

Pięć medali Gym Team na Mistrzostwach Polski.
Wielki sukces zawodniczek z Radomia **strona 12**



FOT. ARCHIWUM GYM TEAM

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób i wpływa na lepszą koncentrację **strona 7**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
22.04.2026

Nr 93 (15 064)

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

Wiktor Górecki,
białobrzecki licealista
wygrał Olimpiadę
Biologiczną w Polsce
strona 3

Fałszywy policjant.
Seniorka straciła
ponad 25 tysięcy
strona 4

Policyjny pościg
za pijanym kierowcą.
Próbował uciekać też
pieszo. Finał w lesie
strona 3

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. ANTONI SOKOŁOWSKI

UTRUDNIENIA W RADOMIU

Ulica Okulickiego w przebudowie. Kłopoty
z przejazdem, tworzą się korki **strona 2**

Jarosław Rabenda wygrał konkurs na dyrektora teatru

Od objęcia stanowiska dzieli go podpis
prezydenta Radomia. Jako jedyny uzyskał
wymaganych pięć głosów członków komisji.
Startowało czterech kandydatów **strona 4**

Air SKY w Piastowie.
Wielkie pokazy lotnicze,
nocne skoki i ślub
na lotnisku z udziałem
Michała Wiśniewskiego
strona 3

Luquínias
z Radomiaka
w jedenastce kolejki.
Ciekawie
na trybunach
strona 12

ZDERZENIE DWA BMW I CIĘŻARÓWKA. 19-LATKA WYCINALI STRAŻACY

Dramatyczny nocny wypadek na drodze

Izabela Kozakiewicz
Gmina Skaryszew

**Dramatyczny wypadek na drodze
krajowej numer 9 w Makowcu
w gminie Skaryszew w powiecie
radomskim wydarzył się w ponie-
dzialek, 20 kwietnia w nocy. W zde-
rzeniu BMW i cysterny ranny zo-
stał młody kierowca osobówki.**

Nieprzytomnego mężczyznę z wraku
wycinali strażacy. W zdarzeniu uczest-
niczył też jeszcze jeden samochód
marki BMW.

Zgłoszenie o wypadku w Makowcu
służby dostały w poniedziałek, 20
kwietnia około godziny 22.40. Na ulicy
Radomskiej, odcinku drogi krajowej
numer 9 doszło do zdarzenia z udziałem
dwóch samochodów marki BMW
oraz cysterny.

- Jak wynika ze wstępnych ustaleń,
19-latek kierujący pojazdem marki
BMW jadąc w kierunku Radomia naj-
prawdopodobniej podczas wyprzed-
zania pojazdu BMW stracił panowa-
nie nad autem i zderzył się z jadącym
z naprzeciwka pojazdem ciężarowym
marki Volvo. Drugi pojazd osobowy
uderzył w słup oświetleniowy - infor-
muje Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka
Komendy Miejskiej Policji w Radomiu.

Ranny został jeden z kierowców
BMW, około 19-letni mężczyzna był
zakleszczony w szoferce. Aby go wy-
dostać strażacy musieli użyć narzędzi
hydraulicznych do cięcia blachy. Nie-
przytomnego rannego karetka pogo-
towania zabrała do szpitala.

Jak przekazuje Justyna Jaśkiewicz,
pracujący na miejscu wypadku poli-
cjanci sprawdzili stan trzeźwości
uczestników zdarzenia, 23-latek kie-

rujący pojazdem ciężarowym był
trzeźwy, natomiast 41-letni kierowca
osobówki miał 0,5 promila alkoholu
w organizmie. Mężczyzna został osa-
dzonej w policyjnych pomieszczeniach
dla osób zatrzymanych.

Działania w Makowcu trwały około
4 godzin, przez pewien czas krajowa 9
była zablokowana w obu kierunkach.
Na miejscu swoje czynności wykony-
wali policjanci. Działały też cztery za-
stępstwa straży pożarnej, dwa z Państwo-
wej Straży Pożarnej w Radomiu
i po jednym Ochotniczej Straży Pożar-
nej w Makowie i Makowcu.

- Funkcjonariusze prowadzą postę-
powanie i wyjaśniają wszystkie oko-
liczności tego zdarzenia. Apelujemy
do kierowców o szczególną ostrożność
podczas jazdy. Przestrzegajmy obo-
wiązujących przepisów, zwolnijmy -
apeluje Justyna Jaśkiewicz. ©P



FOT. GÓRZE SUSZĄ W RADOMIU

Nocny dramat na krajówce w Makowcu. Zderzyły się dwa BMW i ciężarówka. 19-latek wycinali strażacy.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego

Andrzej Kłopotowski
publicysta



EAST SIDE STORY

Od września edukacja zdrowotna wejdzie - jako przedmiot obowiązkowy - do planów lekcji. Edukacja seksualna pozostanie komponentem nieobowiązkowym. Pytanie - dlaczego zdrowie zdrowiu będzie nierówne?

Przedmiot poświęcony zdrowiu pojawił się w szkołach w roku szkolnym 2025/2026. Jednak nieobowiązkowo. A skoro nieobowiązkowo, wiadomym było, że nie spotka się z zainteresowaniem pobierających naukę. Od nowego roku szkolnego ma się to zmienić. To dobry ruch. Podobnie jak zapowiadany zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach. W czasach, gdy palmę pierwszeństwa przejmują właśnie komórki, laptopy i inne elektroniczne urządzenia na temat równowagi - bo tak to można określać - nie tylko fizycznej, ale i psychicznej jest niezwykle ważna. Są tacy, którzy będą się śmiać, słysząc o uzależnieniach (szeroko rozumianych, a nie tylko w sposób tradycyjny) czy depresji wśród młodych. Ale naprawdę nie ma w tym niczego śmiesznego. Jeśli przedmiot ma pomagać, ma mówić o problemach, zrobić może wiele dobrego w życiu tych, którzy często nie zdają sobie sprawy, że coś jest nie tak.

Zresztą argumenty te podnoszą i nauczyciele, i specjaliści. Jednocześnie jednak nie idzie za nim kolejny, odważny krok. Tzw. komponent poświęcony edukacji seksualnej pozostanie komponentem nieobowiązkowym. Tu daje się słyszeć, że to zagadnienia, które budzą kontrowersje i wywołują napięcia wśród rodziców, nauczycieli i społeczności szkolnej. Z prawej strony sceny politycznej dawało się słyszeć mnóstwo bzdur, że ktoś chce seksualizować młodzież czy uczyć dzieci masturbacji.

Można na pewne sprawy zamykać oczy. Tylko po co? Zapewniam państwa z prawicy, że nawet dzieci w przedszkolu wiedzą czym różni się chłopak od dziewczynki. Zabraniając, nie uchronicie nikogo przed byciem osobą heteroseksualną czy homoseksualną. To kwestia każdego z nas, a nie - jak mówicie - wyboru ideologii. I nikomu o tym decydować. Trzeba rozmawiać, trzeba edukować. Mamy XXI wiek. No, chyba że zatrzymaliście się na etapie, że dzieci przynosi bocian albo znajduje się je w kapuście.

Kładą asfalt na Okulickiego. Kierowcy grzęzną w korkach

Antoni Sokołowski
Radom

Od rana we wtorek 21 kwietnia rozpoczęły się prace związane z układaniem warstwy ścieralnej asfaltu na ulicy Okulickiego.

To jedna z ważniejszych ulic w tej części miasta i tu będą pojawiać się problemy z przejeżdżaniem. Już w dniu rozpoczęcia prac tworzyły się korki.

W trakcie prowadzonych robót na ulicy Okulickiego ruch odbywa się wahadłowo, jest sterowany ręcznie. Sprawdziliśmy na miejscu, że już pierwszego dnia tworzyły się korki. Korek tworzył się już na rondzie księdza Kotlarza, czyli skrzyżowania, z którego wjeżdża się w ulicę Okulickiego.

- Jeszcze gorzej może tu być w godzinach szczytu, gdy ranniem jadą ludzie do pracy. Tłok będzie też po południu, gdy z pracy ruszy fala kierowców, a jednym pasem nie przejdzie się tak duża liczba samochodów, jaka każdego dnia przejeżdża ulicą Okulickiego - tłumaczy jeden z kierowców.

Rozmawialiśmy z pracownikami firmy na miejscu, a ci zapewniają, że choć roboty zaplanowano do czerwca, to samo układanie asfaltu ma potrwać zaledwie kilka dni. Po zakończeniu robót na jednym pasie roboty przeniosą się na drugi pas i tu także układanie warstwy ścieralnej ma zakończyć się w dwa - trzy dni.



Na początku ulicy Okulickiego, tuż przy rondzie księdza Kotlarza, trwa układanie warstwy ścieralnej.

Jak informuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu, wykonawcą inwestycji na ulicy Okulickiego jest firma Zyko-Drogi z Radomia. Koszt prac wynosi 592 435 złotych. Zgodnie z umową, prace mają zakończyć się w czerwcu.

- W ramach inwestycji wymieniona zostanie nawierzchnia na odcinku ulicy Okulickiego, od posesji numer 9a do ulicy Zgodnej. Wyłoniony w przetargu wykonawca wykona roboty bitumiczne, w tym frezowanie korekcyjne, skropienie podbudowy lepiszczem, wykonanie warstwy

ścieralnej, a następnie roboty wykończeniowe takie jak regulacja studni, ustawienie i wymiana krawężnika betonowego czy wymiana nawierzchni chodnika - dodaje Łukasz Kościelniak.

W związku z robotami drogowymi ulicy Okulickiego tymczasowo zmieniła się lokalizacja przystanku Okulickiego / Rondo 01 (w stronę Placu Kotlarza). Do odwołania przystanek został przeniesiony o około 100 metrów, przed rondo (nie będzie obowiązywał dla linii 6).

Z kolei przystanek Okulickiego / Rondo 01, obowiązujący dla autobusów miejskich linii 2,

5, 6, 8, 10, 15, 25 i N3 oraz pojazdów linii komercyjnych, znajdujący się w stałej lokalizacji (w zatoce obok budynku Sanepidu) jest nieczynny. Uruchomiony został w zamian przystanek tymczasowy, ustawiony przed Placem Kotlarza (autobusy będą stały na pasie ruchu do skrzyżowania w prawo).

Przystanek tymczasowy przed rondem nie będzie obowiązywał dla autobusów linii 6. Jest to związane z brakiem możliwości bezpiecznej zmiany pasa ruchu bezpośrednio przed Placem Kotlarza, w celu ustawienia się do skrzyżowania na nim w lewo.

Z kolei tymczasowa lokalizacja przystanku Okulickiego / Rondo 02 (za rondem, obok Parku Stary Ogród - w kierunku ulicy Kieleckiej), wprowadzona pozostaje do odwołania bez zmian.

MZDiK informuje, że podczas robót związanych z wymianą nawierzchni jezdni odcinka ulicy Okulickiego od Parku Stary Ogród do ulicy Zgodnej mogą występować czasowe zwężenia jezdni (ruch sterowany przez pracowników wykonawcy będzie wtedy odbywał się wahadłowo).

- Apelujemy do wszystkich uczestników ruchu o zachowywanie szczególnej ostrożności w rejonie miejsca prowadzonych robót i o stosowanie się do zmienionego oznakowania bądź do ewentualnych poleceń wydawanych przez pracowników wykonawcy prac - mówi Łukasz Kościelniak. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
14°C	2°C	15°C	2°C
Barometr 1020 hPa		Piątek	
Wiatr płn-zach. 18 km/h			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		13°C	3°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		16°C	3°C

Uwaga: w środę możliwe przejaśnienia, w czwartek zachmurzenie

22 KWIETNIA 2026

Dziś 112. dzień roku
Do sylwestra pozostało 253 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.23, zachód
o godzinie 19.43.

Dzień będzie trwać 14 godzin i 19 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 2 godziny i 18 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 29 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Dominik, Gaja, Gajusz, Kaja, Leon, Łukasz, Teodor.

KALENDARIUM

1944

Niemcy rozstrzelali dziesięciu partyzantów przy obecnej ulicy Zwolenńskiej w Pionkach.

2006

Odbyła się inauguracja drugiego nawiedzenia kopii Obrazu Matki Bożej Jasnogórskiej w Radomiu, której przewodniczył kardynał Stanisław Dziwisz.



FOT. TYLKORADOMIAK.PL

2018

Zmarł Jur Zieliński (na zdjęciu), piłkarz i trener Radomiaka Radom. Miał 72 lata. Drużyna pod jego wodzą rozegrała ponad 170 meczów.

2012

W kościele Matki Bożej Szkaplerznej w Warce, odsłonięto tablicę pamiątkową, poświęconą księdzu Marcelemu Ciemniowskiemu, byłemu proboszczowi tej parafii.

2020

Zmarł ksiądz kanonik Ireneusz Domagała. Miał 79 lat. Pochodził z Baryczy Nowej, w gminie Zwolen. Pracował w wielu parafiach, między innymi w Gielniowie.

nasz REGION

KRÓTKO

BIAŁOBRZEGI

Nasz licealista Wiktor Górecki jest najlepszy w Polsce. Wygrał Olimpiadę Biologiczną



FOT. LO BIAŁOBRZEGI

Wielki sukces Wiktora Góreckiego, ucznia Liceum Ogólnokształcącego imienia Armii Krajowej w Białobrzegach. Licealista wygrał 55. Olimpiadę Biologiczną i w lipcu będzie reprezentował Polskę podczas międzynarodowego konkursu na Litwie. A na razie przed nim matura, Wiktor właśnie kończy czwartą klasę białobrzegskiego ogólniaka.

Wiktor Górecki jest uczniem klasy 4D o profilu biologiczno-chemicznym Liceum Ogólnokształcącego imienia Armii Krajowej w Białobrzegach. Przed nim matura. Zanim jednak przystąpi do egzaminu dojrzałości fantastycznie poradził sobie podczas finału 55. Olimpiady Biologicznej, który odbył się w poniedziałek, 20 kwietnia w Warszawie. Napisał konkursowy sprawdzian najlepiej spośród uczniów z całej Polski i wygrał!

Najwyższy wynik w kraju sprawił, że Dominik Górecki będzie reprezentował Polskę podczas Międzynarodowej Olimpiady Biologicznej, która odbędzie się 12 lipca na Litwie.

ZWOLEŃ

Złote medale dla mażoretek

W sobotę, 18 kwietnia w Rzeszowie odbył się III Otwarty Puchar Polski Mażoretek. Mażoretka Młodzieżowej Orkiestry Dętej Miasta Zwolenia wróciły z zawodów z dwoma

złotymi medalami: w kategorii baton klasyczny oraz pompon klasyczny w formacji juniorek. W wydarzeniu wzięło udział blisko 500 tancerek z całej Polski. PAT

PIONKI

Krystyna Prońko na festiwalu Miejski Ośrodek Kultury w Pionkach zaprasza na VI Ogólnopolski Festiwal Piosenki „Z Czarnego Krążka”. Gala finałowa w sobotę, 25 kwietnia od godziny 17. i koncert Krystyny Prońko. PAT

RADOM

Spacer „Mityczny Radom” W sobotę, 25 kwietnia będzie spacer „Mityczny Radom”. Uczestnicy spotkają się przy dworcu autobusowym w Radomiu na ulicy Bełiny-Prażmowskiego o godzinie 10.00. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziś na państwa telefony czeka Izabela Kozakiewicz. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 056. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: radom@echodnia.eu

Air SKY w Piastowie. Pokazy lotnicze, nocne skoki i... ślub

Oprac. Patryk Samborski
miejscowość

W sobotę, 25 kwietnia na lotnisku w Piastowie koło Radomia odbędą się Pokazy Lotnicze Air SKY 2026. Na niebie pojawią się odrzutowce, śmigłowce i historyczne maszyny.

Air SKY 2026 to wydarzenie, które przyciągnie zarówno pasjonatów lotnictwa, jak i całe rodziny. Na niebie nad Piastowem pojawią się różnorodne statki powietrzne: od nowoczesnych odrzutowców po maszyny z historią sięgającą kilkudziesięciu lat. Wydarzenie organizowane jest z okazji 80-lecia Aeroklubu Radomskiego, który od dekad szkoli pilotów i popularyzuje lotnictwo w regionie.

Bramy lotniska zostaną otwarte w sobotę, 25 kwietnia, o godzinie 10:00. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny, płatny będzie jedynie parking. Organizatorzy zachęcają, by przyjechać wcześniej. Pozwoli to uniknąć korków i w pełni skorzystać z atrakcji.

Jedną z największych atrakcji będzie odrzutowy L-39 Albatros. To maszyna znana z doskonałych właściwości pilotażowych i dużej zwrotności. Samolot zyskał popularność również dzięki filmom, a podczas pokazów zaprezentuje dynamiczny, szybki i efektowny program.

Na niebie zobaczymy także śmigłowiec Airbus H125 piloto-



FOT. ARCHIWUM

Te maszyny i pokazy zobaczysz podczas Air SKY w Piastowie. Odrzutowce, śmigłowce i spadochroniarze to tylko część atrakcji.

wany przez Marcina Szamborskiego. To konstrukcja uznawana za jedną z najlepszych na świecie, wykorzystywana w trudnych warunkach, nawet w górach. Ten model zasłynął między innymi lądowaniem na szczycie Mount Everest.

W Piastowie pojawi się również śmigłowiec ratowniczy Agusta A109 ze słowackiej formacji Air-Transport Europe. To szybka i bardzo zwrotna maszyna wykorzystywana w wymagających akcjach ratunkowych. Pokaz tej konstrukcji będzie pierwszym takim występem w Polsce.

Miłośnicy historii zobaczą także samoloty Piper Cub z 1946 roku. To jedno z najbardziej rozpoznawalnych konstrukcji w historii lotnictwa, które przez lata służyły jako maszyny szkoleniowe. Dziś należą do rzadkości

i pojawiają się głównie podczas pokazów.

Na niebie pojawi się również wiatrakowiec pilotowany przez Romualda Owedyka. To niezwykła konstrukcja łącząca cechy samolotu i śmigłowca, znana z dużej stabilności i możliwości wykonywania efektownych, niskich przelotów nad publicznością.

