Na końcu interpelacji sformułowano dwa konkretne pytania skierowane do ministra zdrowia. Dotyczą braku przepisów kompleksowo regulujących możliwość odmowy hospitalizacji osób nietrzeźwych, w szczególności w szpitalach psychiatrycznych, sposobów zaradzenia niedostosowaniu szpitali psychiatrycznych do opieki nad pacjentami pod wpływem alkoholu, jeśli nowe regulacje nie zostaną wprowadzone.

Na moment publikacji odpowiedź ministerstwa zdrowia nie została jeszcze udzielona. Zgodnie z procedurą resort ma na to 21 dni od daty wpływu interpelacji.

Nowa metoda wykrywania choroby Alzheimera może zmienić wszystko



Być może już niedługo będzie można wykryć Alzheimera szybciej i łatwiej, nawet bez wychodzenia z domu. Nawet pacjent bez przeszkolenia sobie poradzi

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Być może już niedługo sami pacjenci bez żadnego przeszkolenia będą mogli we własnych domach wykonywać kluczową czynność, potrzebną do wczesnego wykrycia choroby Alzheimera.

Wczesne wykrywanie choroby Alzheimera staje się coraz łatwiejsze. Trwają badania nad nową metodą analizy krwi, która być może w niedalekiej przyszłości bardzo przyspieszy stawianie diagnozy.

Do niedawna głównym sposobem diagnozowania Alzheimera było badanie płynu mózgowo-rdzeniowego. Ostatnio zaczęto stosować łatwiejszą metodę: analizę biomarkerów krwi, zwłaszcza biomarkera p-tau217, który daje wgląd w procesy zachodzące w mózgu na wczesnych etapach choroby Alzheimera. Niestety, krew do badania musi być pobierana z żyły, a potem szybko odwirowana, przechowywana i transportowana w odpowiednich warunkach. To wszystko sprawia, że analiza markera p-tau217 wymaga sporo zachodu.

Trwają jednak prace nad nową metodą pozyskiwania biomarkera do analizy. Na portalu naukowym „Nature Medicine” ukazał się artykuł pt. „A minimally invasive dried blood spot biomarker test for the detection

of Alzheimer’s disease pathology”, którego autorzy dowodzą, że krew do badań biomarkera p-tau217 może być także pobrana o wiele prościej, z opuszka palca, a potem przeniesiona na specjalną kartę i wysuszona. Badania wykazały, że wysuszona krew i osocze pozwalają badać biomarker p-tau217 niemal tak samo dokładnie, jak osocze żyłne (parametry diagnostyczne są słabsze, ale wystarczające do stawiania diagnozy). Pobieranie krwi z opuszka jest mniej inwazyjne, a karta z wysuszoną krwią łatwiejsza do przechowywania i transportu. Testy przeprowadzono na ponad 300 osobach. Wyniki są obiecujące: pobieranie krwi z opuszka i suszenie jest szybsze i łatwiejsze do wykonania poza gabinetem lekarskim niż klasyczne pobranie z żyły. Okazało się też, że nieprzeszkoleni pacjenci radzą sobie z nim całkiem dobrze, co wskazuje, że w przyszłości ta metoda pobierania krwi do badań pod kątem Alzheimera może stać się najpopularniejsza. Pacjenci będą mogli sami pobrać sobie krew w domu, a potem przesłać do badań kartę z wysuszoną próbką.

Istnieje także domowa metoda wykrywania ogólnych zaburzeń poznawczych w postaci tzw. testu SAGE. Jak to działa?

SAGE, czyli Samodzielny Egzamin Gerokognitywny (ang. The Self-Administered Gerocognitive Exam) został opracowany przez doktora Douglasa Scharre

z Wexner Medical Center na Uniwersytecie Stanowym Ohio (USA). Wykrywa zaburzenia poznawcze, które mogą być oznaką różnych chorób, w tym demencji, Alzheimera czy mikro-udałów. Test sprawdza pamięć, orientację, umiejętności myślenia abstrakcyjnego, przeprowadzania obliczeń, posługiwania się

językiem, funkcje wykonawcze, zdolności konstrukcyjne.

Metoda SAGE była testowana przez kilka lat na ponad 600 pacjentach i dziś cieszy się uznaniem specjalistów. Pozwala wykryć zaburzenia na ok. 6 miesięcy wcześniej niż standardowe metody. Jest też dobrym sposobem ewaluacji ogólnej kondycji mentalnej pacjenta i może być przeprowadzany regularnie – praktycznie nic nie kosztuje i nie zajmuje wiele czasu.

Jak przeprowadzić test SAGE? Wystarczy wypełnić formularz z kilkoma zadaniami. Formularz dostępny jest na oficjalnej stronie Uniwersytetu Stanowego Ohio. Należy go ściągnąć, wydrukować i wypełnić długopisem. Możesz go ściągnąć i wydrukować dla bliskiej osoby, która nie radzi sobie z komputerami, np. babci czy dziadka. Przykładowa karta testu w języku polskim jest dostępna na stronie <https://wexnermedical.osu.edu>. Wypełnienie testu zajmuje ok. 15 minut. Po wypełnieniu należy pokazać go lekarzowi do interpretacji. Instrukcja obliczania wyniku także jest dostępna online w języku polskim.

W teście SAGE można zdobyć maksymalnie 22 punkty. Wynik od 17 punktów wzwyż uznaje się za normalny – nie ma oznak zaburzeń poznawczych. Jeśli pacjent wykonuje test regularnie co 6 miesięcy i w ciągu 1,5 roku jego wynik spadnie o 2-3 punkty, należy się zaniepokoić i podjąć dalsze badania.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest choroba Alzheimera?

Nazwa choroby pochodzi od nazwiska naukowca, który opisał ją po raz pierwszy. Alois Alzheimer był niemieckim psychiatrą i neuropatologiem, pracującym na Uniwersytecie Wrocławskim. Opisał specyficzne zmiany w mózgu chorujących osób już w roku 1906. Od tamtej pory dowiedzieliśmy się wiele o chorobie Alzheimera, jednak nasza wiedza wciąż nie jest pełna. Powolny zanik kory mózgowej to proces nieodwracalny i postępujący, który w efekcie prowadzi do śmierci pacjenta. Od momentu, w którym pojawiają się pierwsze objawy Alzheimera, chory żyje przeciętnie około 7 lat.