Jednym z najbardziej niezwykłych momentów wydarzenia będzie ślub, który odbędzie się w trakcie pokazów. O godzinie 12:00 na płycie lotniska w Piastowie Witold Sokół i Inga Piasecka powiedzą sobie „tak” w obecności tysięcy widzów.

Witold Sokół to doświadczony pilot wojskowy i komentator lotniczy, który spędził w powietrzu ponad 1300 godzin, w tym setki za sterami myśliwca MiG-29. Przez lata reprezentował

Polskę na pokazach lotniczych w kraju i za granicą.

Jego wybranka, Inga Piasecka, jest pilotką i pasjonatką lotnictwa ultralekkiego, związaną między innymi z fotografią powietrzną i środowiskiem General Aviation. Ma na koncie ponad 200 godzin spędzonych w powietrzu i aktywnie działa w środowisku lotniczym.

Ceremonię uświetni występ Michała Wiśniewskiego, który pojawi się na miejscu specjalnie na tę okazję.

Aeroklub Radomski, jeden z najstarszych aeroklubów w Polsce, powstał w 1946 roku z inicjatywy oficerów Wojska Polskiego, pasjonatów lotnictwa oraz osób wspierających rozwój tej dziedziny. Jest prężnie działającym ośrodkiem sportów lotniczych, specjalizującym się w akrobacji samolotowej i szybowcowej.

Pościg za pijanym kierowcą z finałem w lesie

Oprac. Izabela Kozakiewicz
Gmina Promna

Pościg za pijanym kierowcą w gminie Promna. W lesie porzucił samochód i uciekał pieszo. Policjanci szybko go zatrzymali.

Policjanci podjęli próbę zatrzymania kierowcy citroena, bo przekroczył dozwoloną prędkość. Ten jednak nie reagował na sygnały i zaczął uciekać drogami gminy Promna. Zaczął się pościg zakończony w lesie. Przekroczenie prędkości nie

było wielkie, jednak zatrzymanego 32-latkę czekają poważne kłopoty.

W niedzielę, 19 kwietnia na terenie gminy Promna policjanci drogówki białobrzegskiej komendy powiatowej zauważyli citroena, który przekroczył prędkość dozwoloną w terenie zabudowanym. Funkcjonariusz wydał kierującemu wyraźny sygnał do zatrzymania, jednak mężczyzna zignorował polecenie i podjął próbę ucieczki.

- Rozpoczął się pościg. Kierowca najpierw uciekał drogą

powiatową, następnie skręcił w drogę leśną. W pewnym momencie porzucił samochód i kontynuował ucieczkę pieszo przez teren leśny. Po krótkim pościgu został zatrzymany przez policjantów. Badanie alkomatem wykazało, że 32-latek był nietrzeźwy – miał 1,7 promila alkoholu w organizmie. Pojazd został zabezpieczony, a mężczyźnie zatrzymano prawo jazdy. Sprawa trafi do sądu - informuje starsza aspirant Joanna Golus, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach.

Choć przekroczenie prędkości było niewielkie, próba uniknięcia kontroli, ucieczka oraz jazda w stanie nietrzeźwości znacząco pogorszyły sytuację kierowcy. W efekcie 32-latek odpowie za popełnione przestępstwa, a konsekwencje mogą obejmować zarówno wieloletnią utratę prawa jazdy, jak i karę pozbawienia wolności. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności, natomiast za niezatrzymanie się do kontroli – od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. ©©

RADOM**KęKę zagra dwa koncerty w Radomiu**

W piątek i sobotę 24 i 25 kwietnia hala Radomskiego Centrum Sportu ponownie wypełni się fanami rapera Piotra Siary KęKę, pochodzącego z radomskiego Ustronia. Bramki zostaną otwarte o godzinie 19 na obu koncertach. Wiemy już że fani usłyszą między innymi utwory: „Jednoróżec”, „Nigdy dość”, „Wyjebane”, „Rutyna”, „Nie bądź zły”, „Pełen obraz”.
AM

RADOM**Wystąpi Rafał Rutkowski**

W czwartek, 23 kwietnia w sali Resursy Obywatelskiej w Radomiu wystąpi znany stand-uper Rafał Rutkowski. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl.
SW

RADOM**Koncert zespołu Baciary**

Zespół Baciary zagra w Radomiu. Koncert pełen góralskiej energii w niedzielę, 26 kwietnia, o godzinie 16 w hali przy ulicy Narutowicza. Bilety na kupbilecik.pl.
PAT

BIAŁOBRZEGI**Wystąpią mega gwiazdy**

Piotr KęKę Siara i Oskar Cymś to gwiazdy Majowych Dni Białobrzegów. Majówka odbędzie się na placu koncertowym na terenach nadpilicznych 30 maja.
IK

POLICZNA**Pamięci Jana Pawła II**

W niedzielę, 26 kwietnia, w kościele w Policznie będzie koncert pamięci świętego Jana Pawła II. Wystąpią Mateusz Mijał i Jacek Wójcicki. Początek o godzinie 17.00.
PAT

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

**DROBNE**

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

Usługi**BUDOWLANO-REMONTOWE**

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 516-065-033

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

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

REKLAMA

0011512620

OGŁOSZENIE**Wójt Gminy Rzecznów**

z dnia 22.04.2026 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego pod nazwą „Rzecznów - cmentarz” w miejscowości Rzecznów wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.) w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w związku z uchwałą Rady Gminy Rzecznów Nr LIX.334.2023 z dnia 29 września 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego pod nazwą „Rzecznów - cmentarz” w miejscowości Rzecznów, zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz prognozy oddziaływania na środowisko sporządzonej w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Granice projektu planu określa załącznik graficzny stanowiący integralną część ww. uchwały Rady Gminy Rzecznów o przystąpieniu do sporządzenia planu miejscowego.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 23 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r.** Zgodnie z art. 8e, 8h, 8i oraz 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.), zapewnią się partycypację społeczną poprzez umożliwienie udziału interesariuszom w przygotowaniu aktów planowania przestrzennego, w tym zapewnienie warunków udziału osób ze szczególnymi potrzebami.

Projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępniony będzie do publicznego wglądu, w terminie trwania konsultacji społecznych, w siedzibie Urzędu Gminy Rzecznów, w dni robocze, w godzinach pracy Urzędu, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Rzecznów – rzeczniov.biuletyn.net w zakładce Informacje / Zagospodarowanie przestrzenne.

Spotkanie otwarte nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniu **7 maja 2026 r.** w godz. od **15.30 do 16.00** w formie online. Szczegółowe informacje dotyczące spotkania otwartego będą obwieszczone w BIP: rzeczniov.biuletyn.net. Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi do projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w terminie trwania konsultacji społecznych od 23 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r.

Zgodnie z art. 8g, ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi do projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Uwagi mogą być wnoszone:

- w formie papierowej: przesłane pocztą lub doręczone osobiście do Wójty Gminy Rzecznów, na adres Urzędu Gminy w Rzecznowie, 27-535 Rzecznów, Rzecznów 1,
- lub w formie elektronicznej: poprzez platformę ePUAP lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej na adres e-mail: urząd@rzeczniov.pl

na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, który dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Rzecznów pod adresem: rzeczniov.biuletyn.net w zakładce Informacje / Zagospodarowanie przestrzenne/MPZP Rzecznów-cmentarz.

Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Termin składania uwag upływa **22 maja 2026 r.**

Dyżur projektanta projektu planu miejscowego odbędzie się w terminie konsultacji społecznych - dyżur stacjonarny **7 maja 2026 r.** w godz. **16.00 – 17.00** w Urzędzie Gminy w Rzecznowie pok. nr 32.

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Rzecznów, Rzecznów 1, 27-353 Rzecznów. Więcej informacji na temat danych osobowych w Urzędzie Gminy w Rzecznowie znajduje się na stronie internetowej pod adresem: www.rzeczniov.pl

Konkurs na dyrektora teatru rozstrzygnięty

Izabela Kozakiewicz
Radom

Jarosław Rabenda wygrał konkurs na dyrektora Teatru Powszechnego w Radomiu. Od objęcia stanowiska dzieli go podpis prezydenta.

Jarosław Rabenda w konkursie na stanowisko dyrektora Teatru Powszechnego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu, jako jedyny, w głosowaniu, uzyskał wymaganych pięć głosów członków komisji. W sumie w konkursie wzięło udział czterech kandydatów. Ze wszystkimi komisja przeprowadziła rozmowy.

Jak informuje biuro prasowe Urzędu Miejskiego w Radomiu, rekomendacja komisji konkursowej zostanie teraz przedstawiona Radosławowi Witkowskiemu, prezydentowi Radomia. To do niego należy ostateczna decyzja w sprawie powołania dyrektora radomskiego teatru. Jego kadencja rozpocznie się 1 września, czyli wraz z początkiem sezonu artystycznego.

Przypomnijmy, Jarosław Rabenda od zeszłego roku jest pełniącym obowiązki dyrektora Teatru Powszechnego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu. Funkcję tę powierzył mu wtedy prezydent Radosław Witkowski, po tym jak nie udało się rozstrzygnąć pierwszego konkursu po zakończeniu kadencji Małgorzaty



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Jarosław Rabenda wygrał konkurs na dyrektora Teatru Powszechnego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu.

Potockiej, poprzedniej szefowej radomskiego „Powszechnego”, która kierowała teatrem prawie sześć lat.

Jarosław Rabenda to aktor, reżyser teatralny, pisarz, menadżer kultury. Urodził się 14 kwietnia 1965 roku. Jest absolwentem Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej imienia Leona Schillera w Łodzi. Z Teatrem Powszechnym imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu jest związany, z krótkimi przerwami, od ponad 35 lat. Jako aktor występował tu w latach 1990-93 i ponownie od roku 2000. Występował również na scenach teatralnych Łodzi i Warszawy, a także grał role epizodyczne

w filmach i serialach telewizyjnych. W latach 1993-1997 był dyrektorem Klubu Środowisk Twórczych „Łaźnia”, a następnie wicedyrektorem Ośrodka Kultury i Sztuki „Resursa Obywatelska” (1998-1999). W latach 2018 - 2024 był radnym Rady Miejskiej w Radomiu.

W konkursie jego konkurentem był między innymi Jacek Sut, aktor, reżyser i producent telewizyjny, także związany z radomskim Teatrem Powszechnym. Do rywalizacji o fotel dyrektora radomskiej sceny stanęli również Roman Pawłowski-Felberg, publicysta, kurator teatralny, dramaturg oraz Ryszard Adamski, były dyrektor Teatru Akademickiego w Warszawie. ©©

Seniorka oszukana metodą „na policjanta”. Strata: ponad 25 tysięcy

Oprac. Izabela Kozakiewicz
Gmina Rzecznów

Oszuści uderzyli w gminie Rzecznów. Ich ofiarą padła 82-latk. Seniorka straciła ponad 25 tysięcy złotych.

Jak informuje starsza aspirant Monika Karasińska, rzeczniczka komendy powiatowej policji w Lipsku w sobotę, 18 kwietnia seniorka odebrała telefon od mężczyzny podającego się za policjanta.

- Rozmówca poinformował ją, że jej syn spowodował wypadek drogowy i konieczne jest pilne przekazanie pieniędzy na kaucję, aby uniknął on aresztu. Kobieta, będąc przekonana o prawdziwości tej informacji, przygotowała gotówkę. Zgodnie z poleceniem, jeszcze tej samej nocy, po północy, przekazała pieniądze mężczyźnie, który zgłosił się do jej domu, podając się za funkcjonariusza. Dopiero następnego dnia, po rozmowie z córką, zo-

rientowała się, że padła ofiarą oszustwa - opisuje starsza aspirant Monika Karasińska.

Policja przypomina: Funkcjonariusze Policji nigdy nie proszą o przekazywanie pieniędzy ani udział w „akcjach” wymagających wypłaty gotówki. Każda taka prośba jest próbą oszustwa. W przypadku podejrzenia oszustwa należy natychmiast przerwać rozmowę i skontaktować się z najbliższą jednostką Policji lub zadzwonić pod numer alarmowy 112. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

OŚWIĘCIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

MAZOWIECKIE

Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Ewakuowano pracowników

oraz 19 mieszkańców przykładowego hostelu. Na miejscu pracowało około 250 strażaków. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

”

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezesów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radykałnego elektoratu” – tu podkreślił rolę kandydata PiS na pre-

mera Przemysława Czarńka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. premierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uznawane

za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „maślarzy”), ale również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdą się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii.

Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze”) przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie. Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała

za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem”.

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnik Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie”. – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

REKLAMA

0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
Powierzchnia nieruchomości [ha]				1,0000		

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:
Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:
Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:
1 000 000,00 zł netto
(słownie: jeden milion złotych 00/100)
Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:
Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,
tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,
BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:
Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)
Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działka nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.
Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:
Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teled adresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP



Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenia umowy z Izraelem

Humbak po raz piąty utknął na płyciźnie Bałtyku

oprac. Anna Nagel
Niemcy

Humbak, który od marca przebywa u niemieckich wybrzeży Bałtyku, w poniedziałek zdołał się uwolnić, ale po krótkim czasie po raz piąty utknął na płyciźnie.

Ssak leży w płytkiej wodzie koło wyspy Poel; także we wtorek rano nie popłynął dalej. Zwierzę oddycha i co pewien czas porusza płetwami.

W poniedziałek rano, wraz ze wzrostem poziomu wody, humbak na krótko się uwolnił, jednak po dwóch godzinach ponownie utknął na płyciźnie. Wieczorem wykonywał jeszcze ruchy w kierunku głębszej wody, po czym odpoczywał. Według władz Meklemburgii-Pomorza Przedniego ssak po raz piąty osiadł na mieliźnie.

UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogłężył się w spirali przemocy i wojny.

W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramie terrorystyczne Iranu.

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wylimowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządzał on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycane z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

Estońscy politycy: prezydent Ukrainy powtarza narrację Rosji. Burza po słowach Zelenskigo

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W wywiadzie telewizyjnym prezydent Ukrainy stwierdził, że rosyjskie ograniczenia dostępu do internetu mogą być związane z mobilizacją przed atakiem na kraje bałtyckie.

W wywiadzie wyemitowanym w niedzielę Zelenski powiedział, że Rosja zablokowała dostęp do internetu nie po to, by stłumić antyrządowe komunikaty, ale aby zapobiec oburzeniu opinii publicznej, które mogłoby wynikać z planowanej mobilizacji na dużą skalę. W ocenie prezydenta celem mobilizacji może być przeprowadzenie ataku na dużą skalę na Ukrainę lub, alternatywnie, na kraje bałtyckie.

Zapytany w tym samym wywiadzie telewizyjnym, czy



Słowa Zelenskigo wywołały wzburzenie

NATO powołałoby się na artykuł 5. w przypadku ataku na kraje bałtyckie, Zelenski wyraził wątpliwości. – Myślę, że być może nie wszystkie kraje chciałyby wesprzeć [kraje bałtyckie], ale moim zdaniem kraje NATO nie mają wyboru – w przeciwnym

razie NATO przestanie istnieć. Muszą działać wspólnie i reagować na to, co Putin mógłby potencjalnie zrobić – powiedział Zelenski.

Ostro zareagowali na te słowa politycy estońscy.

Minister spraw zagranicznych Margus Tsahkna powiedział, że od początku pełnoskalowej wojny z Rosją w 2022 r. Ukraina wielokrotnie sugerowała, że może nie być jedynym krajem, który Rosja zaatakuje. Co więcej, wyraźnie wspomniano o krajach bałtyckich. Według Tsahkny takie oświadczenia sojusznika nie ułatwiają jednak współpracy. Dodał również, że Zelenski mija się z prawdą.

Po pierwsze, takie oświadczenia nie pokrywają się z naszymi danymi wywiadowczymi ani z naszą oceną sytuacji zagrożenia. Nie widzimy, by Rosja koncentrowała swoje siły lub

w jakikolwiek sposób przygotowywała się militarnie do ataku na NATO lub kraje bałtyckie; wręcz przeciwnie. Rosja nie ma zbyt silnej pozycji na froncie ukraińskim, a także pod względem gospodarczym – powiedział Tsahkna.

Marko Mihkelson, przewodniczący parlamentarnej komisji spraw zagranicznych, również stwierdził, że nie jest to pierwszy raz, kiedy przywódca Ukrainy mówi o tym, że państwa bałtyckie będą następne.

– To tak, jakby grożono Europie palcem: patrzcie, jeśli znajdziemy się w słabszej pozycji lub przegramy, wy będziecie następni – zwłaszcza państwa bałtyckie. To oczywiście niepokojące i wzmacnia rosyjską narrację, że to Rosja wygrywa i posuwa się naprzód, podczas gdy wy się wycofujecie i przegrywacie – powiedział Mihkelson.

DZIEŃ ZIEMI

Echo
Dnia

Środa, 22.04.2026

SEGREGACJA I RECYKLING



AUTOREKLAMA

0011513460

SPONSORZY



GALABETON



mpk

CONFIRME
SP. Z O.O.