Zimowy turnus w sanatorium w Szczawnicy: uzdrawiające wody, nowoczesne terapie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Jedno z polskich miast uzdrowskich wyjątkowo nadaje się i na rodzinną wycieczkę w czasie ferii, i na zimowy turnus w sanatorium.

Zaczyna się kolejna tura ferii zimowych. To najlepszy czas na planowanie wycieczek rodzinnych. Wcale nie muszą to być bardzo dalekie wyprawy. W pobliżu Krakowa nie brak miejsc, w których można dobrze wypocząć i porządnie się zabawić, i nie mam na myśli tylko np. Zakopanego.

Kto nie lubi tłoku, powinien wybrać się na wycieczkę poza Podhale. Możliwości nie brakuje. Na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego, w malowniczej dolinie Grajcarka, leży Szczawnica, jedno z polskich centrów narciarskich, a zarazem uzdrowisko z długimi tradycjami.

Od ponad 200 lat szczawnickie wody mineralne – szczawy, stąd nazwa miasta – znane są z dobroczynnego wpływu na zdrowie i samopoczucie ludzi. Wspomagają leczenie układu oddechowego (zwłaszcza stanów zapalnych nosa i gardła), aparatu głosowego, chorób alergicznych dróg oddechowych, astmy oskrzelowej, chorób układu ruchu (zwyrodnienia stawów i kręgosłupa, reumatyzm, reumatoidalne zapalenie stawów).

Szczawy szczawnickie należą do najsilniej zmineralizowanych wód w Polsce.

To naturalne kwaśne wody wodorowęglanowe ze znaczną zawartością dwutlenku węgla, który polepsza ukrwienie błon śluzowych i mikrokrążenie, a także wspiera procesy regeneracyjne. Wykorzystywane są do terapii uzdrowskiej chorób przewlekłych układu oddechowego, wspomagają też leczenie układu pokarmowego i moczowego, pomagają przy osteoporozie i miażdżycy.

W Szczawnicy znajduje się 9 ujęć wód leczniczych. 6 z nich mieści się w Pijalni Wód Mineralnych w Domu Nad Zdrojami przy Placu Dietla. Są to wody: Helena, Jan, Stefan, Józefina, Józef oraz Magdalena. Trzy inne źródła zlokalizowane są poza terenem Uzdrowska: to wody Szymon, Wanda i Poniatówka.

Szczawy mają bardzo różny skład chemiczny i stężenie minerałów. Zawierają m.in. sód, jod, bor i brom. Stężenie sięga od 1900 mg na litr (woda Helena) do aż 27 tys. mg na litr (woda Magdalena). Dla porównania: zwykła woda zawiera od 100 do 500 mg minerałów na litr, woda mineralna ze sklepu od 500 do 1500 mg, a woda morską 34 tys. mg na litr.

Ponieważ wody szczawnickie są tak silnie zmineralizowane, nie można ich pić jak zwykłą wodę, we własnym zakresie i wedle uznania. Pije się je tylko czasowo, według zaleceń lekarza, w ściśle określonych dawkach.

Leczenie uzdrowskie opiera się tu na trzech filarach:

- **Inhalacje.** Polegają na oddziaływaniu aerozolem z wód mineralnych na śluzówkę nosa, gardła i oskrzeli. Takie zabiegi poprawiają ich nawilżenie i ukrwienie, stymulują mechanizmy samooczyszczania. W Uzdrowsku Szczawnica dostępne są rzadkie inhalacje celkowe (solankowe), przeprowadzane w specjalnych kabinach. Inhalacje mogą stosować pacjenci już od 3. roku życia.
- **Kuracja pitna (krenoterapia).** Polega na picu szczawów zgodnie z zaleceniami lekarza. Wody szczawnickie m.in. wspierają trawienie, wzmacniają błony śluzowe jelit.
- **Zabiegi rehabilitacyjne** narządów ruchu. W ofercie są kinezyterapia, hydroterapia, fizykoterapia, zabiegi borowinowe. Ćwiczenia przeprowadza się indywidualnie lub grupowo. Celem rehabilitacji ruchowej jest zmniejszenie bólu, poprawa funkcji ruchowych, wsparcie naturalnej regeneracji organizmu.

Więcej na: stronazdrowia.pl



Uzdrowsko Szczawnica. Sprawdź, jakie właściwości mają szczawnickie wody mineralne i jakie zabiegi oferowane są w tamtejszym sanatorium

Piękne miłości dzieją się nie tylko w walentynki, ale między ludźmi, którzy wybrali siebie na każdy dzień. Bo im RAZEM NAJLEPIEJ! Też tak macie? Zgłóście się!

kb
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jesteśmy po pierwszym tygodniu głosowania w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety pokazujemy zdjęcia pierwszych liderów Waszego głosowania.

Spójrzcie na te zdjęcia. Czasami bardzo naturalne, czasami zabawne, czasami wzruszające.

Każde inne. Ale każde prawdziwe. - Nasi Czytelnicy wybiorą spośród wszystkich zgłoszonych par te najsympatyczniejsze, a my je nagrodzimy - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu: - Na zwycięzców czekają nagrody.

A te nagrody to - między innymi - wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji. A na finał zajędzie nagroda główna, bo będzie to...

samochód! Piękny, nowiutki Citroen C3 Aircross Plus!

Na zdjęciach par już zgłoszonych do akcji miłość widoczna jest i w spojrzeniu idących ze sobą przez życie od wielu lat, i w uśmiechu tych, którzy dopiero uczą się swoich gestów, nawyków, poranków. Na jednych zdjęciach widać śmiech, na innych czułość. Na wszystkich - bliskość. To właśnie te i inne fotografie two-

rzą karty naszego wspólnego albumu Razem Najlepiej 2026. Albumu regionu, w którym miłość nie jest wielkim hasłem od wielkich walentynek, ale codziennością. Jest spacerem, wspólną kawą, objęciem.

Jeśli czytając, to pomyślicie, „przecież my też tak mamy” - to... znak, że warto się zgłosić do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Jeszcze możecie - na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Pamiętajcie jednak, ta akcja nie jest konkursem na perfekcyjność. Nie chodzi o Wasze idealne zdjęcie ani najbardziej spektakularną historię miłosną. Chodzi o odwagę, aby powiedzieć światu: „To jesteśmy my. To jest moja najulubieńsza osoba na świecie. To nasze bycie razem”. Chodzi o chwilę zatrzymania w codziennym biegu i spojrzenie na siebie z boku, by dać sobie okazję na przygodę

jako para. Publikujemy dziś kadry liderów akcji, by pokazać ich miłości - i pokazać, że nie trzeba profesjonalnej sesji ani idealnej scenerii, by miłość wiisała w powietrzu. Wystarczy być razem. Wystarczy spojrzeć na siebie tak, jak patrzycie zawsze. Przecież to Wasz najulubieńszy człowiek na świecie!

Szczegóły na echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

RAZEM DO 10 LAT WŁĄCZNIE



Ewelina i Rafał Wiśniewscy,
powiat jędrzejowski



Mariola i Serhii Mytysiuk,
Kielce



Gabriela i Patryk Strzeleccy, powiat buski



Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa, powiat ostrowiecki



Paulina i Rafał Głady,
powiat starachowicki



Angelika i Piotr Atamańczuk, powiat kazimierski i powiat pińczowski



Jolanta Bidas i Piotr Morzeński, powiat opatowski i powiat sandomierski



Adrianna Sabat i Adrian Zapala,
powiat kielecki

RAZEM WIĘCEJ NIŻ 10 LAT



Jolanta i Mariusz Ogórek,
powiat jędrzejowski



Monika i Tomasz Myl,
powiat staszowski



Sara Chmura i Łukasz Szypiłko,
Kielce



Agnieszka i Andrzej Kot, powiat opatowski i powiat sandomierski



Agnieszka i Marcin Czub,
powiat buski



Patrycja i Kamil Borzkiewicz,
powiat włoszczowski



Dorota i Piotr Fitas,
powiat konecki



Ewelina i Paweł Kostępscy,
powiat ostrowiecki

Nigdy nie mogłabym być z nerwowym facetem. Ja potrzebuję faceta, który wycisza

Małgorzata Rozenek w podcaście „Jestem kobietą” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 26

Roksana Węgiel założyła maskę

Młoda piosenkarka i Kevin Mglej z okazji święta zakochanych wybrali się na elegancką kolację. W sieci podzielili się obszerną relacją. On postawiła na czarną suknię z wycięciami i głębokim dekoltem. On przywdział białą koszulę i garnitur. Ich stylizacje dopełniały... maski na oczach.



Mississippi w ogniu Stopklatka, 20:00

USA, 1964 r. W Meridan, miasteczku opanowanym przez Ku Klux Klan, FBI prowadzi śledztwo w sprawie brutalnego morderstwa afroamerykanki oraz dwóch obrońców praw czarnej społeczności. Agenci szybko przekonują się, że mieszkańcy nie będą im pomagać.

Piep*zyć Mickiewicza Polsat, 21:35

Wyrzucony z uczelni pisarz i wykładowca Jan Sienkiewicz podejmuje pracę jako polonista w warszawskim liceum. Pod jego opiekę trafia grupa zbuntowanych wyrzutków. Nauczyciel, uzbrojony w literaturę i niekonwencjonalne metody nauczania, podejmuje wyzwanie.

Największe miasta świata BBC Earth, 22:55

Hongkong to rozległe miasto, które wzbogaciło się dzięki handlowi na wielką skalę. Autorzy dokumentu odwiedzają mieszkańców domów o rozmiarach spiżarni oraz poznają miejscowe tradycje.

W co wierzą Osbournowie Metro, 23:00

Legendarny rockman Ozzy Osbourne i jego żona Sharon Osbourne są sceptykami w kwestii zjawisk paranormalnych. Wraz z synem Jackiem oglądają najbardziej szalone i nadprzyrodzone aktywności, jakie nagrano. Czy uwierzą w duchy?



Poziomo:

- 3) upominek dla solenizanta,
- 10) narzędzie do wyciągania gwoździ,
- 11) zespół bloków mieszkalnych,
- 12) pejoratywne określenie biurokraty,
- 13) mieszkańiec wawelskiego grodu,
- 15) domowe – do odrobienia,
- 17) kraina przylegająca do Mazur,
- 18) myszka na ciecie,
- 20) przejmująca, czasem czarna,
- 22) ... Rourke, aktor z filmu „Harry Angel”,
- 23) burza z porywistym wiatrem nad oceanem,
- 26) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
- 28) werbunek do wojska,
- 29) wierzchnie nakrycie namiotu,
- 32) pierożek nadziewany śliwką,
- 34) uczucie przerażenia, bojaźń,
- 35) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 36) najstarszy w rodzinie,
- 37) napis nad tekstem artykułu.

Pionowo:

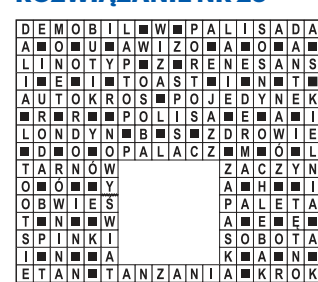
- 1) wydany przez dowódcę,
- 2) działowa w pomieszczeniu,
- 3) imię wielu papieży,
- 4) subiektywne przeżycie, odczucie,
- 5) serial amerykański, prequel „Gry o tron”,
- 6) budynki przeznaczone do kwaterowania żołnierzy,
- 7) płaski w gimnastyce,



- 8) stawia piec kaflowe,
- 9) kary koń z domieszką białych włosów,
- 14) „... w operze”, musical Andrew Webers,
- 16) jednostka natężenia prądu,
- 19) wyraz oznaczający kogoś lub coś,
- 21) ostra przyprawa kuchenna,
- 24) główny posiłek dnia,
- 25) Ferdynand, pierwszy że-

- glarz, który opłynął Ziemię,
- 27) krzywa płaska kreślona cyrklem,
- 28) zakręt rzeki, meander,
- 30) wizerunek twarzy widzianej z boku,
- 31) ozdobna metalowa część pasa,
- 33) w portfelu Holenderki,
- 34) dochód uzyskany ze sprzedaży towarów.