NOWOCZESNE
ATRAKCJE
WODNE



I LO CN-B
IM. POLSKICH
SPADOCHRONIARZY
W RADOMIU



follow Me
FUNDACJA



Spółdzielnia Mieszkaniowa
NASZ DOM



PATRONAT HONOROWY



Wojciech Wachnik
Burmistrz Miasta i Gminy
Magnuszew



Kamil Korycki
Burmistrz Miasta i Gminy
Odrzywół



Łukasz Miśkiewicz
Burmistrz Miasta
Pionki



Małgorzata Szymańska
Burmistrz Miasta i Gminy
Solec nad Wisłą



Arkadiusz Sulima
Burmistrz Miasta i Gminy
Zwoleń



Wojciech Ćwierz
Wójt Gminy Jastrzębia



Marta Kaczor
Wójt Gminy Potworów



Sławomir Kruśliński
Wójt Gminy Radzanów



Tomasz Neubauer
Wójt Gminy Rusinów



Agnieszka Jastrzębska
Wójt Gminy Wierzbica



Krzysztof Sobczak
Wójt Gminy Wieniawa



Ewa Markowska-Bzducha
Wójt Gminy Wolanów



MIASTO I GMINA
MAGNUSZEW



MIASTO I GMINA
ODRZYWÓŁ



MIASTO
PIONKI



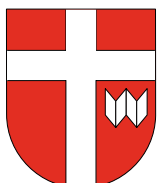
MIASTO I GMINA
SOLEC NAD WISŁĄ



MIASTO I GMINA
ZWOLEN



GMINA
JASTRZĘBIA



GMINA
POTWORÓW



GMINA
RADZANÓW



GMINA
RUSINÓW



GMINA
WIERZBICA



GMINA
WIENIAWA



GMINA
WOLANÓW

JAK SEGREGOWAĆ? OGÓLNE ZASADY:



ODPADY ZMIESZANE (resztkowe)

WRZUCAMY:

wszystkie odpady, które nie podlegają selektywnej zbiórce, np.:

- jednorazowe środki higieniczne
- zatluszczone opakowania z papieru i tworzyw sztucznych
- jednorazowe naczynia i sztućce
- paragony
- talerze, szklanki, ceramikę i doniczki
- lustra i szyby okienne
- kości, pozostałości produktów mięsnych i nabiału
- odchody zwierząt
- zimny popiół, niedopałki papierosów
- worki od odkurzacza

NIE WRZUCAMY:

- **ODPADÓW TEKSTYLNICH – zmiana wprowadzona na początku 2025 roku!**
- odpadów zebranych selektywnie
- mebli i innych odpadów wielkogabarytowych
- odpadów budowlanych i rozbiórkowych
- zużytych opon
- strzykawek, termometrów i innych artykułów medycznych
- farb, lakierów, olejów i rozpuszczalników oraz opakowań po nich
- zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego
- baterii i akumulatorów
- żarówek i świetlówek



METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

WRZUCAMY:

- butelki PET po napojach
- opakowania po produktach spożywczych
- kartony po mleku i napojach
- opakowania po chemii gospodarczej
- plastikowe opakowania po kosmetykach
- plastikowe torebki, worki, reklamówki i inne folie
- puszki po napojach i sokach
- puszki z blachy stalowej po żywności (konserwy)
- złom żelazny i metale kolorowe
- plastikowe i metalowe zakrętki i kapsle
- folię aluminiową
- czysty styropian opakowaniowy

NIE WRZUCAMY:

- papieru i makulatury
- plastikowych opakowań z zawartością
- plastikowych butelek po oleju
- zużytych baterii i akumulatorów
- zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego
- tekstyliów
- opakowań po farbach i lakierach

PRZED WYRZUCENIEM OPRÓŻNIJ, ODKRĘĆ I ZGNIĘĆ!



SZKŁO

WRZUCAMY:

- szklane butelki po napojach
- szklane słoiki po żywności
- szklane opakowania po kosmetykach

NIE WRZUCAMY:

- szkła stołowego – żaroodpornego
- ceramiki, doniczek
- szyb okiennych i zbrojonych
- szyb samochodowych
- luster i witraży
- fajansu i porcelany
- szkła kryształowego
- szklanych opakowań po lekach, olejach, rozpuszczalnikach
- termometrów
- żarówek i świetlówek
- monitorów i lamp telewizyjnych
- zniczy z zawartością wosku

PRZED WYRZUCENIEM OPRÓŻNIJ, NIE MYJ!



PAPIER

WRZUCAMY:

- gazety i czasopisma
- ulotki, katalogi i prospekty
- gazetki reklamowe
- papier biurowy i pakowy
- opakowania tekturowe
- kartony
- książki i zeszyty
- papier szkolny i ozdobny
- torebki i worki papierowe

NIE WRZUCAMY:

- kartonów po mleku i napojach
- jednorazowych środków higienicznych
- jednorazowych pieluch
- zatluszczonych opakowań jednorazowych
- zatluszczonego papieru po maśle
- papieru powlekanego folią i kalki
- worków po materiałach budowlanych
- tapet

PRZED WYRZUCENIEM ZGNIĘĆ!



BIOODPADY

WRZUCAMY:

- liście i drobne gałęzie drzew i krzewów
- skoszoną trawę
- resztki kwiatów ciętych i doniczkowych
- trociny i korę drzew
- resztki jedzenia: owoce, warzywa, stare pieczywo, obierki
- łupiny, ziarna i pestki
- skorupki jaj
- fusy po kawie i herbacie
- przeterminowane lub zepsute owoce i warzywa
- grzyby

WYRZUCAJ LUZEM, BEZ FOLIÓWKI!

NIE WRZUCAMY:

- ziemi, kamieni i popiołu
- kości, pozostałości produktów mięsnych i nabiału
- oleju jadalnego
- drewna impregnowanego
- płyt wiórowych i MDF
- leków
- odchodów zwierząt

Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A. z siedzibą w Radomiu to spółka kapitałowa.

Akcjonariuszami Spółki są Skarb Państwa, jednostki samorządu lokalnego, podmioty społeczne, przedsiębiorcy i rolnicy.

Spółka organizuje ponadregionalny rynek hurtowy, ofertujący handel płodami rolnymi, artykułami żywnościowymi, kwiatami i środkami do produkcji rolniczej.

Działalność prowadzimy w dwóch lokalizacjach:

- w Radomiu przy ulicy Lubelskiej 65,
- w Kielcach przy ulicy Magazynowej 4.

Spółka zarządza posiadanymi nieruchomościami i wynajmuje:

- obiekty budowlane, w całości lub w części, do celów handlowych, magazynowych, usługowych i administracyjnych,
- na placu targowym stanowiska i powierzchnie handlowe, całorocznie lub sezonowo.

Dobre położenie, dogodny dojazd, posiadane zasoby budowlane i infrastruktura techniczna oraz całodobowa dostępność i ochrona obiektów stwarzają korzystne i bezpieczne warunki do prowadzenia działalności handlowej dla firm i producentów rolnych.

W Radomiu Spółka jest znana pod nazwą Radomska Giełda Rolna, a mieszkańcy Radomia potocznie używają określenia „Giełda na Lubelskiej”. Tutaj Spółka zarządza 24 budynkami o łącznej powierzchni użytkowej 17.045 m² oraz 240 stanowiskami do handlu bezpośredniego.



Handlujący oferują w sprzedaży hurtowej i detalicznej szeroką gamę towarów żywnościowych:

- płody rolne,
 - świeże owoce i warzywa oraz ich przetwory,
 - mięso i wędliny, drób, ryby,
 - nabiał i jaja,
 - artykuły spożywcze,
 - soki i wody mineralne,
 - runo leśne oraz miody i produkty pszczele oraz:
 - kwiaty cięte, doniczkowe i sztuczne oraz akcesoria kwiaciarskie,
 - nasiona, materiał szkółkarski ozdobny i rozsady,
 - środki ochrony roślin,
 - opakowania i artykuły chemii gospodarczej.
- Z oferty handlowej firm i rolników korzystają: hurtownie, sklepy, restauracje i bary oraz klienci indywidualni, mieszkańcy Radomia i okolic.



Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A. w Radomiu

Biuro Spółki
26-600 Radom, ul. Lubelska 65
(48) 365 21 95
biuro.radom@rsrh-radom.pl
strona internetowa www.gieldarolna.com.pl
Godziny otwarcia Biura Spółki
Poniedziałek – Piątek: 7.30-15.30

Codziennie „Giełdę na Lubelskiej” odwiedza ponad 1.000 klientów.

Spółka podejmuje także dodatkowe działania i współpracę w budowaniu lokalnych więzi i powiązań gospodarczych oraz wspiera inicjatywy społeczne, kulturalne i edukacyjne w promowaniu dobrej żywności, zdrowego trybu życia i ochrony środowiska.

Działalność Rolno-Spożywczego Rynku Hurtowego S.A. w Radomiu wpływa i daje silny impuls rozwoju gospodarczego dla sektora rolnego i handlowego w południowej części województwa mazowieckiego.

W dniu 20 września 2025 roku odbyła się uroczystość 30-lecia powołania i działalności Spółki, podczas której Spółka otrzymała Medal Pamiątkowy PROMAZOVIA nadany przez Marszałka Województwa Mazowieckiego.



Godziny otwarcia Rynku
Poniedziałek – Piątek – całodobowo
Sobota: do godziny 10.00
Niedziela: od godziny 14.00
Przerwa techniczna
W soboty od godziny 10.00
do niedzieli do godziny 14.00



CONFIRME

Z NAMI BUDUJESZ PRZYSZŁOŚĆ

Prefabrykaty Zbrojeniowe
Stal Zbrojeniowa
Galanteria Betonowa
Transport



Confirme sp. z o.o. Warszawa, ul. Postępu 13/3

Radom, ul. Grobickiego 19, Wierzbicka 33/44 | **Stara Kamienica**, Barcinek 17 | **Chorzów**, Michałkowicka 6

Biuro Operacyjne: Radom, ul. Warszawska 20 | +48 389 99 30 | sekretariat@confirme.com.pl | www.confirme.com.pl

Dlaczego warto segregować śmieci?

WEDŁUG DANYCH Z OPRACOWANIA INSTYTUTU OCHRONY ŚRODOWISKA

PRZECIĘTNY POLAK LUB PRZECIĘTNA POLKA WYTWARZA ŚREDNIO ROCZNIE 376 KG ODPADÓW KOMUNALNYCH. Znaczna część z tych śmieci – zamiast trafiać na składowiska – może zostać poddana recyklingowi (czyli powtórnie wykorzystana po przerobieniu na inny produkt). Aby tak się stało, najpierw jednak odpady muszą być prawidłowo segregowane.

Już 97 proc. Polaków deklaruje, że segreguje śmieci. Niestety wiele osób nadal nie robi tego w odpowiedni sposób. Dlaczego warto to zmienić?

SEGREGUJĄC ODPADY, WPŁYWASZ NA:

- ▣ zmniejszenie ilości śmieci na wysypiskach
- ▣ ograniczenie zanieczyszczenia wody
- ▣ obniżenie emisji trujących gazów do atmosfery
- ▣ zminimalizowanie eksploatacji niezbędnych surowców
- ▣ zmniejszenie opłat za odbiór śmieci

Co więcej, segregacja odpadów w naszym kraju – podobnie jak w innych krajach Unii Europejskiej – jest **OBOWIĄZKOWA** i powinna odbywać się z podziałem na pięć frakcji: papier, tworzywa sztuczne i metale, szkło, bioodpady, odpady zmieszane. Dodatkowo odpady niebezpieczne i elektroodpady powinny być oddawane do specjalnie wyznaczonych punktów.

CZY WIESZ, W JAKI SPOSÓB ODZYSKUJE SIĘ SUROWIEC Z KARTONÓW PO MLEKU CZY SOKU?

Karton umieszczony zostaje w hydro-pulperze – maszynie do rozdrabniania i rozwłókniania makulatury czy opakowań po płynach – gdzie przez ok. 30 minut wiruje w wodzie. Proces ten pozwala oddzielić od siebie wszystkie warstwy. Z odzyskanego tak włókna celulozowego produkuje się później np. ręczniki papierowe czy tekturę falistą.

TO NIEPRAWDA, ŻE:

- ✗ WSZYSTKIE ODPADY I TAK TRAFIAJĄ DO JEDNEJ ŚMIECIARKI, GDZIE PONOWNIE SIĘ MIESZAJĄ.**
Jest to zarzut wynikający z braku wiedzy na temat budowy pojazdów komunalnych. Śmieciarki wyposażone są w komory, które umożliwiają odebranie na raz oddzielonych od siebie dwóch lub trzech różnych frakcji śmieci.
- ✗ DO POJEMNIKÓW NA SZKŁO I TWORZYWA SZTUCZNE NIE MOŻNA WRZUCAĆ BRUDNYCH ŚMIECI.**
Niektórzy nadal jeszcze myślą, że plastikowe czy szklane pojemniki należy umyć przed wyrzuceniem. Opakowania powinny być opróżnione, jednak mycie ich to strata wody. I tak będą później czyszczone przy użyciu specjalnych maszyn.
- ✗ KARTONY PO MLEKU I SOKACH POWINNY TRAFIAĆ DO POJEMNIKA NA PAPIER.**
Badania pokazują, że nawet 20 procent osób segregujących śmieci wyrzuca w taki sposób kartony, sugerując się wierzchnią warstwą produktu. Mniejszy odsetek uznaje takie opakowanie za odpad nienadający się do recyklingu, podczas gdy prawidłowo należy go umieścić w koszu żółtym.
- ✗ WSZYSTKO, CO PAPIEROWE, POWINNO TRAFIĆ DO NIEBIESKIEGO POJEMNIKA.**
Segregujemy wyłącznie czysty papier. Do recyklingu nie powinny trafiać zatłuszczone opakowania, zużyte ręczniki papierowe czy chusteczki higieniczne – takie śmieci wrzucamy do odpadów zmieszanych.

CO MOŻE POWSTAĆ Z INNYCH ŚMIECI?

- ▣ Plastikowe butelki przerabiane są m.in. na rajstopy, namioty, plecaki, buty czy inne ubrania. **Z 35 butelek PET może powstać nowy polar.**
- ▣ Papier wykorzystuje się ponownie do produkcji m.in. banknotów, bandaży, doniczek, filtrów do kawy czy opakowań. Na dodatek **59 kilogramów makulatury pozwala uratować jedno drzewo.**
- ▣ Aluminiowe puszki można przerabiać na niewyobrażalną ilość innych produktów. Są to np. ozdoby do ogrodu, doniczki, dzwonki, części samochodowe, części urządzeń elektrycznych, druty i wiele, wiele innych rzeczy. Co więcej, **6 oddanych do recyklingu puszek pozwoli zaoszczędzić energię równą spaleniu litra paliwa.**
- ▣ Szkło przetwarza się nie tylko w inne szklane przedmioty, takie jak butelki, słoiki czy szklanki. Z recyklingu powstać mogą także np. blaty kuchenne i kafelki. Warto wiedzieć, że **każda oddana do recyklingu butelka, to 4 godziny świecenia żarówki.**



**Miejska
Przyjazna
Komunikacja**



MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO KOMUNIKACJI W RADOMIU

jest spółką Gminy Miasta Radomia. Istnieje od 1954 roku, świadcząc usługi publicznego transportu zbiorowego. Obecnie Spółka obsługuje 25 radomskich linii autobusowych, przewożąc rocznie ponad 30 mln pasażerów.

Jest jednym z krajowych liderów pod względem posiadanego taboru ekologicznego: zero- i niskoemisyjnego.

WIĘKSZOŚĆ UŻYTKOWANEJ FLOTY STANOWIĄ AUTOBUSY ELEKTRYCZNE I GAZOWE.

MPK AKTYWNIWIE PROMUJE EKOLOGIĘ,
organizując tematyczne konkursy dla dzieci
oraz wspierając proekologiczne wydarzenia w Mieście.

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w Radomiu Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Wjazdowa 4, 26-600 Radom | tel.: 48 38 55 200 | e-mail: mpk@mpk.radom.pl

www.mpk.radom.pl

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY RUSINÓW

0011511446

Ekologia i sukcesy uczniów w PSP w Rusinowie



**Wójt Gminy Rusinów
dr Tomasz Neubauer**

W roku szkolnym 2025/2026 Publiczna Szkoła Podstawowa im. Jana Kochanowskiego w Rusinowie po raz kolejny aktywnie włączyła się w działania na rzecz ochrony środowiska. Szkoła uczestniczyła w 32. Akcji Sprzątanie Świata – 2025, organizowanej przez Fundację Nasza Ziemia, otrzymując certyfikat potwierdzający udział i zaangażowanie w inicjatywy proekologiczne.

Jednym z ważniejszych działań w tym roku szkolnym był projekt „Drzewo dziś – przyszłość jutra”. W jego ramach posadzono 50 drzew i krzewów należących do 9 gatunków, a nasadzenia objęły 10 miejscowości na terenie Gminy Rusinów. Uczniowie samodzielnie sadzili rośliny pod opieką rodziców, zdobywając

praktyczną wiedzę o przyrodzie, bioróżnorodności i znaczeniu zieleni dla środowiska. Projekt nie tylko poprawił lokalną przestrzeń, ale także wzmocnił współpracę szkoły

z rodzinami i promował podstawy odpowiedzialności za wspólne otoczenie. Dużym powodem do dumy są również sukcesy uczniów w projekcie „Przyro-

da w czterech porach roku”, organizowanym przez Zarząd Okręgu Ligi Ochrony Przyrody w Radomiu we współpracy z Regionalną Dyрекcją Lasów Państwowych w Radomiu. W edycji jesiennej w regionie radomskim I miejsce w kategorii klas VII-VIII „Krajobraz w czterech porach roku – jesień” zdobyła Weronika Stoń, natomiast III miejsce w kategorii klas IV-VI „Zwierzęta w czterech porach roku – jesień” zajęła Hanna Smolarska. Bardzo dobre wyniki przyniosła również edycja zimowa. W regionie radomskim II miejsce w kategorii klas VII-VIII „Krajobraz w czterech porach roku – zima” zdobyła Maja Smolarska. Po raz kolejny na podium znalazła się także Hanna Smolarska, która zdobyła III miejsce w kategorii klas IV-VI za „Zwierzęta w czterech porach roku – zima”. Wyróżnienie otrzymała Maja Kucharczyk.

Uczniowie szkoły wzięli też udział w Ogólnopolskim Konkursie Ekologicznym EKO-PLANETA. W marcu 8

uczniów sprawdziło swoją wiedzę w teście z zakresu ekologii i ochrony środowiska, a 3 uczennice przygotowały prace indywidualne. Wyniki mają zostać ogłoszone w maju.

Z okazji Dnia Ziemi w szkole zorganizowano także wystawę plakatów ekologicznych przygotowanych przez uczniów.

Warto również podkreślić, że Szkolne Koło LOP działa-

jące w Publicznej Szkole Podstawowej im. Jana Kochanowskiego w Rusinowie zdobyło II miejsce jako najlepiej pracujące szkolne koło LOP w Okręgu Radomskim.

Działania i sukcesy uczniów pokazują, że szkoła w Rusinowie skutecznie łączy edukację z praktyką, rozwijając wśród młodych ludzi wrażliwość na przyrodę i odpowiedzialność za środowisko.