ROZWIĄZANIE NR 25



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale z rozważnością. Horoskop dzienny mówi, że spontaniczny krok przyniesie dziś korzyść i spokój. Czeka Cię udany dzień. **Ryby (19.02 - 20.03)** Skup się na finansach. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że drobna decyzja zapoczątkuje szybką, niż się spodziewasz. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowa wyjaśni nieporozumienia. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie. Możesz zyskać dzięki temu sprzymierzeńca.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że porządek wokół Ciebie oraz dobre relacje z ludźmi przyniosą ulgę i jasność myśli. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Pokaż inicjatywę w pracy. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś z grona znajomych doceni Twoją kreatywność oraz odwagę działania. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że precyzja pomoże uniknąć błędów i zyskać uznanie w oczach ludzi.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między sercem a rozumem. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis okaże się najlepszym rozwiązaniem. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciu w ważnej rozmowie. Wszystko dzięki temu ułoży się pod Twoją myśl. **Waga (23.09 - 22.10)** Nowy pomysł doda energii; zaplanuj krok naprzód i działaj bez wahania. Horoskop dzienny na środę mówi, że wiele dzięki temu osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że cierpliwość będzie Twoją siłą. Niektórzy Ci tego trochę pozazdroszą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablowne myślenie otworzy drzwi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się swoją wizją z innymi osobami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się atutem. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że jeśli okażesz wsparcie, dobro wróci do Ciebie z nawiązką.

Wojciech Topór: Wierzyliśmy w jeden medal, ale trzy?!

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek zdobyli srebrny medal w konkursie duetów w skokach narciarskich na dużym obiekcie podczas igrzysk w Mediolanie.

Wygrali Jan Hoerl i Stephan Embacher z Austrii. Brąz wywalczyli Johann Andre Forfang i Kristoffer Eriksen Sundal z Norwegii. Przed skokami sześciu ostatnich zawodników zaczął intensywnie padać śnieg. Pojawili się też mocne podmuchy wiatru. Po nieudanym skoku Tomasiaka jury zdecydowało o przerwaniu konkursu i uwzględnieniu wyników dwóch z trzech planowanych serii.

Pogoda sprzyjała Polakom

Śnieg nie pierwszy raz pomógł polskiemu skoczniowi w osiągnięciu sukcesu. Obfite opady i wiatr sprawiły, że anulowano rundę finałową, dzięki czemu Tomasiak i Wąsek zdobyli srebro. W 2019 roku podobne okoliczności dały Polakom w Seefeld dwa medale mistrzostw świata (pierwszy Dawid Kubacki, drugi Kamil Stoch).

To 27. medal olimpijski w historii startów polskich sportowców na zimowych igrzyskach, a czwarty podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W tej dyscyplinie sportu to 13. olimpijski krążek Białe-Czerwonych.

Historyczny wyczyn

Kacper Tomasiak został pierwszym polskim skoczkiem narciarskim, który wywalczył trzy medale na jednych igrzyskach. Na normalnej skoczni chłopak z Bielska-Białej był



Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek na skoczni w Predazzo. Polacy przegrali tylko z Austriakami

drugi, a na dużej zajął trzecie miejsce. Jako debiutant na igrzyskach dokonał niesamowitej rzeczy i wpisał się na karty historii nie tylko polskiego olimpizmu w wieku zaledwie 19 lat.

Przed nim po trzy krążki z jednej edycji - licząc letnie i zimowe igrzyska - wywalczyły tylko ikony polskiego sportu: lekkoatletka Irena Szewińska (Tokio, 1964 - złoto i dwa srebra), pływaczka Otylia Jędrzejczak (Ateny, 2004 - złoto i dwa srebra) oraz w zimowych zmaganiach Justyna Kowalczyk (Vancouver, 2010 - złoto, srebro, brąz).

- Skoki Kacpra i Pawła były na bardzo wysokim poziomie,

wkradły się tylko drobne błędy. Dobrze, że odwołano trzecią serię, bo po intensywnych opadach śniegu dalsza rywalizacja nie miała sensu i nie byłaby już sprawiedliwa - mówi w rozmowie z Polska Press Wojciech Topór, trener kadry B polskich skoczków.

Zwłaszcza postawa Pawła Wąska była w poniedziałek sporym, pozytywnym zaskoczeniem. W obecnym sezonie niespełna 27-letni zawodnik spisywał się słabo, nie kwalifikował się nawet do polskiej kadry na poszczególne konkursy Pucharu Świata.

Trener Maciej Maciusiak postawił jednak na lidera Białe-Czerwonych w poprzed-

nim sezonie i ta decyzja okazała się słuszna.

- Paweł rozkręcał się już w treningach, wskakiwał nawet do pierwszej „dziesiątki”, a zawody indywidualne na dużej skoczni już były dobre w jego wykonaniu. Teraz pokazał prawdziwy charakter i wielkie serce do walki. Kacper z kolei jest w tak wielkiej formie, że mimo niewielkiego błędu nie przeszkodziło mu to polecieć bardzo daleko. Drugi skok to już była w jego wykonaniu prawdziwa bomba - dodaje.

Przed igrzyskami mało kto spodziewał się, że polscy skoczkowie wywalczą w Italii chociażby jeden medal. Trzy krążki to wynik zdecydowanie powyżej nawet najśmielszych oczekiwań największych optymistów.

- Będę szczerzy. Chcieliśmy i wierzyliśmy w przynajmniej jeden medal, ale trzy? Nasze szczęście jest przeogromne - podsumował trener Kacpra Tomasiaka w ubiegłym sezonie.

Od Calgary do Pekinu - przez dziesięć kolejnych edycji zimowych igrzysk olimpijskich - w skokach narciarskich rozgrywano zawody drużynowe. We Włoszech zastąpiono je duetami.

Konkursy duetów są organizowane od 2023 roku. Pierwszy z nich odbył się w trakcie zawodów Pucharu Świata w amerykańskim Lake Placid. Historyczne zwycięstwo odnieśli reprezentanci Polski: Dawid Kubacki i Piotr Żyła.

Polska ekipa zdobyła podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzem są Mediolan i Cortina d'Ampezzo, już cztery medale. Oprócz skoczków, srebro wywalczył panczenista Władimir Semirunnij na dystansie 10 000 metrów.

©P

Liga Mistrzów: Zieliński w mroźnej Norwegii, Kochalski z Anglikami

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem do fazy pucharowej Ligi Mistrzów dołączą kolejni Polacy - Piotr Zieliński i Mateusz Kochalski.

Zieliński przeżywa właśnie najpiękniejsze chwile w Interze. W weekend we włoskim klasyku golem na 3:2 strzelonym tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego rozstrzygnął mecz z Juventusem. Teraz jako lider środka pola ma poprowadzić zespół do awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. Wbrew pozorom czeka go spore wyzwanie; na wyjeździe, w mrozie, z nieobliczalnym rywalem. Bodo/Glimt złożone głównie z norweskich piłkarzy dało się już w tym roku we znaki towarzyszącemu drużynom. Na finiszu fazy ligowej ograło nie tylko Manchester City, ale i Atletico Madryt. Wcześniej duże problemy sprawiło Borussia Dortmund i wspomnianemu Juventusowi. Kto jeśli jednak nie Inter z fenomenalnym ostatnio Zielińskim miałby z nim zapunktować? To spotkanie także

w paśmie otwartym - w TVP 1 od godz. 21.00.

Wszystkie trzy pozostałe mecze obejrzymy na kodowanych kanałach Canal+ Sport. Chronologicznie pierwszy polski akcent od godz. 18.45 nastąpi w odległym Azerbejdżanie. Kochalski, łączony w zimowym okienku z Widzewem Łódź, zamierza dopisać z Karabachem Agdam kolejny piękny rozdział, czyli wygrać czwarty mecz w tej edycji. Czeką go bardzo trudne zadanie, ponieważ naprzeciw stanie ofensywa Newcastle United. Polak w przeciwieństwie do kolegów z defensywy prezentuje równą, solidną formę. Dzielnie stawiał już czoła zawodnikom Chelsea czy Napoli (obronił karnego). Bezradny okazał się tylko wobec tym z Liverpoolu, którzy wbili aż sześć bramek.

1/16 finału Ligi Mistrzów

Środa, 18 lutego

● 18.45 Karabach - Newcastle United

● 21.00 Bodo/Glimt - Inter Mediolan

● 21.00 Club Brugge - Atletico Madryt

● 21.00 Olympiakos Pireus - Bayer Leverkusen



W sobotę Piotr Zieliński stał się bohaterem Interu, strzelając zwycięskiego gola w hicie z Juventusem

Nie tylko prestiż, ale i wielkie pieniądze + luksusowe bonusy

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak, zdobywając trzy medale - dwa srebrne i jeden brązowy - na XXV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, może liczyć na godziwe wynagrodzenie.

Zarówno Ministerstwo Sportu i Turystyki, jak i Polski Komitet Olimpijski postarały się, aby najlepsi z naszych sportowców nie mogli narzekać. Stąd milionowe premie, mieszkania, sa-

mochody i... tokeny, czyli w skrócie przedmiot płatniczy niebędący monetą czy banknotem.

Z tytułu nagród zapowiedzianych przez Polski Komitet Olimpijski, do 19-letniego Kacpra Tomasiaka trafi 400 000 (srebrny) i 300 000 złotych (brązowy) za medale indywidualne plus 200 000 złotych za wspólny sukces z Pawłem Wąskiem w konkursie duetów (srebrny).

Ponadto trafi do niego - w postaci tokenów - 550 000 złotych. Do tego dochodzą obrazy, vouchery na wakacje oraz

bizuteria o wartości do 2000 złotych.

Bardziej skomplikowane jest wyliczenie nagród ministerialnych. Zgodnie z ustawą o sporcie, w przypadku zdobycia w czasie tych samych zawodów - w tym wypadku XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - dwóch lub więcej medali, zawodnik otrzymuje TYLKO jedną nagrodę finansową. Jej wysokość nie może przekroczyć 75 procent sumy nagród za poszczególne osiągnięcia.

W przypadku Kacpra Tomasiaka suma jednorazowych

świadczeń wyniesie 218 000 złotych, a 75 procent z tej kwoty to 163 500 złotych.

Oprócz tego skoczek może liczyć na dwuletnie stypendium przewidziane dla najcenniejszego z medali, czyli w tym wypadku srebrnego, a zatem będą to 24 raty po 15 427,26 złotych, czyli łącznie 370 254,24 złotych.

Zatem łącznie będzie to 1 980 000 złotych!!!

Jakby tego było mało, Tomasiak ma już zapewnione tzw. świadczenie olimpijskie, czyli popularną emeryturę olimpi-

ską, która od 1 stycznia tego roku wynosi 5116,99 złotych netto. Te należności finansowe przysługują jednak naszym sportowcom dopiero po ukończeniu 40. roku życia, pod warunkiem, że mają polskie obywatelstwo, są niekarani i nie byli zdyskwalifikowani za doping w wymiarze większym niż 24 miesiące lub więcej niż raz.

Otrzymują ją byli zawodnicy, którzy nie kontynuują kariery sportowej poprzez uczestnictwo w zawodach organizowanych przez polskie związki sportowe.

Na liście płac w zawodach Pucharu Świata w skokach narciarskich Kacper Tomasiak też nie może narzekać. Po 25 z 37 zawodów Polak jest pewny już wypłaty 53 300 euro, czyli równowartość ok. 224 000 złotych...

Oficjalne premie nie są jedyne dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

©P

Wszyscy zagrali dla Hospicjum. Talant Dujszeabajew gratulował

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

TURNIEJ CHARYTATYWNY. W VI Liceum Ogólnokształcącym imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach odbył się 10. Turniej Charytatywny w piłkę nożną na rzecz Hospicjum w Kielcach.

Już po raz dziesiąty w hali sportowej VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach odbył się turniej charytatywny, zorganizowany przez nauczyciela Piotra Kokockiego i młodzież tej szkoły. Cały dochód z tego wydarzenia trafi do Hospicjum imienia świętej Matki Teresy z Kalkuty w Kielcach.

Podczas jubileuszowego turnieju charytatywnego grali nie tylko uczniowie, ale również nauczyciele i rodzice. Były ogromne emocje! W tym wydarzeniu wzięli też udział ksiądz biskup Marian Florczyk, który w poniedziałek wieczorem wrócił z Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Mediolanie, Renata Janik - marszałek województwa świętokrzyskiego, Michał Skotnicki - wicewojewoda świętokrzyski, Tomasz Porębski - wiceprezydent Kielc, Radosław Wasiak - były utytułowany szczypiornista, a obecnie wiceprezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce, ksiądz Krzysztof Banasik, zastępca dyrektora Caritas Diecezji Kieleckiej, trener Industarii Kielce Talant Dujszeabajew i czołowy zawodnik tej drużyny, reprezentant Polski Michał Olejniczak. Był również Maksym Chudzik, tenisista stołowy, brązowy medalista paraolimpijski.