Dyplom

za zajęcie

II miejsca

*najlepiej pracujące
Szkolne Koło LOP
w Okręgu Radomskim*

otrzymuje:

*Koło z Publicznej Szkoły Podstawowej
im. Jana Kochanowskiego w Rusinowie,*

opiekun Barbara Urbaniczak

*PREZES ZARZĄDU
Okręgu Radomskiego
Ligi Ochrony Przyrody
Elżbieta Molenda*

Radom, grudzień 2025 r.



Gmina Rusinów

ul. Żeromskiego 4, 26-411 Rusinów

+48 672 70 25, +48 672 70 22 ☎ gmina@rusinow.pl

🌐 www.rusinow.pl

Nowe zasady dotyczące segregowania ubrań i tekstyliów

CO WARTO WIEDZIEĆ?

Od stycznia 2025 roku zgodnie z wytycznymi Unii Europejskiej również w Polsce zaczęły obowiązywać nowe przepisy dotyczące zbierania zużytych ubrań, tekstyliów i obuwia. Takich odpadów nie można już wrzucać do pojemników na śmieci zmieszane.

Odzież, obuwie czy inne tekstylia muszą trafiać do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, czyli tzw. PSZOK-ów. Oznacza to, że jeśli gmina nie zapewnia innego sposobu, mieszkańcy powinni samodzielnie dostarczać tego typu śmieci do wyznaczonego miejsca.

Dlaczego wprowadzono te zmiany? Chodzi przede wszystkim o ochronę środowiska. Kiedy tekstylia trafiają

do zwykłych śmieci, zazwyczaj są spalane lub składowane na wysypiskach, co szkodzi przyrodzie, prowadzi do zanieczyszczenia gleby, powietrza i wody, a także przyczynia się do zwiększenia emisji gazów cieplarnianych.

Obecnie sektor tekstylny odpowiada aż za 10 procent światowej emisji gazów cieplarnianych. Dlatego też konieczne stało się wprowadzenie zasad, które pozwolą na

lepsze przetwarzanie odpadów tekstylnych i ich ponowne wykorzystanie.

Nowe przepisy zostały przyjęte w Polsce już sześć lat temu, ale teraz zaczynają obowiązywać w praktyce. Pamiętajmy, że dzięki segregacji tekstyliów, możemy przyczynić się do tego, by wszystkim nam żyło się lepiej. Ponowne wykorzystanie materiałów jest korzystne zarówno dla naszej planety, jak i przyszłych pokoleń.



TEKSTYLIA

– o jakie odpady chodzi?

- | | | |
|------------------|--------------------|-----------------------|
| ▪ Ubrania | ▪ Koce | ▪ Firany |
| ▪ Nakrycia głowy | ▪ Pluszowe zabawki | ▪ Ścierki |
| ▪ Plecaki | ▪ Dywany | ▪ Galanteria skórzana |
| ▪ Zasłony | ▪ Obrusy | ▪ Buty |
| ▪ Pościelenie | ▪ Torebki | ▪ Portfele |

Jakie tekstylia można oddać do PSZOK-u

Zarówno ubrania i obuwie w dobrym stanie, jak i uszkodzone, podarte czy poplamione.

Niezniszczoną odzież można jednak oddawać również do innych punktów, gdzie przekazywana jest potrzebującym lub wymieniać na specjalnych kiermaszach czy przez internet.



Inne sposoby na zmniejszenie ilości odpadów włókienniczych

- Takie materiały, jak **bawełna, wełna czy poliestr** są wykorzystywane do ponownej produkcji m.in. tkanin. Wiele firm odzieżowych przyjmuje zużyte ubrania, by przetwarzać je lub odnawiać i sprzedawać w niższej cenie.
- Nie bez znaczenia są też nasze konsumenckie decyzje, czyli **odpowiedzialne zakupy**, a więc zwracanie uwagi na jakość produktów, korzystanie z drugiego obiegu – kupowanie rzeczy używanych czy ogólne zmniejszenie konsumpcji i kupowanie tego, z czego faktycznie będziemy korzystać.

PRZECIĘTNY MIESZKANIEC UNII EUROPEJSKIEJ KUPUJE ROCZNIE OKOŁO

26 kg ubrań.

Niestety, spora część z nich prędzej czy później trafia na śmietnik. Na jedną osobę przypada rocznie około 11 kilogramów odpadów tekstylnych.

W 2019 roku w Europie powstało aż **12,6 miliona ton** takich śmieci, z czego aż 10,9 miliona pochodziło od konsumentów.



Łączymy nowoczesne technologie ze sprawdzonymi rozwiązaniami umożliwiającymi przesiewanie, klasyfikowanie różnego rodzaju surowców sypkich w procesie produkcji

Przesiewacze zataczające serii KTS



Odporny na ciśnienie przesiewacz kontrolny



Przesiewacz wibracyjny kontrolny KTS-VS2



Przesiewacz laboratoryjny KTL



GKM Siebtechnik Poland sp. z o.o.
ul. Przemysłowa 4, 27-100 Iłża, woj. mazowieckie
+ 48 668 173 947 biuro@gkm.com.pl

www.gkm-group.com
www.gkm.com.pl

MATERIAL INFORMACYJNY GMINY WIERZBICA

0011510870

RAZEM DLA CZYSTEJ GMINY WIERZBICA

Od 2022 roku mieszkańcy Gminy Wierzbica mogą korzystać z nowoczesnego Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK), zlokalizowanego w miejscowości Rzeczków Kolonia 64. Inwestycja ta znacząco poprawiła system gospodarowania odpadami na terenie gminy, umożliwiając bezpieczne i wygodne przekazywanie odpadów problemowych.

PSZOK czynny jest regularnie przez cały rok:

- w okresie letnim – w środy i soboty w godzinach od 8:00 do 16:00,

- w okresie zimowym – w środy i soboty w godzinach od 9:00 do 14:00.

Z roku na rok widać rosnące zainteresowanie mieszkańców korzystaniem z punktu. W 2025 roku zebrano aż 144 tony odpadów, co stanowi wyraźny wzrost w porównaniu do roku poprzedniego, kiedy było to około 100 ton. Dodatkowo w 2025 roku Gmina Wierzbica zorganizowała bezpłatny odbiór folii rolniczych, które również są odpadem problematycznym i często zalegają w gospodarstwach. W ramach akcji zebrano ponad 50 ton folii rolniczych. Planujemy po-

wtórze akcji w kolejnych latach. Troska o wspólne dobro i środowisko naturalne jest bardzo ważna dla samych mieszkańców Gminy Wierzbica. Wyraz tego dali mieszkańcy Rudy Wielkiej, którzy w ubiegłym roku dwukrotnie podjęli się sprzątania swojej miejscowości. Zarówno dorośli, jak i dzieci z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. Orła Białego w Rudzie Wielkiej z ogromnym zaangażowaniem wzięli udział w akcji sprzątania. Dzięki licznej frekwencji uczestników udało się posprzątać naprawdę rozległy obszar – od rynku, przez teren nad stawem,



Sprzątanie wsi Rudy Wielka przez mieszkańców.

parking przy kościele, teren wokół przystanków autobusowych, boisko, przydrożne rowy. „Wspólna praca, uśmiechy i dobra atmosfera sprawiły, że Rudy Wielka stała się

czystsza i bardziej przyjazna dla wszystkich mieszkańców” – mówi Sołtys Rudy Wielkiej Pan Marek Jankowski. Wójt Gminy Wierzbica Pani Agnieszka Jastrzębska czynnie włącza się w tego typu przedsięwzięcia, podkreślając, że „to nie tylko akcja porządkowa – to przede wszystkim piękny przykład integracji społeczności oraz współpracy Sołectwa z Samorządem Gminy. Każdy



Sprzątanie wsi Rudy Wielka przez mieszkańców.

dotożył swoją cegiełkę do wspólnego dzieła, pokazując, że Rudy Wielka, a tym samym Gmina Wierzbica, to miejsce, o które warto dbać razem”.



Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych zlokalizowany jest w miejscowości Rzeczków Kolonia 64, gm. Wierzbica.



Sprzątanie miejscowości Rudy Wielka przez uczniów ZSP im. Orła Białego w Rudzie Wielkiej.



Urząd Gminy w Wierzbicy
ul. Kościuszki 73
26-680 Wierzbica
tel. 48 618 36 10
e-mail: wierzbica@wierzbica.pl
wierzbica.pl

Jak pozbywać się leków?

TABLETKI, MAŚCI, CZOPKI, SYROPY CZY KROPLE. DOMOWE APTECZKI WYPEŁNIONE SĄ RÓŻNEGO RODZAJU LEKAMI. PORZĄDKUJĄC MEDYKAMENTY WARTO WIEDZIEĆ, CO ZROBIĆ Z PRZETERMINOWANYMI LUB NIECHCIANYMI LEKARSTWAMI.

Stare lub niepotrzebne tabletki, syropy, krople czy maści stwarzają poważne zagrożenie, dlatego nie wolno wyrzucać ich do domowych koszy na śmieci. Lekarstwa po trafieniu na wysypisko rozkładają się nawet kilkadziesiąt lat. Zawarte w nich niebezpieczne związki chemiczne szybko przenikają do powietrza, gleby oraz wody i w rezultacie zatrują rośliny i zwierzęta. Co więcej, nigdy nie nale-

ży wyrzucać tabletek czy wylewać syropów do toalety, umywalki czy wanny. Oczyszczalnie ścieków nie są w stanie odfiltrować szkodliwych substancji chemicznych, które następnie przenikają do rzek oraz wód gruntowych.

Warto wiedzieć, że tego typu odpady możemy oddać w aptekach, przychodniach, szpitalach, a nawet w niektórych urzędach, gdzie znajdują się specjalnie przezna-

zione do tego celu kosze. Pojemniki ustawione w aptekach należą do firm, które na zlecenie gminy zajmują się utylizacją takich leków. Możemy do nich wrzucić nie tylko przeterminowane leki, ale także te, które nie są nam już potrzebne.

Medykamenty, których termin przydatności upłynął, można również oddać w Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).

NIEODPOWIEDNIA UTYLIZACJA LEKÓW TO:

- ▣ Zanieczyszczenie środowiska
- ▣ Ryzyko powstania superbakterii
- ▣ Zagrożenie zdrowia i życia



To **NIE MOŻE** trafić do pojemnika na leki!

- ▣ **ZUŻYTE IGŁY I STRZYKAWKI, TERMOMETRY RTĘCIOWE** – powinny być osobno utylizowane, a więc dostarczone do PSZOK-u.
- ▣ **ZUŻYTE OPATRUNKI, PŁASTRY, WATA OPATRUNKOWA** – powinny trafić do pojemnika na odpady zmieszane.

GDZIE WRZUCIĆ **PUSTE** OPAKOWANIA PO LEKACH?

BLISTRY



ODPADY ZMIESZANE

mimo że wykonane z tworzywa sztucznego, poprzez połączenie plastiku z aluminium obecnie nie nadają się do recyklingu

BUTELKI PO SYROPACH



SZKŁO

OPAKOWANIA PO AMPUŁKACH I CZOPKACH



SZKŁO



ODPADY ZMIESZANE

(jeśli składają się z różnych materiałów)

PAPIEROWE PUDEŁKA



PAPIER

TUBKI PO MAŚCI



METAL I TWORZYWA
SZTUCZNE



Segregacja odpadów w Pionkach – małe decyzje, realna zmiana

To, co każdego dnia trafia do naszych koszy, ma znaczenie większe, niż mogłoby się wydawać. Od sposobu, w jaki postępujemy z odpadami, zależy nie tylko estetyka najbliższego otoczenia, ale również stan środowiska naturalnego i koszty funkcjonowania całego systemu gospodarowania odpadami. Segregacja nie jest już wyborem – jest standardem, który realnie wpływa na jakość życia w mieście.

Segregowanie odpadów nie wymaga dużego wysiłku. W praktyce sprowadza się do kilku prostych zasad i odrobiny systematyczności. Kluczowe jest świadome podejście do codziennych wyborów – ograniczanie ilości odpadów, sięganie po produkty wielokrotnego użytku czy rezygnacja z nadmiaru plastiku tam, gdzie jest to możliwe.

Dlaczego segregacja się opłaca?

Prawidłowa segregacja umożliwia ponowne wykorzystanie surowców, co przekłada się na mniejsze zużycie energii i zasobów naturalnych. Recykling ogranicza również ilość odpadów trafia-



jących na składowiska, które stanowią jedno z największych wyzwań środowiskowych współczesnych miast. Każda właściwie posegregowana butelka, puszka czy karton to konkretne działanie na rzecz czystszej i bardziej zrównoważonej otoczenia.

Prosty system – jasne zasady

W Gminie Miasta Pionki obowiązuje jasny i przejrzysty system segregacji odpadów, oparty na podziale na podstawowe frakcje. Papier trafia do pojemników oznaczonych kolorem niebieskim, metale i tworzywa sztuczne do żółtych, szkło do zielonych, bioodpady do brązowych, natomiast odpady zmieszane – czyli te, których nie można przyporządkować do żadnej z tych kategorii – do pojem-

ników czarnych. Stosowanie się do tych zasad pozwala na sprawne funkcjonowanie całego systemu i maksymalne wykorzystanie potencjału recyklingu.

PSZOK – praktyczne wsparcie dla mieszkańców

Uzupełnieniem systemu jest Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) w Pionkach. To miejsce, które umożliwia mieszkańcom bezpłatne i bezpieczne pozbycie się odpadów problemowych, których nie należy wyrzucać do standardowych pojemników. Dotyczy to między innymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, odpadów wielkogabarytowych, opon, chemikaliów czy odpadów budowlanych.

PSZOK zlokalizowany jest przy ulicy Transportowej 8, na terenie dawnego „Pro-nitu”, i jest czynny od wtorku do soboty w godzinach od 11:00 do 19:00. Aby skorzystać z punktu, wystarczy posiadać dokument potwierdzający zamieszkanie na terenie Pionek oraz potwierdzenie uiszczenia opłaty za gospodarowanie odpadami za ostatni kwartał.

Korzystanie z PSZOK oraz właściwa segregacja odpadów to nie tylko obowiązek wynikający z przepisów, ale przede wszystkim świadoma decyzja o współodpowiedzialności za przestrzeń, w której żyjemy. To także realny wpływ na ograniczenie kosztów funkcjonowania systemu gospodarki odpadami oraz poprawę estetyki miasta.

Codziennie nawyki – powtarzane każdego dnia przez mieszkańców – budują czystsze, bardziej przyjazne i nowoczesne Pionki.



Urząd Miasta Pionki

Aleja Jana Pawła II 15, 26-670 Pionki
✉ burmistrz@pionki.pl 🌐 www.pionki.pl
☎ 48 341 42 00, fax: 48 312 11 02

REKLAMA

0011511112

22
kwiecień

Dzień Ziemi

Segregujesz? Zyskujesz!

Razem dla czystej Ziemi i czystej gminy Odrzywół

W trosce o środowisko naturalne i jakość życia mieszkańców warto przypomnieć, jak istotną rolę odgrywa prawidłowa segregacja odpadów. Każdy mieszkaniec gminy Odrzywół ma realny wpływ na stan otaczającej nas przyrody. Segregując odpady, ograniczamy ilość śmieci trafiających na składowiska oraz umożliwiamy ponowne wykorzystanie cennych surowców. Choć są to działania proste, przynoszą wymierne korzyści – zarówno ekologiczne, jak i ekonomiczne.

Co możemy zrobić już dziś?

Przed wszystkim warto pamiętać o podstawowych zasadach:

- segregowaniu odpadów zgodnie z obowiązującymi wytycznymi,
- ograniczaniu zużycia plastiku,
- korzystaniu z Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).

Na terenie gminy funkcjonuje PSZOK, który umożliwia bezpieczne i zgodne z przepisami pozbycie się odpadów problemowych.

PSZOK w gminie Odrzywół

Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych zlokalizowany jest w Odrzycie przy ul. Radomskiej (teren składowiska odpadów).

Jest on czynny w każdą pierwszą sobotę miesiąca w godzinach od 8:00 do 12:00.

W sprawach szczegółowych można kontaktować się telefonicznie pod numerem: 48 671 60 57 (wew. 53).

Do PSZOK można oddać m.in. odpady wielkogabarytowe, elektrośmieci, gruz (w ograniczonym zakresie), odpady zielone, popiół z palenisk domowych oraz zużyty odzież i tekstylia.

Najczęstsze błędy w segregacji

Pomimo rosnącej świadomości ekologicznej, wciąż popełniane są podstawowe błędy, które utrudniają proces recyklingu.

Jednym z nich jest wrzucanie brudnych opakowań – resztki jedzenia mogą uniemożliwić ich dalsze przetworzenie. Problemem jest także brak właściwego rozdzielania odpadów oraz wrzucanie wszystkiego do jednego worka, co niweczy sens segregacji.

Niepokojącym zjawiskiem jest również umieszczanie elektroodpadów w zwykłych pojemnikach. Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny powinien trafiać wyłącznie do specjalnych punktów zbiórki lub PSZOK.

Wielu mieszkańców rezygnuje z segregacji w sytuacji niepewności, uznając, że „dany odpad się nie nadaje”. Warto jednak pamiętać, że w większości przypadków możliwe jest jego właściwe zakwalifikowanie.

Najczęstszy błąd w naszej gminie

Na terenie gminy Odrzywół szczególnie często występuje problem wrzucania popiołu oraz odpadów bio do pojemników na odpady zmieszane.

Tymczasem odpady te powinny być zagospodarowane w odpowiedni sposób i trafiać do przeznaczonych dla nich frakcji. Nieprawidłowa segregacja nie tylko utrudnia



recykling, ale również zwiększa koszty funkcjonowania całego systemu gospodarki odpadami.

Wspólna odpowiedzialność

Segregacja odpadów to nie tylko obowiązek wynikający z przepisów, ale przede wszystkim świadoma decyzja, która wpływa na przyszłość naszej gminy i środowiska naturalnego.

Każdy właściwie posegregowany odpad to krok w stronę czystszej otoczenia i lepszych warunków życia dla kolejnych pokoleń.

Nie popełniaj tych błędów – działaj świadomie.

Czy wiesz, że...?

Każdy mieszkaniec naszej gminy ma realny wpływ na środowisko. Segregując odpady, zmniejszamy ilość śmieci trafiających na składowiska i dajemy surowcom drugie życie. To proste działania, które przynoszą wymierne korzyści dla nas wszystkich.