- Ten charytatywny turniej jednoczy młodych ludzi wokół idei pomocy i wsparcia hospicjum. Chociaż zebrane kwoty z roku na rok rosną, nie chodzi



W trakcie turnieju były też licytacje, między innymi koszulki Industarii Kielce i piłki z autografami całej drużyny. Na zdjęciu trener Talant Dujszeabajew i Michał Olejniczak

o bicie rekordów, lecz o samą ideę pomagania. Udział w wydarzeniu uczy uczniów empatii, wrażliwości społecznej i odpowiedzialności za innych - powiedziała Dagmara Paluch, dyrektor VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach.

- Chciałem podziękować organizatorom, bo od lat pomagacie osobom potrzebującym, czyniąc to w najpiękniejszy sposób - poprzez sport. Serdecznie gratuluję i szczególnie doceniam tygodnie przygotowań. To ogromne podziękowanie dla całej społeczności i wszystkich partnerów, bo to wydarzenie pokazuje, jak wielu jest ludzi o dobrym sercu - mówił Tomasz Porębski, wiceprezydent Kielc.

- Ten turniej to wspinała inicjatywa całej szkoły, dyrekcji, grona pedagogicznego i nauczycieli. Gratulujemy organizacji, a jednocześnie dziękujemy za zaproszenie. Cieszymy się,

że możemy pomagać osobom potrzebującym - powiedział Michał Olejniczak, rozgrywający Industarii Kielce.

Podczas turnieju można było wycycytować koszulkę i piłkę z autografami zawodników Industarii Kielce, koszulkę koszykarzy UJK Kielce oraz Suzuki Korony Handball Kielce, kurs na prawo jazdy, voucher na wycieczkę kajakową dla całej klasy, a także profesjonalny kurs na ratownika wodnego. Jednym z patronów medialnych tego wydarzenia było Echo Dnia. - Bardzo się cieszę, że młodzi ludzie z liceum po raz kolejny włączyli się w tę piękną inicjatywę, bo pomaganie drugiemu człowiekowi jest bardzo cenne. Gratuluję nauczycielom, rodzicom i przede wszystkim uczniom i cieszę się, że chce im się organizować tak szczytne imprezy. Jestem dumna z ich postawy i mam nadzieję, że za rok będzie jedenaasta edycja - powiedziała Re-

nata Janik, marszałek województwa świętokrzyskiego.

- Gratulacje dla organizatorów za fajną ideę i chęć pomocy osobom, które tej pomocy potrzebują. Wszyscy bardzo się zaangażowali w tę akcję i oby zebrali jak najwięcej pieniędzy dla hospicjum - mówił Talant Dujszeabajew, trener Industarii.

- To piękna idea. Po pierwsze wsparcie Hospicjum imienia świętej Matki Teresy z Kalkuty w Kielcach, ale widać też tę jedność, która się tu tworzy - młodzież, nauczyciele, rodzice, przyjaciele szkoły. Wszyscy tworzą wspólnotę szkoły, zjednoczoną wokół celu, jakim jest pomoc. Jestem pod wrażeniem organizacji, bardzo dziękuję dyrekcji, nauczycielom, a przede wszystkim uczniom za to, że już po raz dziesiąty tak mocno zaangażowali się w tę akcję dla Hospicjum - podsumował ksiądz Krzysztof Banasik, zastępca dyrektora Caritas Diecezji Kieleckiej. ©©

Orlen Superliga wybiera Drużynę Dekady. Są też trener i gracze Industarii

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Orlen Superliga ogłasza wybór Drużyny Dekady. Wśród nominowanych są trener i zawodnicy Industarii Kielce.

O listę nominowanych zadbała Kapituła Superligi - gremium złożone z czołowych dziennikarzy i ekspertów, którzy przez ostatnią dekadę zasiadali w kapitule przyznającej prestiżowe „Gladiatory”. To oni, bazując na tysiącach obejrzanych minut meczów, wyselekcjonowali kandydatów w każdej kategorii. Teraz jednak piłka jest po stronie fanów. To Wy, za pośrednictwem dedykowanej strony 10lat.ornel-superliga.pl, wskażecie zawodników, którzy stworzą Historyczną Drużynę (siódemka meczowa + najlepszy obrońca) oraz Zawodnik i Trener Dekady. Głosowanie potrwa do 17 maja.

Wśród nominowanych są przedstawiciele Industarii Kielce: trener Talant Dujszeabajew oraz Bramkarz Dekady - Andreas Wolff, Sławomir Szmaj; Obrońca Dekady: Mi-

chał Olejniczak, Mateusz Jachlewski, Tomasz Gębala; Lewy Skrzydłowy Dekady: Manuel Strlek, Mateusz Jachlewski, Dylan Nahi; Lewy Rozgrywający Dekady: Michał Jurecki, Karol Bielecki, Szymon Sićko, Paweł Podsiadło; Środkowy Rozgrywający Dekady: Igor Karacić, Uros Zorman, Piotr Jędraszczyk; Prawy Rozgrywający Dekady: Krzysztof Lijewski, Alex Dujszeabajew; Prawy Skrzydłowy Dekady: Blaz Janc, Arkadiusz Moryto, Patryk Kuchczyński; Obrotowy Dekady: Artiom Karaliok, Julien Aguinagalde, Zawodnik Dekady: Michał Jurecki, Alex Dujszeabajew, Arkadiusz Moryto, Andreas Wolff.

- To była dekada dynamicznego rozwoju, profesjonalizacji i ogromnych emocji. Dziś chcemy w wyjątkowy sposób podziękować wszystkim, którzy współtworzyli tę ligę. Oddajemy w Wasze ręce narzędzie, dzięki któremu możecie wybrać Drużynę Dekady. Wierzę, że będzie to nie tylko plebiscyt, ale także piękne podsumowanie wspólnych dziesięciu lat - mówi Piotr Należyty, prezes Superligi sp. z o.o. ©©



Alex Dujszeabajew z Industarii został nominowany do tytułu Zawodnik Dekady i Prawy Rozgrywający Dekady

Mateusz Borek po Świętej Wojnie: Ten stadion jest do zamknięcia

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie milkną echa wydarzeń, do których doszło po Świętej Wojnie Radomiak Radom - Korona Kielce. Kielecki zespół wygrał 2:0.

Na boisko poleciały szklane butelki, rzucające przez kibiców, uderzył dyrektor marketingu Korony Kielce Michał Siejak, który trafił do szpitala z rozciętą głową. Na murawie zaatakowani zostali dwaj piłkarze Ko-

rony - Tamar Svetlin i Antonin. Do tego skandalicznego zdarzenia odniósł się znany komentator telewizyjny Mateusz Borek.

Po Świętej Wojnie na boisku doszło do przepychanek. Jeden z kibiców wpadł na murawę, uderzył Tamara Svetlina. Drugi kibic rzucił szklaną butelką w głowę Michała Siejaka, dyrektora marketingu i komunikacji w Koronie Kielce. Z zakrwawioną głową został odwieziony do szpitala. Na innym nagraniu widać też kibica, który zaatakował Hiszpana Antonina, grającego w Koronie.

- Chwilę przed uderzeniem mnie widać moment wcześniejszego rzutu w bezpośrednim sąsiedztwie Jacka Zielińskiego, Piotra Malarczuka oraz Konrada Ciszka. Niezależnie od tego, czy doszło do bezpośredniego trafienia, każda próba rzucania przedmiotów w kierunku zawodników, sztabu czy pracowników klubu powinna być traktowana z taką samą powagą. Bezpieczeństwo na stadionie nie może być kwestią przypadku ani szczęścia - napisał w mediach społecznościowych Michał Siejak.

Do tego „gorącego” tematu odniósł się też znany komentator sportowy Mateusz Borek w programie „Moc Futbolu” na antenie Youtubowego Kanału Sportowego.

- Ten stadion jest do zamknięcia. Ci ludzie w ogóle nie umieją organizować imprez - żeby trener uciekał, żeby kopano zawodnika Korony po brzuchu, żeby Cebula musiał bronić swojego kolegi? Ja wam powiem tylko tyle: jak zobaczyłem tego kibica... Niech on się cieszy, że to był Cebula. Ludzie, gdzie my jesteśmy? My

dążyliśmy do otworzenia nowego stadionu. My jesteśmy w XXI wieku. My jesteśmy w produkcji „Nowoczesna Ekstraklasa”. My będziemy się rzucać butelkami z trybun, kopać się po brzuchach. Kibice nieuprawnieni z sektora VIP będą sobie zbiegać i wchodzić na murawę. Noszowi będą sobie robić jakieś podśmiejuchki i nie będą udzielać pomocy ludziom, którzy jej potrzebują. Trener czuje się zagrożony. Chłop, który przyjeżdża do Radomia, dostaje po głowie i kończy ze szwami, w szpitalu,

a ktoś za to dostaje 4 tysiące złotych i trzyletni zakaz! O czym my mówimy? Powinna się temu przyjrzeć każda komórka PZPN-u, Komisji Ligi i Ekstraklasy. Po prostu ten mecz był nieprzygotowany, ten mecz był niezabezpieczony - mówił stanowczo znany komentator sportowy Mateusz Borek.

W środę na posiedzeniu tym co wydarzyło się na stadionie w Radomiu zajmie się Komisja Ligi. Przekonamy się jakie kary poniesie organizator tego pojedynku. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Po skandalu na meczu Radomiak - Korona. Zarzuty dla rzucającego butelką

Izabela Kozakiewicz
Region

Prokuratura Rejonowa Radom - Wschód w Radomiu postawiła zarzuty mężczyźnie, który trafił butelką dyrektora marketingu Korony Kielce.

Mężczyzna przyznał się do winy - prokuratura informuje, że to pracownik jednego z samorządów! Jak udało nam się ustalić był zatrudniony w Miejskim Urzędzie Pracy w Radomiu.

W poniedziałek prokuratura postawiła zarzuty człowiekowi, który rzucał butelką. Jak informuje Prokuratura w Radomiu 47-letni mężczyzna, pracownik instytucji samorządu terytorialnego.

Jak informuje prokurator Aneta Góźdz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Radomiu: - W poniedziałek 16 lutego 2026 roku w prokuraturze postawiony został 47-letniemu mężczyźnie zarzut spowodowania w dniu 13 lutego 2026 roku, w czasie trwania masowej imprezy sportowej - meczu piłki nożnej pomiędzy zespołami Radomiaka Radom i Korony Kielce, u jednego członków ekipy zespołu Korona Kielce obrażeń ciała w postaci rany tłuczonej okolicy czołowo-ciemieniowej lewej wymagającej zaopatrzenia chirurgicznego, które to obrażenia naruszyły czynności narządów jego ciała na okres nie przekracza-

jący 7 dni, powstałych w wyniku rzucającego dwiema szklanymi butelkami w kierunku znajdujących się na płycie boiska zawodników i członków sztabu zespołu Korony Kielce, z których jedna trafiła w głowę pokrzywdzonego. Prokurator zakwalifikował zachowanie podejrzanego jako występ o charakterze chuligańskim, co skutkuje surowszą odpowiedzialnością karną za czyn.

Mężczyzna przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu i wyraził żal z następstw swego zachowania.

Prokurator zastosował wobec podejrzanego wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji oraz zakazu udziału w imprezach masowych o charakterze sportowym, jak również zbliżania się do miejsc, w których impreza taka się odbywa na odległość nie mniejszą niż 100 metrów. Mężczyźnie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Z naszych informacji wynika, że mężczyzna jest zatrudniony przez Miejski Urząd Pracy w Radomiu, który we wtorek po południu wydał oświadczenie w tej sprawie. Oto jego treść: W związku z incydentem podczas meczu Radomiaka Radom i Korony Kielce w Radomiu informujemy, że osoba, której dotyczy sprawa, nie jest już pracownikiem Miejskiego Urzędu Pracy w Radomiu. ©© Stanisław Wróbel



Dyrektor komunikacji i marketingu Korony Kielce Michał Siejak z rozciętą głową wyprowadzany przez ratowników

PIŁKA NOŻNA

Hetman Włoszczowa poinformował, że trener pierwszego zespołu, Przemysław Kornacki, zrezygnował z prowadzenia drużyny seniorów. Po rundzie jesiennej zajmuje ona jedenaste miejsce w tabeli Keezy 4. Ligi Świętokrzyskiej z dorobkiem 21 punktów. - Jeżeli klub nie jest w stanie zrobić kroku do przodu to uznałem, że już nie będę dalej pracował w Hetmanie. Rozstajemy się w zgodzie - lakonicznie przyznał Przemysław Kornacki. **DOR**



FOT. HETMAN WŁOSZCZOWA

PIŁKA NOŻNA
Marcel Pięczek z Korony Kielce w Jedenastce Kolejki
Marcel Pięczek z Korony Kielce znalazł się w Jedenastce 21. Kolejki PKO BP Ekstraklasy. Zdobył bramkę w wygranym 2:0 meczu z Radomiakiem. **DOR**

Czwartkowy mecz Ligi Mistrzów zapowiada się bardzo ciekawie

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

W czwartek, 19 lutego, w Hali Legionów odbędzie się hitowy mecz Ligi Mistrzów. Industria Kielce podejmie One Veszprem. Początek o godzinie 18.45.