5 najczęstszych błędów w segregacji odpadów

Sprawdź, czy też je popełniasz!

1. Brudne opakowania

Nie musisz ich myć dokładnie, ale resztki jedzenia uniemożliwiają recykling.

Wskazówka: oplucz opakowanie wodą.

2. Wszystko do jednego worka

Segregacja ma sens tylko wtedy, gdy odpady są właściwie rozdzielone.

Wskazówka: korzystaj z oznaczonych worków:

- niebieski – papier
- żółty – metale i tworzywa sztuczne
- zielony – szkło
- brązowy – bio

3. Elektroodpady w zwykłym koszu

Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny nie może trafiać do odpadów zmieszanych.

Wskazówka: oddaj go do PSZOK lub specjalnych punktów zbiórki.

4. „To się nie nadaje”

Wątpliwości często prowadzą do rezygnacji z segregacji.

Wskazówka: sprawdź zasady – większość odpadów można właściwie posegregować.

5. Najczęstszy błąd w naszej gminie

Jednym z najczęściej popełnianych błędów na terenie gminy Odrzywół jest wrzucanie popiołu oraz odpadów bio do pojemników na odpady zmieszane.

Tymczasem odpady te wymagają właściwego zagospodarowania i powinny trafiać do przeznaczonych dla nich frakcji. Nieprawidłowa segregacja utrudnia recykling i zwiększa koszty funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami.

Segregacja odpadów to nie tylko obowiązek – to świadoma decyzja, która wpływa na jakość życia w naszej gminie i stan środowiska naturalnego.



Urząd Miasta i Gminy Odrzywół

ul. Warszawska 53, 26-425 Odrzywół
tel.: 48 671 60 57, 48 671 60 36
e-mail: sekretariat@odrzywol.eu
www.odrzywol.eu

Niepotrzebny sprzęt elektroniczny

CO Z NIM ZROBIĆ?

Laptop, telewizor, komputer, lodówka. Urządzenia elektryczne i elektroniczne stanowią nieodzowny element życia każdego z nas. W każdym domu znajduje się przynajmniej kilka rzeczy napędzanych prądem. Co zrobić ze sprzętem, który nie nadaje się już do użytku?

JAK SEGREGOWAĆ I GDZIE WYRZUCIĆ ELEKTROODPADY?

Czym są elektroodpady? To grupa śmieci, obejmująca sprzęt elektryczny i elektroniczny, który jest zużyty, zepsuty, wybrakowany, zniszczony lub z takich czy innych powodów niepotrzebny. Nie można go jednak wyrzucać razem z innymi odpadami, ponieważ zawiera trujące i szkodliwe dla środowiska oraz naszego zdrowia substancje. Przykładowo w bateriach urządzeń elektrycz-

nych znajduje się toksyczny kadm, który Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem umieściła w pierwszej grupie substancji rakotwórczych dla człowieka. Najczęściej o tym, że urządzenia nie można wyrzucić w standardowy sposób, informuje umieszczony na nim znak przekreślonego kontenera na śmieci.

Co więc zrobić z takimi odpadami? Możemy się ich pozbyć w następujących punktach:

SKLEPY Z RTV I AGD

- sklepy sprzedające elektronikę są zobowiązane do odbioru elektroodpadów na zasadzie 1:1. Co to oznacza? Kupując nowy sprzęt tego samego rodzaju można oddać zużyty produkt, np. stary telewizor przy zakupie nowego. Warto wiedzieć, że sklep może odmówić przyjęcia sprzętu, jeżeli zagraża on zdrowiu lub życiu ludzi. Niektóre sklepy wielkopowierzchniowe przyjmują elektrośmieci bez konieczności zakupu nowego produktu.

PUNKTY SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW

- PSZOK-i działają w ramach gminnych jednostek organizacyjnych prowadzących działalność w zakresie odbierania odpadów komunalnych. Każda gmina w Polsce ma obowiązek udostępnić mieszkańcom informację o znajdujących się na jej terenie punktach zbierających się na jej terenie punktach zbierających zużyty sprzęt, a także o adresach prowadzonych przez nie punktów zbierania elektrośmieci.

MOBILNY PUNKT SELEKTYWNEGO ZBIERANIA ODPADÓW KOMUNALNYCH

- MPSZOK-i, czyli odpowiednio przystosowane samochody, mogą kursować w danej gminie według ustalonego harmonogramu. Zatrzymują się w określonych godzinach w wyznaczonych punktach. Przyjmują odpady bezpłatnie bezpośrednio od mieszkańców. Warto wiedzieć, że pracownicy nie odbierają odpadów pozostawionych przed nieruchomościami.

POJEMNIKI NA ELEKTROŚMIECI

- niektóre rodzaje elektroodpadów, np. baterie, zużyte żarówki czy ładowarki można wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników – na przykład w sklepach.

O JAKIE ODPADY CHODZI? M.IN.:

- chłodziarki, zamrażarki, pompy ciepła, lody chłodnicze
- ekrany, monitory, odbiorniki telewizyjne i inne sprzęty z ekranami o powierzchni większej niż 100 cm
- lampy
- pralki, zmywarki, kuchenki
- odkurzacze, żelazka, tostery
- telefony komórkowe, drukarki
- baterie



! ZA NIEPRAWIDŁOWE WYRZUCANIE ELEKTROODPADÓW GROZI KARA GRZYWNY W WYSOKOŚCI 5 000 zł

Segregowanie odpadów po remoncie i wielkogabarytowych

Każda osoba, która kiedykolwiek remontowała mieszkanie czy dom, doskonale wie, że wiąże się to z dużą ilością odpadów, takich jak cegły, deski, gips, tynki, kafelki, wykładziny, gruz, kawałki podłóg... Do tego dochodzą różnego rodzaju folie, styropian, pojemniki po lakierach i farbách. Umieszczanie tego typu śmieci w odpadach komunalnych grozi

grzywną. Zazwyczaj kwestie utylizacji rozwiązują firmy remontowe, które zabierają niepotrzebne i niewykorzystane materiały.

Jednak co zrobić, jeśli firma nie oferuje takiej usługi lub gdy samodzielnie wykonujemy remont? Śmieci te również możemy samodzielnie dostarczyć do PSZOK-ów lub wynajmując od tego inną firmę,

która prawdopodobnie dostarczy przygotowany kontener lub inne opakowanie.

Sen z powiek potrafią spędzać nie tylko cegły, tynki, farby i rozpuszczalniki, ale także odpady wielkogabarytowe. Chodzi tutaj przede wszystkim o meble np. łóżka, sofy, fotele, krzesła, stoły, szafy, ławy i biurka, ale także dywany, materace, wózki dziecię-

ce, rowery, dużych wielkości zabawki czy sprzęt sportowy, pierzyny i deski do prasowania. Tego typu śmieci również można wywieźć do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Często też mieszkańcy gmin proszeni są o wystawianie dużych odpadów przed budynki, w wyznaczone miejsca i niekiedy w wyznaczonych dniach.



! ZA NIEPRAWIDŁOWE WYRZUCANIE ODPADÓW PO REMONCIE I WIELKOGABARYTOWYCH GROZI KARA GRZYWNY W WYSOKOŚCI 500 zł



Urząd Miejski w Zwoleń
ul. Plac Kochanowskiego 1
26-700 Zwoleń
tel. 48 672 22 10
email: sekrekariat@zwolen.pl
www.zwolen.pl

PSZOK – Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych

Zlokalizowany jest przy
ul. Batalionów Chłopskich 25 w Zwoleń.

Godziny otwarcia PSZOK Zwoleń:

- Środa 9.00-17.00
- Sobota 9.00-17.00

W ramach opłaty ponoszonej za gospodarowanie odpadami, mieszkańcy Gminy Zwoleń mogą oddać niżej wymienione odpady do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych.

Klienci PSZOK są zobowiązani do samodzielnego rozładunku przywiezionych odpadów, w miejsca wskazane przez obsługę PSZOK.

Dodatkowe informacje można uzyskać:

ZUK Zwoleń - Tel. 48 383 01 01, e-mail: zuk@zwolen.pl
Urząd Miejski w Zwoleń – tel. 48 676 22 10 wew. 231



MATERIAL INFORMACYJNY GMINY SOLEC NAD WISŁĄ

PSZOK – ważne miejsce na ekologicznej mapie gminy

Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) odgrywa coraz istotniejszą rolę w codziennym życiu mieszkańców. To właśnie tam można bezpłatnie oddać odpady, które nie powinny trafiać do standardowych pojemników – m.in. zużyty sprzęt elektroniczny, stare meble, odpady zielone.

Warunkiem przyjęcia odpadów jest ich wcześniejsze, prawidłowe posegregowanie. To nie tylko wymóg formalny, ale przede wszystkim realny wkład w ochronę środowiska i racjonalne gospodarowanie odpadami.

Należy jednak pamiętać, że PSZOK nie przyjmuje wszystkich rodzajów odpadów. Wykluczone są m.in. odpady zmieszane, materiały zawierające azbest oraz odpady pochodzące z działalności gospodarczej. Ograniczenia te mają na celu zapewnienie właściwego funkcjonowania punktu oraz zapobieganie jego niewłaściwemu wykorzystaniu.

Władze gminy zachęcają mieszkańców do aktywnego korzystania z PSZOK-u, podkreślając, że odpowiedzialna segregacja odpadów ma bezpośredni wpływ na poprawę stanu środowiska naturalnego w naszej okolicy. Każdy z nas, poprzez codzienne wybory, może przyczynić się do dbania o wspólne dobro.

**PSZOK czynny jest w każdą środę i sobotę
w godzinach od 9:00 do 15:00**

**Adres: Aleja Kazimierza Wielkiego 6,
27-320 Solec nad Wisłą**

0011510298

PSZOK
WAŻNE MIEJSCE NA
EKOLOGICZNEJ MAPIE GMINY

Oddaj elektrośmieci,
stare meble, odpady

✓ Segreguj odpady – dbaj o środowisko!

Dbajmy razem
o naszą okolicę!

Nie przyjmujemy:

- ✓ odpadów zmieszanych,
- ✓ azbestu,
- ✓ odpadów z działalności gospodarczej

PSZOK CZYNNY:
ŚRODY I SOBOTY
9:00 – 15:00

**Aleja Kazimierza Wielkiego 6,
27-320 Solec nad Wisłą**

Less waste – czyli mniej rzeczy, mniej śmieci. Jak to zrobić?

ŻYCIE W DUCHU LESS WASTE ZYSKUJE CORAZ WIĘCEJ ZWOLENNIKÓW. NA CZYM JEDNAK POLEGA? DLACZEGO WARTO BYĆ LESS WASTE? I JAK WŁAŚCIWIE ZACZAĆ?

Less waste (z angielskiego: „mniej śmieci”) to idea, której założeniem jest produkowanie jak najmniejszej ilości śmieci, przemyślane zakupy, zrezygnowanie z niepotrzebnych rzeczy i szukanie nowych zastosowań dla zużytych przedmiotów. W bardziej restrykcyjnym wydaniu zmienia się w zero waste (z angielskiego „zero śmieci”). Obie idee mają ten sam cel i propagują świadome, ekologiczne działania na rzecz dobra planety, jednak less waste jest o wiele łatwiej wdrożyć w życie. Jak dokładnie?



PRZEMYŚLANE ZAKUPY

Pierwszym krokiem powinny być przemyślane zakupy. Bardzo często kupujemy za dużo, zapelniamy koszyk i lodówkę spontanicznie wybranymi produktami, których potem nie jesteśmy w stanie zjeść. Najłatwiejszym sposobem, żeby temu zapobiec, będzie robienie większych zakupów na dłuższy okres według wcześniej przygotowanej, przemyślanej listy.

Poza listą na zakupach przydadzą się nam własne materiałowe torby oraz wielorazowe woreczki na warzywa i owoce. Takie opakowania można ku-

pić nie tylko w sklepach z ekologiczną żywnością, ale również w każdym większym marketcie. Jeżeli chcemy być jeszcze bardziej eko, less i zero waste możemy podobne woreczki uszyć samodzielnie w domu, na przykład ze starych firanek. Warto też sprawdzać, czy w okolicy działają sklepy albo bazaraki, na których różnego rodzaju produkty dostępne bez opakowań. Tych bowiem produkujemy stanowczo za dużo!



KUCHNIA I ŁAZIENKA BEZ MARNOWANIA

Drugim krokiem we wprowadzaniu idei less waste w życie powinno być świadome gotowanie. W tym celu warto wykorzystywać wszystkie produkty, które mamy w domu, w tym tak zwane „resztki”. Na przykład czerstwe pieczywo przyda się do zapiekaneq, grzanek albo domowej bułki tartej. Z resztek ziemniaków możemy ulepić pyszne kotlecki. Obierki ziemniaków świetnie nadają się na chipsy. Natkę marchewki możemy przeobrazić w pyszne i zdrowe pesto. Z kolei skórki bananów warto wykorzystać jako nawóz dla roślin lub do polerowania sztućców czy mebli.

Co prowadzi nas do kroku trzeciego – czyli sprzą-

tania w duchu less waste. To z jednej strony ograniczanie niepotrzebnego zużycia wody, z drugiej stosowanie domowych, naturalnych środków czyszczących. Większość z nich można łatwo przygotować samodzielnie na bazie sody oczyszczonej. Jest biodegradowalna, niepalna, nie ma negatywnego wpływu na organizm człowieka, nie grozi poparzeniem ani zatruciem oparami. Doskonale sprawdzi się podczas czyszczenia kuchenki, usuwania spalenizny z garnków, mycia butelek po oleju i occie, usuwania zapachów z lodówki, czyszczenia kafelków i kabiny prysznicowej, odrdzewiania armatury łazienkowej oraz usuwania różnego rodzaju plam z ubrań. Z jej pomocą umyjemy też okna, wypierzemy dywany, wyczyścimy srebro, zlikwidujemy plamy z herbaty i srebra, a nawet usuniemy brzydki zapach z butów.



LESS WASTE W SZAFIE I NIE TYLKO

Czwarty krok wdrażania idei less waste to przyjrzenie się zawartości swojej szafy. Czy potrzebujemy wszystkich ubrań, które w niej trzymamy? Czy nie kupujemy nowych zbyt często? Bez solidnego

PROSTE ZASADY

- Unikaj kupowania niepotrzebnych rzeczy.
- Wybieraj produkty w wielorazowych opakowaniach lub luzem.
- Zamiast wyrzucać, **naprawiaj**; kreatywnie wykorzystuj niepotrzebne już rzeczy.
- Przechowuj żywność prawidłowo**, aby się nie psuła.
- Kupuj rzeczy **lepszey jakości**, by dłużej z nich korzystać.
- Pamiętaj o rzeczach z **drugiego obiegu**.
- Dbaj o swoje rzeczy**.

przemyslenia? W zadaniu takich pytań – i szukaniu na nie odpowiedzi – nie chodzi oczywiście o to, żeby odmawiać sobie zakupu nowej pary dżinsów. Celem jest raczej skupienie się na tym, by ten zakup był świadomy. Lepiej wybrać ubranie produkowane etycznie i z dobrej jakości materiałów, które posłużą nam przez lata. To rozwiązanie korzystne nie tylko

dla planety, ale i długofalowo dla naszego portfela. Swetry z wełny albo sukienki z wiskozy mogą zostać z nami przez lata, podczas gdy swetry akrylowe albo sukienki z poliestru szybko się zniszczą, będą też dużo mniej komfortowe w noszeniu. Ubrania z naturalnych materiałów łatwiej naprawić albo przerobić na coś innego. Zbędne zaś – wypuścić do drugiego obiegu.

W podobny sposób warto podejść do kupowania innych przedmiotów – chociażby mebli, elektroniki czy sprzętów AGD. Lepiej wybierać te dobrze zaprojektowane, energooszczędne, z możliwością naprawy, a nie od razu wymiany przy najmniejszej nawet usterce. Niech służą nam jak najdłużej zamiast lądować na wysypisku śmieci i szkodzić planecie.

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY WIENIAWA

Segregacja odpadów i dzikie wysypiska

– z jakimi problemami spotykamy się w samorządzie?

W ostatnich latach w Polsce coraz więcej mówi się o ekologii i ochronie środowiska. To oczywiste i zrozumiałe. Kto z nas nie chciałby mieszkać przy wolnych od gryzącego dymu ulicach naszych wsi i miast. Korzystać z czystych i zagospodarowanych terenów małej infrastruktury rekreacyjnej, placów zabaw, siłowni plenerowych, parków i skwerów. Wolnych od pustych puszek i butelek po napojach, małpek i w pełni „ekologicznych” toreb i opakowań z logo znanych fast foodów wokół przystanków komunikacyjnych, w rowach, skraju lasów i zielonych łąk, zwłaszcza po kończącym się weekendzie. Poruszać się przy czystych, szczególnie wiosną przydrożnych skarpach rowów, leśnych drogach i ścieżkach. I wydawałoby się, że nie trzeba wiele o tym mówić i powtarzać. Każdy dorosły, rozumiejący powagę sprawy, ale przede wszystkim mający poczucie estetyki człowiek, wiedzący do czego służy koszt na śmieci, powinien taką potrzebę rozumieć, przestrzegać zasad związanych z zagospodarowaniem odpadów, a nade wszystko swoim zachowaniem stanowić wzór dla wszystkich współobywateli!

Dla samorządów jednym z kluczowych tematów jest gospodarka odpadami, w tym segregacja śmieci i walka z dzikimi wysypiskami. Choć świadomość społeczna systematycznie rośnie, wciąż napotykamy na wiele wyzwań i problemów w tym obszarze. Mieszkańcy sami zgłaszają dzikie wysypiska, czy bezpośrednio do urzędu, czy też poprzez krajoznawczą mapę zagrożeń, a wręcz sami czynnie w sprzątaniu pomagają! I w tym miejscu należy poruszyć inny, nie mniej ważny i palący temat. Samorząd, gmina, to przede wszystkim określone terytorium i jego mieszkańcy. Skoro więc do gminy należy obowiązek utrzymania czystości i porządku na swoim terenie, to obowiązek ten choć wykonywany przez władze samorządowe, należy wprost do mieszkańców tego terenu. I choć z oczywistych przyczyn mieszkańcy tych prac wykonywać nie muszą, to jednak finansować te działania już tak. Ani rady gmin, wójtowie, burmistrzowie czy prezydenci, innych niż należących do ogółu mieszkańców środków budżetowych nie posiadają! Bo gminny budżet to pieniądze mieszkańców, zarówno te pochodzące z podatków,

opłat i danin lokalnych, jak i te z subwencji. Kto twierdzi inaczej, mija się z prawdą. Władze samorządowe zarządzają środkami mieszkańców, innych nie mają i mieć nie mogą!

Gmina ma dwa rozwiązania: albo ustalić taką stawkę za odbiór odpadów, by pokrywała ona w pełni koszty odbioru worków sprzed posesji, likwidację dzikich wysypisk, kampanie informacyjne czy pracowników obsługujących system, itp., albo ustalić stawkę niższą niż wynikająca z kalkulacji, społecznie akceptowalną i chroniącą przed pauperyzacją, jednak kończącą się subsydiowaniem skrośnym i uzupełnieniem powstającej luki dochodów, ze środków na budowę drogi, utrzymanie świetlicy, utrzymanie oświetlenia ulic, placów zabaw, oświatę, itd. (Art. 7 ustawy kompetencyjnej).

Bez względu na wybór, czy wiąże się on z imitowanymi działaniami stwarzającymi pozorne złudzenie, że jest tanio i subsydiowanymi z budżetu, czy też opartych na realnych kosztach kalkulacjach, koszty ponosimy my wszyscy, bez wyjątku! Tym bardziej zachowania takie jak opisane wyżej są niezrozumiałe i niewytłumaczalne, bo wyrzuca-



jąc przez okno samochodu niedopałek, torbę z fast fooda, butelkę czy puszkę, i tak za nią zapłacimy... Pewnie drugi raz, bo można byłoby zabrać te śmieci do domu i posegregować w sposób przyjęty w danej gminie, wystawiając razem z posegregowanymi w domu odpadami jako część systemu odbioru, za który wszyscy płacimy. Jeśli problemu pozornie pozbędziemy się na przystanku czy w przydrożnym rowie, zapłacić jeszcze musimy przecież ludziom, którzy posprzątają po nas. Niektórzy nazywają ich niesłusznie śmieciarzami, ale czy ta nazwa nie pasuje bardziej do tych, po których sprzątają?

Segregacja odpadów – dlaczego jest tak ważna?

Segregacja odpadów to podstawa nowoczesnej gospodarki odpadami. Dzięki niej możliwe jest odzyskiwanie

surowców wtórnych, takich jak papier, szkło, plastik czy metale. Pozwala to na zmniejszenie ilości odpadów trafiających na składowiska, ograniczenie zużycia surowców naturalnych oraz redukcję emisji gazów cieplarnianych, ale przede wszystkim racjonalną cenę odbioru odpadów. Im lepsza segregacja tym jest taniej.

W Polsce obowiązuje system segregacji odpadów na pięć frakcji: papier, szkło, plastik i metale (tworzywa sztuczne), odpady biodegradowalne oraz odpady zmieszane. Każda z tych frakcji trafia do osobnych pojemników lub worków, co ułatwia późniejsze ich przetwarzanie. Za każdą z nich na Regionalnych Instalacjach Przetwarzania Odpadów Komunalnych musimy zapłacić. Tona odpadów zmieszanych to koszt około 1000 zł, plastiku, szkła, czy papieru około 400. Do-

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY WIENIAWA
datkowo gminy obowiązują również poziomy recyklingu. W roku 2026, poziom recyklingu odpadów komunalnych wynosi 56% wagowo. Jest to część stopniowego dochodzenia do celu 65% w 2035 roku. Gminy nie mogą przekroczyć 30% wagowo odpadów komunalnych składanych na wysypiskach (limit obowiązujący w latach 2025–2029). Wystawienie worka przed posesję, nawet dobrze posegregowanego, sprawę więc nie kończy. Tu uruchamia się tzw. odpowiedzialność zbiorowa. W skali całej gminy musimy sprostać poziomom recyklingu. Jeśli te nie zostaną dochowane, to w kolejnym roku naliczone kary za ich brak spowodują wzrost kosztów utrzymania systemu i tym samym stawek dla mieszkańców. Jakość segregacji też ma znaczenie. Jeśli frakcje nie będą jednolite, zakwalifikowane zostaną jako zmieszane i zapłacimy więcej...

Niestety, mimo obowiązujących przepisów i kampanii edukacyjnych, wiele osób wciąż nie segreguje odpadów prawidłowo. Często wynika to z braku wiedzy, lenistwa lub braku odpowiedniej infrastruktury. Warto pamiętać, że niewłaściwa segregacja może prowadzić do zanieczyszczenia surowców wtórnych i utrudnić ich późniejsze przetwarzanie. O kosztach już pisałem wyżej.

Dzikie wysypiska - plaga polskich lasów i łąk

Dzikie wysypiska to prawdziwa plaga polskich lasów, łąk i przydrożnych rowów. Są one nie tylko nieestetyczne, ale także stanowią poważne zagrożenie dla środowiska. Odpady, takie jak plastik, szkło czy chemikalia, mogą zanieczyszczać glebę, wodę i powietrze, a także stanowić zagrożenie dla zwierząt.

Walka z dzikimi wysypiskami jest trudna i kosztowna. Wymaga współpracy samorządów, służb leśnych i mieszkańców. Niestety, mimo wysiłków, wciąż po-

wstają nowe nielegalne składowiska odpadów.

Jak dzięki wysypiska wpływają na wysokość opłat za śmieci?

Koszty usuwania dzikich wysypisk są wysokie i obciążają budżety gmin, czyli placą za nie mieszkańcy. Śmieci z wysypiska w niewielkim stopniu mogą być posegregowane, z reguły ich zmieszanie i zawilgocenie powodują, że zaliczyć je trzeba do odpadów zmieszanych, których koszt utylizacji jest co najmniej 100% wyższy niż poszczególnych wysortowanych frakcji. Zapłacić należy również specjalistycznym firmom lub pracownikom, którzy posprzątają po śmieciach. W efekcie likwidacja, choć już sama w sobie kosztowna, wpływa również i na poziom recyklingu w danym roku, a tym samym na wysokość opłat za gospodarowanie odpadami, które ponoszą ... mieszkańcy. Im więcej dzikich wysypisk, tym większe koszty ich likwidacji, co wprost prowadzi do podwyżek opłat za śmieci.

System kaucyjny a poziom recyklingu

W Polsce ostatnio wprowadzony został system kaucyjny na opakowania po napojach, co miało poprawić jakość sortowania i recyklingu. Komplementarnie miały również zostać wprowadzone przepisy, dzięki którym to producent odpowiadałby finansowo za cały cykl życia produktu, w tym zbiórkę i zagospodarowanie odpadów, tzw. Rozszerzona Odpowiedzialność Producentów (ROP). System kaucyjny bez ROP powoduje, oprócz miliardowych dochodów określonych firm, że mieszkańcy płacąc kaucję, oddają opakowania do recyklingu, co jest w pełni zrozumiałe i zgodne z oczekiwaniami ustawodawcy, który nie przewidział jednak, że zmniejszą się poziomy recyklingu, za które mieszkańcy... i tak zapłacą. Lobby producentów znów góra... Niestety.



Choć system kaucyjny funkcjonuje z powodzeniem w wielu krajach Europy, np. w Niemczech czy Szwecji, i polega on podobnie jak u nas na pobieraniu kaucji za opakowania (butelki plastikowe, szklane i puszki), która jest zwracana przy ich oddaniu do sklepu, to jednak zupełnie inaczej wyglądają rozwiązania systemowe w tym zakresie.

Na co gmina może sobie pozwolić?

Segregacja odpadów i walka z dzikimi wysypiskami to kluczowe elementy nowoczesnej gospodarki odpadami. Wymagają one zaangażowania zarówno ze strony władz, jak i mieszkańców. Art. 6d ustawy o utrzymaniu porządku i czystości w gminach nie pozwala na organizację odbioru i zagospodarowania odpadów przez gminne służby komunalne, jeśli nie działają one w formie spółek prawa handlowego, ponieważ w myśl przepisów organ wykonawczy musi ogłosić przetarg na te usługi, który również wiąże się z brakiem wpływu na cenę za odpady dla mieszkańca. Próbowaliśmy indywidualnych rozwiązań w tej

kwestii, jednak brak przetargu i wzięcie odpowiedzialności za odbiór indywidualnie przez gminę to... kara finansowa, która podniesie koszty utrzymania systemu, za który zapłaciliby ...mieszkańcy! Sam kilkakrotnie wnosilem do różnych organów o zmiany zapisów ustawy i umożliwienie realizowania tej usługi przez Zakłady Komunalne działające w formie jednostek organizacyjnych lub zakładów komunalnych, oczywiście bezskutecznie, bo lobby śmieciowe jest zdecydowanie bardziej wpływowe niż to samorządy, reprezentujące skądinąd ...mieszkańców.

Jak to wyglądało w Wieniawie?

W 2025 roku na terenie Gminy Wieniawa odebrano łącznie **1092,05 t** odpadów komunalnych w różnych frakcjach, co w przypadku 5100 mieszkańców daje średnią **214,13 kg śmieci na statystycznego mieszkańca!**

Struktura odebranych odpadów z terenu całej gminy przedstawiała się następująco:

Największy udział stanowiły **niesegregowane (zmieszane) odpady komunalne – 405,34 t**. Znaczącą część stanowiły również **odpady ulegające biodegradacji – 151,44 t** oraz **tworzywa sztuczne – łącznie 157,8 t**. Istotne ilości odpadów stanowiły także **szkło - 127, 6 t, popioły z palenisk domowych - 80,72 t** oraz **odpady wielkogabarytowe - 70,23 t**. Pozostałe frakcje, takie jak **papier - 57,76 t, metale - 1,30 t**, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny - **8,49 t** czy

opony - **19,07 t**, inne odpady nieulegające biodegradacji - **12,30 t** stanowiły mniejsze, lecz również istotne elementy całego strumienia odpadów. Poziomy recyklingu zostały zachowane, jednak w kontekście wdrażania systemu kaucyjnego istnieje duże ryzyko ich przekroczenia.

Miesięczna opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi wynosi obecnie **14 zł** od osoby. Niska cena powoduje, że np.: opony wystawiane są przy posesjach, których mieszkańcy nie posiadają aut. Przywożone są one przez rodziny z zewnątrz, gdzie regulamin określa próg możliwych do przekazania odpadów. To niestety w konsekwencji spowoduje z pewnością wzrost cen w kolejnym postępowaniu przetargowym. W przypadku niewypełnienia obowiązku selektywnego zbierania odpadów komunalnych, stawka podwyższona wynosi **42 zł** od osoby miesięcznie. Jednocześnie obowiązuje częściowe zwolnienie z opłaty dla właścicieli nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi, którzy kompostują bioodpady stanowiące odpady komunalne w przydomowym kompostowniku, w takim przypadku opłata wynosi **1 zł** od osoby miesięcznie.

W 2025 roku Rada Gminy, na mój wniosek, podjęła decyzję o pozostawieniu stawek na dotychczasowym poziomie, przy jednoczesnym wsparciu systemu gospodarowania odpadami kwotą 300 000 zł z budżetu gminy. Choć kwota ta wydaje się dość wysoka i zamiast na drogi, świet-

lice czy modernizację szkół trafia na opłacenie wysypiska, to niestety w terenie po zimie nie widać już efektów pracy.

Istotnym problemem pozostają nowe, dzikie wysypiska odpadów. W bieżącym roku do likwidacji zidentyfikowano co najmniej 8 takich miejsc, przy czym liczba ta może jeszcze wzrosnąć. Koszty ich usunięcia ponoszone są przez wszystkich mieszkańców, co stanowi dodatkowe obciążenie dla systemu.

Należy również podkreślić, że odpady pochodzące z dzikich wysypisk, jak również gruz budowlany czy odpady z działalności gospodarczej, oraz odpady cmentarne wpływają na ogólny bilans systemu gospodarowania odpadami w gminie. Są one uwzględniane w całkowitym strumieniu odpadów, niezależnie od sposobu ich zagospodarowania (odbior sprzed posesji, PSZOK czy instalacje przetwarzania odpadów), co ma bezpośredni wpływ na osiągnięcie poziomu recyklingu.

W Dniu Ziemi warto pamiętać, że każdy z nas ma wpływ na stan środowiska i może przyczynić się do jego ochrony, poprawy stanu i jakości otoczenia poprzez prawidłową segregację odpadów i przeciwdziałanie nielegalnemu wyrzucaniu śmieci. To, jak będzie wyglądać nasza Mała Ojczyzna, zależy tylko od nas. Ta duża też! Wcale nie musi być drogo, jednak cena zależy w głównej mierze od świadomości i dobrej woli mieszkańców! Nie patrzmy na środowisko przez zasobności portfela.



Urząd Gminy Wieniawa

ul. Kochanowskiego 88, 26-432 Wieniawa

☎ 48 673 00 01

✉ sekretariat@gminawieniawa.pl 🌐 www.gminawieniawa.pl

DZIEŃ ZIEMI 2026. Segregacja i recykling w Gminie Potworów

Segregujesz - zyskujesz!

22 kwietnia obchodzimy Dzień Ziemi – to doskonała okazja, by przypomnieć, jak ważna jest codzienna troska o środowisko naturalne. W Gminie Potworów działania na rzecz ekologii i odpowiedzialnego gospodarowania odpadami stanowią istotny element funkcjonowania lokalnej społeczności. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców oraz inicjatywom podejmowanym przez samorząd, system segregacji i recyklingu stale się rozwija. Gmina Potworów jest typowo rolniczą gminą, nastawioną przede wszystkim na produkcję warzyw ciepłolubnych pod osłonami. Specyfika tej

działalności wiąże się z powstawaniem znacznych ilości odpadów pochodzących z produkcji rolnej. W odpowiedzi na te potrzeby Urząd Gminy w Potworowie dwa razy w roku – wiosną i jesienią – organizuje bezpłatne zbiórki odpadów rolniczych. Co istotne, odbiór odbywa się bez ograniczeń tonażowych, co znacząco ułatwia rolnikom właściwe zagospodarowanie odpadów. Podczas zbiórek przyjmowane są m.in.: plastikowe taśmy nawadniające (płaskie), folie czarne i czarno-białe z pryzm, tunelowe, okrywowe, stretch, folie do owijania balotów; worki po nawozach, Big Bag, siatki po kiszonkach.



Dzięki temu odpady te nie trafiają do środowiska, lecz poddawane są odpowiedniemu przetwarzaniu, co ma realny wpływ na ograniczenie zanieczyszczeń i ochronę przyrody. Równie ważnym elementem systemu gospodarowania odpadami jest codzienna segregacja prowadzona przez mieszkańców. Każde gospodarstwo domowe

w gminie zobowiązane jest do selektywnego zbierania odpadów, które następnie odbierane są przez wyspecjalizowaną firmę zewnętrzną. Prawidłowa segregacja pozwala na odzysk surowców i ich ponowne wykorzystanie, co zmniejsza ilość odpadów trafiających na składowiska. Uzupełnieniem całego systemu jest Punkt Selektywnej



Zbiórka odpadów po produkcji rolniczej (plastikowe taśmy nawadniające)

Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) w Grabowej. To miejsce, w którym mieszkańcy mogą bezpłatnie oddać odpady problemowe, wymagające szczególnego sposobu zagospodarowania.

Ważne informacje:
• z punktu mogą korzystać wyłącznie mieszkańcy gminy
• odpady należy dostarczać posegregowane
Kontakt: tel. 48 671 30 46
Korzystanie z PSZOK to wygodny i odpowiedzialny sposób dbania o środowisko. Dzięki takim rozwiązaniom każdy mieszkaniec może aktywnie przyczynić się do ochrony natury i poprawy jakości życia w swojej okolicy. Segregacja dziś – czyste jutro! Nie mieszaj – segreguj! PSZOK – oddaj, nie wyrzucaj

PSZOK W GRABOWEJ

Grabowa
Środy: 8:00–15:00
Oddasz tu m.in.:
• odpady wielkogabarytowe
• elektrośmieci
• odpady budowlane
• tekstylia
• opony, baterie i chemikalia



Urząd Gminy w Potworowie

ul. Radomska 2A, 26-414 Potworów
Telefon: 48 671 30 46, 671 30 48
Faks: 48 671 30 46 wew. 100
E-mail: potworow@potworow.pl
www.potworow.pl



Zbiórka odpadów po produkcji rolniczej (czarna folia)



Zbiórka odpadów po produkcji rolniczej (stretch)

Nowy Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów w Gminie Magnuszew

W 2025 roku Gmina Magnuszew zrealizowała ważną inwestycję w dziedzinie ochrony środowiska pn. „Budowa Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych” (PSZOK).

Nowo powstały obiekt umożliwi gminie realizację zadania w zakresie odbioru nieczystości stałych od mieszkańców w sposób mający wpływ na zwiększenie pozio-

mu recyklingu, ograniczenia ilości odpadów trafiających na składowiska. W ramach zadania wybudowano cztery wiaty wyposażone w pojemniki i kontenery, budynek portierni oraz instalację fotowoltaiczną. Ponadto zamontowano wagę, wykonano ogrodzenie, monitoring i oświetlenie terenu, a także utwardzono nawierzchnię. Całkowity koszt realizacji inwestycji wyniósł 3 985 227,48

zł, przy znaczącym wsparciu finansowym w wysokości 2 781 030,00 zł, pozyskanym ze środków Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Ład”.

Segregacja odpadów – wspólna odpowiedzialność mieszkańców Gminy Magnuszew

Gmina Magnuszew kontynuuje działania mające na celu zwiększenie poziomu se-

lektywnej zbiórki odpadów komunalnych. System gospodarowania odpadami obejmuje zarówno odbiór odpadów zmieszanych, jak i frakcji zbieranych selektywnie, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Od roku 2022 opłata za odbiór od-

padów od jednego mieszkańca Gminy Magnuszew pozostaje na niezmienionym poziomie. W celu zapewnienia właściwego funkcjonowania systemu, wśród mieszkańców Gminy Magnuszew prowadzona jest kontrola popraw-

ności segregacji odpadów. Prawidłowa segregacja to wspólna odpowiedzialność wszystkich mieszkańców Gminy Magnuszew – od ich zaangażowania zależy skuteczność całego systemu oraz dbałość o czyste i przyjazne środowisko.