Bilans dotychczasowych spotkań między Industrią a Veszprem to 20 meczów na poziomie EHF Ligi Mistrzów - 12 razy wygrał zespół z One Veszprem, sześć razy kielczanie, dwukrotnie padł remis. W czwartkowym spotkaniu nie wystąpią obrotowy Łukasz Rogulski i rozgrywający Piotr Jędraszczyk, którzy zmagają się z urazami mięśniowymi.

Piotr Jarosiewicz doznał złamania nosa podczas czwartkowego treningu i będzie wchodził tylko na rzuty karne. - W czwartek w meczu z One Veszprem będzie mógł wychodzić tylko na siódemki, ale przez trzy tygodnie nie może grać w kontakcie. Takie są przepisy w piłce ręcznej, ponieważ nie można korzystać z maski ochronnej. Trochę tego nie rozumiem, bo przecież w piłce nożnej też dochodzi do kontaktu. Ale to nie dla mnie takie pytanie, dlaczego tak jest. Zdrowie zawodnika jest najważniejsze - mówił podczas poniedziałkowego briefingu Talant Dujšebajew, trener Industarii Kielce.

Mecz EHF Ligi Mistrzów z One Veszprem odbędzie się w czwartek, 19 lutego, w Hali Legionów. Rozpocznie się o godzinie 18.45. Bilety na to spotkanie dostępne są na www.bilety.kielcehandball.pl.

Chyba żadna inna drużyna zagraniczna nie zapisała się w historii kieleckiego klubu tak bardzo jak Veszpre. - Powodów jest sporo - to właśnie Węgrów kielczanie wyeliminowali przed trzema laty w ćwierćfinale EHF Ligi Mistrzów, kiedy ostatecznie zdobyli drugie miejsce w Final Four (po finale z SC Magdeburg). Do Veszpre z Kielc, po niespełna półrocznej przygodzie w żółto-biało-niebieskim trykocie, trafił genialny francuski rozgrywający Nédim Remili, a środki z jego transferu były bardzo ważne dla funkcjonowania klubu - mówi Marcin



FOT. INDUSTRIA

Obrotowy Artiom Karaliok to lider obrony kieleckiej Industarii i bardzo ważny zawodnik w ofensywie. Ostatnio walczył z infekcją, ale w czwartek powinien zagrać z One Veszpre

Batóg, manager ds. komunikacji w Industarii Kielce.

O meczu sprzed 10 lat powiedziano już chyba wszystko, ale nie można się dziwić, że kibice i eksperci będą do niego wracać. Pokazuje on bowiem, że powiedzenie wybitnego polskiego trenera Kazimierza Górskiego: „Dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe” naprawdę się sprawdza.

- Nie zrozum mnie źle, ale nie lubię wracać do historii. Znam ją, szanuję ją i jestem z niej dumny. Dzisiaj jednak zajmuję się teraźniejszością - powiedział w rozmowie na klubowym kanale YouTube drugi trener Industarii, Krzysztof Lijewski.

Jak będzie w czwartek w Hali Legionów? - Dowiemy się, w którym miejscu jesteśmy. Bo wiemy, w którym chcemy być - powiedział na briefingu przed meczem trener Talant Dujšebajew. Obecne położenie kielczan zweryfikuje trzeci zespół grupy A. W 10 meczach drużyna prowadzona przez trenera Xaviera Pascuala wygrała sześć razy, cztery razy przegrała, co dało 12 punktów. Industria traci do Węgrów trzy

punkty, więc nawet w przypadku zwycięstwa nie wyprzedzi ich w tabeli. Zwycięstwo w tym meczu będzie jednak ważne z punktu widzenia psychologicznego i sportowego, ale za nim będą musiały pójść również punkty przeciwko Sportingowi i Kolstad. Przy optymistycznym splocie wydarzeń kielczanie mogą zająć trzecie lub czwarte miejsce na koniec fazy grupowej. To ważne choćby dlatego, że w fazie play-off drużyna z wyższego miejsca po rundzie grupowej zagra rewanżowe spotkanie we własnej hali.

W pierwszym meczu na Węgrzech Industria Kielce przegrała z Veszpre 33:35.

- Bardzo słabo zagraliśmy tam pierwszą połowę. Mieliśmy kilka bramek straty. Po przerwie pokazaliśmy, że jesteśmy w stanie nawiązać z nimi walkę. Możemy dalej grać z najlepszymi na równym poziomie. Pokazaliśmy to w końcówce rundy, gdzie osiągnęliśmy dobrą formę. Co zrobić, żeby wygrać? Veszpre ma niesamowitych zawodników, światowy top. Remili, Matino, Hesham, Cindric. Musimy

stać mocno w obronie, to pierwszy krok do uzyskania dobrego wyniku - powiedział Daniel Dujšebajew, rozgrywający Industarii.

- Czekamy na czwartek i pik formy. Schodzimy z obciążenia. Jeszcze w wyjazdowym meczu z MMTS Kwidzyn nogi były ciężkie. Trener przygotowania fizycznego mówił, że jeszcze tak może być, bo było dalej sporo pracy. Od poniedziałku plan treningów jest inny, więc zapewne w spotkaniu z Veszprem będzie inaczej. Jeśli chodzi o czwartkowego rywala, to jest to mocny zespół. Ma bardzo dobrych zawodników, świetnie wyszkolonych indywidualnie. Do tego dochodzi gra zespołowa. Mają ramy, w których się poruszają, ale trener nie narzuca im, że mają zrobić od A do Z. Dla nas najbliższe mecze w Lidze Mistrzów będą bardzo ważne. Wiemy o co gramy i z kim gramy. To nie będą łatwe spotkania, ale jesteśmy pełni nadziei. Przy dobrej, konsekwentnej grze jesteśmy w stanie wygrać - powiedział Arkadiusz Moryto, skrzydłowy Industarii.

©©