GMINA
MAGNUSZEW

Urząd Miasta i Gminy w Magnuszewie

ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew
✉ gmina@magnuszew.pl 🌐 www.magnuszew.pl
☎ 48 621 70 25

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY JASTRZĘBIA

Świetlica wiejska w Jastrzębi zyskała nowoczesne i funkcjonalne oblicze

Gmina Jastrzębia zrealizowała zadanie pn. „Modernizacja i wyposażenie świetlicy wiejskiej w Jastrzębi”, które zostało dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Prace objęły kompleksową modernizację pomieszczeń świetlicy, z których na co dzień korzysta jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Jastrzębi, a także miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich. To właśnie tutaj regularnie spotykają się druhowie OSP oraz panie i panowie zaangażowani w działalność KGW, organizując wydarzenia i inicja-

tywy integrujące lokalną społeczność. Zakres inwestycji obejmował odnowienie sali spotkań oraz pomieszczeń gospodarczych i sanitarnych. W ramach realizacji zadania wykonano m.in. malowanie ścian, montaż sufitu podwieszanego, instalację klimatyzacji, a także wymianę instalacji elektrycznej, wodnej i kanalizacyjnej. Dzięki przeprowadzonym pracom obiekt zyskał nowoczesny i funkcjonalny charakter, dostosowany do potrzeb mieszkańców oraz lokalnych organizacji społecznych. – Świetlica w Jastrzębi to dziś nie tylko odnowiony

budynek, ale przede wszystkim ważne miejsce spotkań i integracji mieszkańców. To tutaj na co dzień spotykają się druhowie OSP, panie i panowie z Kół Gospodyń Wiejskich oraz mieszkańcy, którzy wspólnie budują lokalną wspólnotę. Cieszą się, że dzięki tej inwestycji stworzyliśmy przestrzeń nowoczesną, funkcjonalną i otwartą na potrzeby naszej społeczności – podkreśla wójt gminy Jastrzębia Wojciech Cwierz. Inwestycja została zrealizowana w ramach programu „Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych”, którego celem jest wspieranie budowy i modernizacji prze-

strzeni pełniących funkcje integracyjno-kulturalne. Program obejmuje m.in. budowę świetlic wiejskich i centrów integracyjnych, termomodernizację budynków użyteczności publicznej, remonty dachów i elewacji, montaż



Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych

„Modernizacja i wyposażenie świetlicy wiejskiej w Jastrzębi”

Zadanie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Mazowsze
serce Polski

instalacji fotowoltaicznych oraz zakup wyposażenia. W 2025 roku wsparcie w ramach programu otrzymało 106 projektów z terenu województwa mazowieckiego. Kwota dofinansowania dla gminy Jastrzębia wyniosła 160 000,00 zł. W uroczystym otwarciu świetlicy wzięli udział m.in.: radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego Magdalena Nowacka, Marcin Ciężkowski – I zastępca Wojewódz-

kiego Inspektora Transportu Drogowego, Paweł Głuchowski – radny powiatu radomskiego, wójt gminy Jastrzębia Wojciech Cwierz, radni z Jastrzębi: Teodozja Borowska i Krzysztof Golec, przedstawiciele OSP w Jastrzębi na czele z prezesem Piotrem Kaczorem i komendantem gminnym OSP Jerzym Mrozem, a także liczna reprezentacja KGW Jastrzębianie, na czele z Barbarą Grzywacz.



MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY RADZANÓW

Święto Nauki w Publicznej Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Rogolinie „Woda – nasza wspólna odpowiedzialność”

Światowy Dzień Ziemi, obchodzony 22 kwietnia, skłania do refleksji nad kondycją naszej planety oraz rolą człowieka w jej ochronie. W Publicznej Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Rogolinie działania te wpisują się w realizację projektu „Dziecko z Pasją” Fundacji Uniwersytet Dzieci w Klasie, którego celem jest rozwijanie ciekawości poznawczej uczniów poprzez naukę opartą na działaniu. W ramach tego projektu dnia 31 marca 2026 roku odbyło się Święto Nauki – interdyscyplinarne wydarzenie edukacyjne, którego motywem przewodnim była woda oraz jej znaczenie dla świata i człowieka.

Tego dnia uczniowie wszystkich klas pracowali metodą badań, doświadczeń i projektów. Wiedza z zakresu przyrody, biologii, chemii, fizyki, matematyki, języka polskiego, języków obcych oraz informatyki została połączona w spójny proces poznawczy. Uczniowie samodzielnie formułowali pytania badawcze, prowadzili obserwacje, analizowali wyniki, wyciągali



wnioski i prezentowali efekty swojej pracy, ucząc się współpracy, odpowiedzialności oraz świadomego podejmowania decyzji. Szczególną uwagę poświęcono wodzie jako zasobowi ograniczonemu. Poznawano jej właściwości, znaczenie dla życia oraz sposoby oszczędzania i racjonalnego wykorzystania. Omawiano m.in. zbieranie deszczówki, świadome gospodarowanie wodą w domu i w szkole, a także zagrożenia wynikające z jej zanieczyszczenia. Analizowano konsekwencje skażeń wód dla ludzi, zwierząt i ekosystemów, uświadamiając sobie skalę

odpowiedzialności człowieka za środowisko naturalne. Podsumowanie realizacji projektu pozwoliło uczniom

sformułować konkretne wnioski dotyczące znaczenia wody oraz codziennych działań wpływających na jej ochronę. Na podstawie przeprowadzonych doświadczeń i obserwacji uczniowie zrozumieli, że oszczędzanie wody jest konieczne ze względu na postępującą zmianę klimatu i coraz częstsze okresy suszy, także w Polsce. Dostrzegli również, iż rosnące zapotrzebowanie na wodę, związane z rozwojem przemysłu, rolnictwa powoduje zwiększoną presję na jej zasoby. Analizując problem zanieczyszczeń, uczniowie zauważy-



li, że ograniczają one ilość wody nadającej się do wykorzystania oraz negatywnie wpływają na środowisko i zdrowie ludzi. Uświadomili sobie także, że produkcja i uzdatnianie wody pitnej wymaga dużych nakładów energii, a w konsekwencji zwiększonej emisji dwutlenku węgla. Projekt umożliwił uczniom wskazanie prak-

tycznych sposobów oszczędzania wody, takich jak skracanie kąpieli, zakręcanie kranu czy wykorzystywanie deszczówki. Zdobyta wiedza przełożyła się na wzrost świadomości ekologicznej oraz gotowość do wprowadzania realnych zmian w codziennych nawykach, zarówno w środowisku szkolnym, jak i domowym.

Urząd Gminy w Radzanowie

Radzanów 92A, 26-807 Radzanów

✉ gmina@radzanow.pl

🌐 www.radzanow.pl

☎ (48) 613-63-62

REKLAMA

Nowoczesne technologie otwierają nowe możliwości zawodowe Szkolenie w Branżowym Centrum Umiejętności w Radomiu

Branżowe Centrum Umiejętności w pracach wykończeniowych w Radomiu zaprasza na bezpłatne nowoczesne szkolenie pt. „Nowoczesne technologie w opracowaniu przestrzeni: AutoCAD, SketchUp i skaner laserowy”. To propozycja skierowana do osób dorosłych związanych z branżą budowlaną, ale również do wszystkich, którzy chcą zdobyć nowe, praktyczne kompetencje i zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.

Szkolenie będzie realizowane w terminie od 5 maja 2026 roku do 18 czerwca 2026 roku i obejmuje 80 godzin zajęć. Program został przygotowany z myślą o osobach, które chcą nauczyć się wykorzystywać nowoczesne narzędzia projektowe stosowane we współczesnym budownictwie i pracach wykończeniowych.

Uczestnicy poznają zasady tworzenia dokumentacji technicznej w programie AutoCAD, nauczą się modelowania przestrzeni w SketchUp, a także zdobędą wiedzę z zakresu wykorzystania skanera laserowego w pomiarach i inwentaryzacji. Ważnym elementem kursu będzie również praca z chmurą punktów oraz odwzorowanie rzeczywi-

stej przestrzeni, co pozwoli lepiej zrozumieć nowoczesne metody projektowania i analizy wnętrza oraz obiektów budowlanych.

To szkolenie to nie tylko okazja do zdobycia wiedzy, ale przede wszystkim możliwość nabycia praktycznych umiejętności poszukiwanych przez pracodawców. Ukończenie kursu może pomóc zarówno w rozwoju zawodowym, jak i w przebrnięciu się. To szczególnie ważne dziś, gdy rynek pracy coraz bardziej ceni znajomość specjalistycznych programów i technologii cyfrowych. Dodatkowym atutem jest fakt, że po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymają certyfikat branżowy, potwierdzający zdobyte kwalifikacje. Może on stać się cennym uzupełnieniem dokumentów aplikacyjnych i zwiększyć atrakcyjność kandydata na rynku pracy.

Branżowe Centrum Umiejętności w Radomiu stawia na rozwój kompetencji przyszłości i pokazuje, że nauka nowoczesnych technologii może być realnym krokiem w stronę lepszej kariery zawodowej. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zgłosić się jak najszybciej.

Zgłoszenia i szczegóły dostępne są pod wskazanym linkiem rejestracyjnym.



BRANŻOWE
CENTRUM
UMIĘTNOŚCI
PRACE WYKOŃCZENIOWE
ZSB RADOM

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE W OPRACOWANIU PRZESTRZENI

AutoCAD, SketchUp i skaner laserowy

Bezpłatne szkolenie 80h!

Chcesz podnieść swoje kwalifikacje lub
zmienić ścieżkę zawodową?
To szkolenie jest dla Ciebie!

Po ukończeniu szkolenia otrzymasz
certyfikat branżowy

Nie czekaj – zainwestuj w swoją przyszłość!

ZAPISZ SIĘ TUTAJ

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ?

- ✓ Tworzenia dokumentacji technicznej w AutoCAD
- ✓ Modelowania przestrzeni w SketchUp
- ✓ Wykorzystania skanera laserowego w pomiarach i inwentaryzacji
- ✓ Pracy z chmurą punktów i odwzorowania rzeczywistej przestrzeni



05.05.2026 – 18.06.2026

TEL/FAX: 48 362 18 32
EMAIL: ZSB@ZSB.RADOM.PL

REKLAMA

Lobo
recykling



BEZPIECZNE TRANSAKCJE W ODPADACH

Surowce wtórne na jasnych zasadach



www.recyklinglobo.pl



Przejdź do następnej

GMINNY PUNKT

KONSULTACYJNO-INFORMACYJNY

PROGRAMU „CZyste Powietrze”

www.czystepowietrze.gov.pl

www.wfosigw.pl

URZĄD GMINY WOLANÓW

Wydział Ochrony Środowiska

ul. Radomska 20A, pok.6

poniedziałki 13.00 - 16.00

piątki 7.30 – 14.30

Zapraszamy do kontaktu:

tel. 48 380 36 58
tel. 533- 956-926
email: czystepowietrze@wolanow.pl

REKLAMA 0011511072

NOWOCZESNE BASENY

W PEŁNI PREFABRYKOWANY BASEN

SPRZEDAŻ ~ WYNAJEM ~ LEASING

EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIA

KOMPLEKSOWOŚĆ USŁUG

OPTIMALIZACJA KOSZTÓW

KOMPAKTOWOŚĆ KONSTRUKCJI

PERSONALIZACJA USŁUG

KONTAKT

780 627 772

BIURO@PROCORD.PL

BASENY | WODNE PLACE ZABAW | FONTANNY | SAUNY | TĘŻNIE

OD PROJEKTU DO REALIZACJI

REKLAMA 0011510955

NASZ DOM

www.naszdom.radom.pl

Radom, ul. M.C. Skłodowskiej 18
48 384-06-40, 48 384-06-41

Pogotowie techniczne
48 384-06-47, 533-868-501

GALABETON

NOWY STYL - NOWE INSPIRACJE

RADOM, HODOWLANA 2A GALABETON.PL

eprasa.pl 37ae18bce7

REKLAMA

0011511457



Rewitalizacja Spółka z o.o.
26-600 Radom, Ul. Grodzka 8
☎ 48-383-08-55, 512-486-410
✉ rewitalizacja@rewitalizacja-radom.pl
🌐 www.rewitalizacja-radom.pl

W sprzedaży nowe lokale mieszkalne w historycznej części miasta Radomia:

- **ul. Bóżniczna / ul. Wałowa**
- mieszkania o powierzchni od 50 m² do 150 m²
- miejsca parkingowe w garażu podziemnym
- winda

Spółka Rewitalizacja zaprasza do skorzystania z oferty sprzedaży mieszkań i lokali usługowych zlokalizowanych w samym centrum w obszarze Miasta Kazimierzowskiego przy ul. Wałowej 19 i 21 oraz ul. Bóżniczej 4 i 6 w Radomiu.

„KRÓLEWSKI ZAKATEK” to inwestycja zaprojektowana z dbałością o każdy detal z zastosowaniem najwyższej jakości materiałów. Jest to kameralna kamienica składająca się z 33 lokali mieszkalnych i 7 lokali usługowych. Mieszkańcy korzystają z takich udogodnień, jak garaż podziemny, winda oraz dziedziniec do wyłącznego korzystania. Wszystkie budynki zostały przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Rewitalizacja Sp. z o.o. jest jedyną spółką gminną w Radomiu, która inwestuje w kamienice, rewitalizuje je i tworzy wyjątkowe realizacje mieszkaniowe i lokalowe.

Na chwilę obecną przez Spółkę w obszarze Miasta Kazimierzowskiego w Radomiu zostało przywróconych do życia 12 pięknych kamienic.



REKLAMA

0011511464

rexxer.pl

sklep@rexxer.pl
+48 22 270 17 80

REXER
HEAVY duty tools

Wszystko w jednym miejscu!

narzędzia do domu, warsztatu
narzędzia ogrodowe

REKLAMA

0011511387



Prawdziwy smak tradycyjnych wędlin



PPUH Celpunkt Żyła Michał ■ Klwatecka 12, 26-617 Radom

☎ +48 501 014 635 ✉ celpunkt@wp.pl 🌐 www.zyla.radom.pl

REKLAMA

0011511477

Zadbaj o swoją przyszłość!

Profesjonalne Liceum Mundurowe Feniks zaprasza

Nasza szkoła mundurowa wyróżnia się wyjątkowym profesjonalizmem kadry, składającej się z doświadczonych oficerów Wojska Polskiego, Policji i Straży Granicznej, a także bogatą ofertą zajęć praktycznych, takich jak obozy szkoleniowe, survival, paintball, czy skoki spadochronowe. Dzięki wieloletniej współpracy z jednostkami wojskowymi i regularnemu uczestnictwu w zajęciach na obiektach wojskowych, oferujemy unikalne, własne programy z zakresu samoobrony i technik interwencyjnych. Nasze działania są wspierane przez Centralne Wojskowe Centrum Rekrutacji, a nasza misja to kształcenie liderów, przygotowywanie uczniów do matury oraz wspieranie ich w rozwoju osobistym i zawodowym, co pozwala zdobyć dodatkowe punkty w rekrutacji do Akademii Wojskowych i Wyższej Szkoły Policji.

Licea Ogólnokształcące CN-B Feniks to 4-letnie szkoły ponadpodstawowe o uprawnieniach szkoły publicznej, w których cykl nauczania kończy się egzaminem maturalnym. Obecnie na terenie całego kraju z powodzeniem funkcjonuje 14 liceów CN-B Feniks, a naukę w nich pobiera blisko 1900 uczniów. Wszyscy uczniowie są umundurowani, objęci jednolitym szkoleniem zgodnym z programem Oddziałów Przygotowania Wojskowego. Głównym atutem szkół są atrakcyjne programy z wychowania fizycznego, samoobrony i technik interwencyjnych. Zajęcia specjalistyczne prowadzi byli Oficerowie Wojska Polskiego, Policji i Straży Pożarnej. Wszyscy uczniowie oraz nauczyciele i kadra instruktorska należą do IX

Oddziału Związku Polskich Spadochroniarzy w Płocku. Podczas nauki w szkołach CN-B Feniks uczniowie mają możliwość ukończenia kursu spadochronowego, kursu pływackiego oraz kursu samoobrony. Wielu absolwentów liceów rozpoczęło naukę w Akademii Wojskowych, wstąpiło w szeregi Wojska Polskiego, Policji, Straży Pożarnej czy Straży Granicznej. Osobami prowadzącymi licea mundurowe Feniks są płk rez. mgr Jarosław CHROBOT i mgr Katarzyna Wojda.

Rekrutacja:
Radom, ul. Kościuszki 7
Tel. 519 437 538

OFERUJEMY
PRAKTYCZNĄ WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI
PROFESJONALNĄ KADRĘ INSTRUKTORSKĄ

PROFESJONALNE LICEUM MUNDUROWE

FENIKS

ZADBAJ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

RADOM
ul. Kościuszki 7
tel. 519-437-538

DOŁĄCZ DO NAS

facebook.com/feniksCNB

WWW.SZKOLYFENIKS.PL

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zaczną obowiązywać nowe wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKATE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążać wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej

kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000

- kcal - 700 kcal,

- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,

- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,

- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodkie oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus.

Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie” zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy - to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarzem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wiele alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

- Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatłkany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co skutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy - ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić śluzówkę przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji



Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamile Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30

(usuwanie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usuwanie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia złogów twardych. Usunięcie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem” - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielenie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te proce-

dury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonty ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszemu problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji i, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprimendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrzuń sobie kolana”, „dostań z tyłków”, „usiądź porządnie”, „wyprostuj się”.

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzeleniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa” biodra czy kolana albo powoduje żylaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawanie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej” postawie. Przez długi czas „porządne” siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się zesztywniali, „ściśnięci” albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczy nasze ciało. To dobrze współgra

ze współczesnym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna” postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy”, jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiegokolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyproście, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza” biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żylaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żylaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzać. Ryzyko jest silnie powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żylaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna” pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.



Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zaawalam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taszkmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzają się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taszkmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadań. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpel-Bulecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozvodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasiak



W TELEWIZJI



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych Super Polsat, 21:05

Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny TVP 1, 21:20

Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się nieźrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

KRZYŻÓWKA NR 61

Poziomo:

- 1) zimny lub gorący okład,
- 6) stojak służący malarzowi,
- 10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
- 11) lokal z książkami i prasą,
- 12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- 13) dawniej nazywany bicyklem,
- 14) ozdobny stolik pod wazon,
- 17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
- 20) światło rzucane przez latarnię,
- 23) stan odrętwienia; zubożenie,
- 25) dodatek do omletu,
- 27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
- 28) silny wiatr nad morzem,
- 30) element zawieszenia pojazdu,
- 32) konkretna racja żywnościowa,
- 33) wyjątkowa okazja, szansa,
- 35) służą do zgarniania siana,
- 36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- 37) wniosek wymagający udowodnienia,
- 38) najmniejszy stan Australii,
- 39) ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

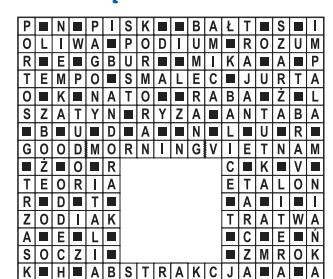
- 1) smakowity dla lasucha,
- 2) tropikalny kuzyn dyni,
- 3) ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- 4) zdrobniale o małym chłopcu,
- 5) mleczny cukierek z Milanówka,



- 6) ssak ze skokami i omykiem,
- 7) ciężarówka z Czech,
- 8) chroniona sosna wysokogórska,
- 9) luźna rozmowa, pogawędka,
- 15) wiosną wychodzi na pole,
- 16) wilcza wataha lub tabun koni,
- 18) indyjska jednostka monetarna,
- 19) wełniana kurtka góralska, sucha,

- 21) wysoka piłka w tenisie,
- 22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
- 24) polski show telewizyjny,
- 26) skakała i nóżkę złamała,
- 28) cienki, mocno skręcony sznurek,
- 29) wombat lub kangur,
- 30) główna na loterii,
- 31) „... Cosel”, polski serial,
- 34) ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

Tajner za Małysza w narciarstwie?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa Polskiego Związku Narciarskiego rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?

Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?

Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?

W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?

To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwi mnie kulisy.

Co ma pan na myśli?

Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?

Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku



FOT. WOJCIECH MATYSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca br.

decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Wśród zapadną także decyzję dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?

Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy tre-

nerzy główni poszczególnych kadr i przedstawia swoją ocenę oraz rekomendacje co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawia też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?

One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeczności. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżał?

Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?

Prezes został trochę przybłokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przybłokowany przez zarząd?

Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudniania u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałyby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?

Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?

Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?

Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urloпах, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpiścić zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja. ©©

Nowy konflikt, Polski Komitet Olimpijski - Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef PKOl skryty-

kował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje” - rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklarację szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wie-

dział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe”.

- Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie

otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi - twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto”.

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając

na odpowiedź ABW) - 22 października 2025 roku - ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto” - zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosiliśmy Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto.

Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa” - napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontrakty sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dzikie Warszawy, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Luquinias z Radomiaka w jedenastce 29.kolejki. Ciekawie na trybunach

Stanisław Wróbel
Radom

PIŁKA NOŻNA. Mecz Radomiak Radom - Widzew Łódź w 29.kolejce PKO Ekstraklasy przyniósł niesamowite emocje. Czas na podsumowanie.

Oprócz zwycięstwa 2:1 były też inne sukcesy. Luquinias z Radomiaka znalazł się w jedenastce 29.kolejki PKO BP Ekstraklasy. Przypomnijmy, że to pierwszy gol tego gracza w barwach Radomiaka. Przy tej bramce Salifou popisał się kolejną asystą.

Ciekawie na widowni

Radomiak przedstawił raport frekwencyjny po meczu z Widzewem. - Dziękujemy za obecność i atmosferę, którą stworzyliście na trybunach przy Struga - napisał klub. Wiele danych jakie przedstawił klub mocno zaskakuje.

Na trybunach zasiadło 12 136 osób, w tym 778 nowych.

Ciekawie wygląda rozkład widowni jeśli chodzi o wiek na meczu Radomiak Radom - Widzew Łódź.

Grupa od 0 do 13 lat stanowiła 15 procent widowni, grupa od 14 do 18 lat 11 procent widowni, grupa 19-30 lat - 15 procent widowni, grupa 31-40 lat - 21 procent widowni, grupa 41-50 lat - 22 procent widowni,

grupa 51-60 lat - 9 procent widowni, grupa 61-70 lat - 5 procent widowni, grupa ponad 70 lat - 1 procent widowni.

A oto gdzie mieszkają widzowie, którzy byli na meczu Radomiak Radom - Widzew Łódź: Radom - 70,84 procent widowni; Powiat radomski - 18,57 procent widowni; Powiat szydłowiecki - 1,62 procent widowni; Warszawa - 1,35 procent widowni; Powiat zwolenński - 0,63 procent widowni; Powiat białobrzeski - 0,59 procent widowni; Powiat kozienicki - 0,59 procent widowni; Powiat piaseczyński - 0,37 procent widowni; Powiat przysuski - 0,36 procent widowni.

Oddali krew

Za nami też niedzielna akcja krwiodawstwa zorganizowana przez Krewki Radomiacek. Zarejestrowało się 79 osób, a 65 oddało krew. Wszyscy uczestnicy akcji dostali darmowy bilet na mecz z Lechią Gdańsk.

Płock

W niedzielę 26 kwietnia o godzinie 12.15 wyjazdowy mecz Radomiaka w Płocku. Informacje na temat możliwości zapisania się na wyjazd można znaleźć na profilu facebookowym Stowarzyszenia Kibiców.

W poniedziałek i wtorek zespół miał wolne. Do treningów przed meczem w Płocku wraca w środę. ©©



Luquinias i Salifou po zdobyciu zwycięskiej bramki w meczu Radomiak - Widzew

ZAPASY

Arkadiusz Kułynycz, zapaśnik Olimpijczyka Radom walczył na mistrzostwach Europy. Arkadiusz Kułynycz z Olimpijczyka Radom w Tiranie wystąpił w wadze 87 kilogramów. Niestety swój występ zakończył w fazie eliminacyjnej. Reprezentant Polski przegrał z Islamem Abbasovem z Azerbejdżanu 1:3. Kułynycz stracił szansę na walki w repasażach po tym, jak jego rywal przegrał swój pojedynek półfinałowy. **SW**



FOT. AUTOR

PIŁKA RĘCZNA
Historyczny mecz w Radomiu
W środę 22 kwietnia o godzinie 19 piłkarki ręczne ELMAS-KPS APR Radom grają w hali Radomskiego Centrum Sportu ostatni mecz sezonu ze Startem Pietrowice Wielkie. Jeśli wygraają awansują do ekstraklasy. **SW**

Pięć medali Gym Team na mistrzostwach Polski

Sylwester Szymczak
Radom

AKROBATYKA SPORTOWA. W miniony weekend zawodniczki Gym Team Radom, których trenerem jest Julita Tkaczyk-Trzeciak wzięły udział w Mistrzostwach Polski.

Podczas Mistrzostw Polski Fit Kids federacji WBBF WFF Polska zawodniczki po raz kolejny udowodniły, że ta dynamicznie rozwijająca się dyscyplina - akrobatyka sportowa wkracza na coraz wyższy poziom.

Znakomicie zaprezentowała się nasza reprezentacja z Radomia, która wróciła z zawodów z dorobkiem pięciu medali, w tym trzech złotych.

Mocna formacja

Szczególne uznanie zdobyła formacja w składzie: Alicja Nalewajko, Zuzanna Maziańska, Natalia Sadowsnik, Sonia Gilewska, Nina Jachimkowska, Jadwiga Wiązowska, Aleksandra Fedorowicz. Dzięki dopracowanej choreografii i wysokiemu poziomowi wykonania zespół nie tylko zachwycił publiczność, ale również zajął pierwsze miejsce, pokonując silną konkurencję, w tym finalistki programu „Mam Talent”.

Złoty duet

Złoty medal wywalczyły także duet w kategorii powyżej 13 lat w składzie Alicja Nale-



FOT. AUTOR

Ekipa z Radomia odniosła bardzo duży sukces na mistrzostwach Polski zdobywając pięć medali

wajko i Aleksandra Fedorowicz, który niedawno również został doceniony przez jurorów telewizyjnego show.

Brawo Alicja

Na najwyższym stopniu podium w kategorii 9 lat stała Alicja Nalewajko, prezentując wyjątkową dojrzałość sceniczną mimo młodego wieku.

Srebrny medal w kategorii duet do 10 lat zdobyły debiutantki Julia Kaczor i Jagoda Mielcarek, potwierdzając swój duży potencjał. Z kolei brąz w kategorii duet do 13 lat trafił do Klaudii Stawczyk i Mai Kowalczyk, które oprócz wysokiego poziomu sportowego

zaprezentowały także radość płynącą z występu.

Tuż za podium uplasowała się młodsza formacja, w składzie: Klaudia Stawczyk, Maja Kowalczyk, Nadia Szelągowska, Bianka Trojanowska, Antonina Udyć, Hanna Nowosińska, w której wystąpiły m.in. debiutantki. Czwarte miejsce, osiągnięte przy bardzo wysokim poziomie rywalizacji, potwierdza ich duże możliwości na przyszłość. Zawody były nie tylko areną sportowej rywalizacji, ale również pokazem pasji, energii i zaangażowania młodych zawodniczek.

Organizacja wydarzenia, jak podkreślają uczestnicy, stała na wysokim poziomie.

Wszystko wskazuje na to, że sezon startowy właśnie nabiera rozpędu, a kolejne miesiące przyniosą równie wiele sportowych emocji.

Warto też zaznaczyć, że radomska ekipa drużynowo zakończyła zmagania w Zblewie w województwie pomorskim na 3 miejscu.

Z roku na rok rywalizacja staje się bardziej wymagająca, a uczestniczki prezentują coraz większe umiejętności techniczne i sceniczne. Każdy występ był efektem wielu godzin treningów, determinacji oraz pełnego zaangażowania. Na scenie nie brakowało emocji, sportowej walki i dążenia do perfekcji. ©©

Agata Kaczmarska świetnie zaczęła w Brazylii

Sylwester Szymczak
Radom

BOKS. Agata Kaczmarska świetnie zaczęła zmagania w Brazylii. Pokonała Marokankę.

Agata Kaczmarska, pięściarska wychowana w Bokserskim Klubie Sportowym Radomiak Radom ma za sobą pierwszy pojedynek podczas Pucharu Świata w Brazylii. Pokonała jednogłośnie reprezentantkę Maroka.

Dla Agaty występ w Pucharze Świata to w pewnym sensie

duża zagadka. Nasza zawodniczka zeszła o kategorię niższą. Jest teraz lżejsza i startuje w kategorii olimpijskiej do 75 kilogramów. To tylko dowodzi, że Kaczmarska realizuje swój plan, o którym wspominała już rok temu. Zapowiadała, że chce zdobyć Puchar Świata, mistrzostwo świata i zamierza jechać na Igrzyska Olimpijskie. Wygrywała w Indiach, wygrywała też w Liverpoolu, ale trzeba pamiętać, że w wadze powyżej 80 kilogramów. Teraz zeszła do 75 kilogramów, gdzie rywalizacja też jest większa, ale po ewentu-

alnie wygranej będzie mieć większą szansę na wyjazd na Igrzyska.

W Brazylii zawodniczka pochodząca spod Ilży trafiła na Markokankę Mouni Tourtire. Pierwsze dwie rundy sędziowie liczyli 5:0, co tylko dowodzi, że Polka miała potężną przewagę. W ostatniej rundzie Kaczmarska nie musiała się już forsować i kontrolowała pojedynek. Tym samym Kaczmarska awansowała do ćwierćfinału.

W czwartek, w walce o strefę medalową Polka

w czwartek powalczy z Austrijką Emmą Sue Greentree, rozstawioną tu z numerem 2. To zaś brązowa medalistka Mistrzostw Świata w Anglii - właśnie w tej kategorii wagowej. Poprzeczka idzie w górę, ale Agata Kaczmarska jest zdeterminowana, zmotywowana i zna swój cel.

W Brazylii mamy jeszcze jednego reprezentanta z Radomia. To Paweł Brach w wadze 60 kilogramów, który dopiero oczekuje na pierwszego przeciwnika. ©©

Industria Kielce w ćwierćfinale Orlen Superligi zagra z zespołem Netland MKS Kalisz **strona 16**



FOT. MIKOŁAJ OPATOWSKI

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób i wpływa na lepszą koncentrację **strona 7**

STRONA
ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
22.04.2026

Nr 93 (15 064)

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

Wpadł pijany kierowca. Sąd skazał go na więzienie i zakazał kierowania do końca życia **strona 3**

Policjanci zlikwidowali plantację konopi **strona 4**

Pijany wioził małe dziecko. Sąd rozliczył go w trybie przyspieszonym **strona 3**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID LUKASIK

KIELCE

Otwarcie Targów Polsecure. Pododdział Kontrterrorystyczny BOA na scenie **strona 2**

S74 przez Kielce. Od 27 kwietnia ograniczenia

Kielczanie mocno odczuwają skutki budowy odcinka S74 przez miasto. Od 27 kwietnia zmieni się organizacja ruchu w rejonie ulic Łódzkiej, Żelaznogórskiej i Transportowców **strona 4**

Ślubowanie uczniów Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach i Busku-Zdroju **strona 6**

Ulica Wrzosowa w Kielcach do remontu. Nowe przejścia, przystanek i ścieżka rowerowa przy szkole **strona 6**

Z POLICJI PO TRAGEDII PRZY ALEI LEGIONÓW W KIELCACH

Śledczy mają wstępne wyniki sekcji zwłok

Michał Nosal
Kielce

Śledczy znają już wstępne wyniki sekcji zwłok 63-latką i jego 9-letniego syna, których ciała znaleziono w zeszłym tygodniu w mieszkaniu przy Alei Legionów w Kielcach.

Przyczyna śmierci mężczyzny jest już znana, w sprawie dziecka nie ma na razie jednoznacznej odpowiedzi.

Przypomnimy. Przed godziną 10 w ostatni piątek (17 kwietnia) właściciel mieszkania w bloku przy Alei Legionów w Kielcach przyszedł spotkać się z wynajmującymi je osobami. Znalazł ciała 63-letniego mężczyzny i jego 9-letniego syna. Zaalarmował policjantów. Na miej-

scu tragedii przez kilka godzin pracowali policyjni technicy kryminalistyki oraz prokurator. Ciała zostały zabezpieczone do sekcji. Karawan przyjechał po nie przed godziną 14. Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami sekcje zostały przeprowadzone w poniedziałek.

We wtorek śledczy uchyłili rąbka tajemnicy. - Wstępne wyniki sekcji zwłok 62-letniego mężczyzny pokrywają się z ustaleniami wynikającymi z czynności prowadzonych na miejscu zdarzenia. Przyczyną jego śmierci było powieszenie się. Natomiast wstępne wyniki sekcji nie dają podstaw do ustalenia przyczyny śmierci dziecka. Konieczne będą dalsze badania posekcyjne. Ich przeprowadzenie i uzyskanie opinii to kwestia kilku tygodni - poinformowała wczoraj Prokuratura Okręgowa w Kielcach.

Przypomnijmy, w dniu tragedii prokurator zaznaczał, że pod uwagę branych jest kilka wariantów tego, co mogło się wydarzyć. Były wśród nich tak zwane samobójstwo rozszerzone oraz to, że do śmierci dziecka nikt się nie przyczynił.

Jak dowiadujemy się z wtorkowego komunikatu prokuratury, trwają między innymi przesłuchania świadków. Śledczy starają się jak najdokładniej odtworzyć, co działo się w wynajmowanym mieszkaniu przy Alei Legionów i jak doszło do tragedii.

Zastępujący rzecznika Prokuratury Okręgowej w Kielcach prokurator Tomasz Rurarz pytany we wtorkowy poranek o matkę 9-latkę odpowiadał: Dla dobra trwającego śledztwa nie udzielamy więcej informacji.



FOT. MICHAŁ NOSAL

Przyczyna śmierci mężczyzny jest już znana, w sprawie dziecka nie ma na razie jednoznacznej odpowiedzi

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego

Andrzej Kłopotowski
publicysta



EAST SIDE STORY

Od września edukacja zdrowotna wejdzie - jako przedmiot obowiązkowy - do planów lekcji. Edukacja seksualna pozostanie komponentem nieobowiązkowym. Pytanie - dlaczego zdrowie zdrowiu będzie nierówne?

Przedmiot poświęcony zdrowiu pojawił się w szkołach w roku szkolnym 2025/2026. Jednak nieobowiązkowo. A skoro nieobowiązkowo, wiadomym było, że nie spotka się z zainteresowaniem pobierających naukę. Od nowego roku szkolnego ma się to zmienić. To dobry ruch. Podobnie jak zapowiadany zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach. W czasach, gdy palmę pierwszeństwa przejmują właśnie komórki, laptopy i inne elektroniczne urządzenia wiedza na temat równowagi - bo tak to można określać - nie tylko fizycznej, ale i psychicznej jest niezwykle ważna. Są tacy, którzy będą się śmiać, słysząc o uzależnieniach (szeroko rozumianych, a nie tylko w sposób tradycyjny) czy depresji wśród młodych. Ale naprawdę nie ma w tym niczego śmiesznego. Jeśli przedmiot ma pomagać, ma mówić o problemach, zrobić może wiele dobrego w życiu tych, którzy często nie zdają sobie sprawy, że coś jest nie tak.

Zresztą argumenty te podnoszą i nauczyciele, i specjaliści. Jednocześnie jednak nie idzie za nim kolejny, odważny krok. Tzw. komponent poświęcony edukacji seksualnej pozostanie komponentem nieobowiązkowym. Tu daje się słyszeć, że to zagadnienia, które budzą kontrowersje i wywołują napięcia wśród rodziców, nauczycieli i społeczności szkolnej. Z prawej strony sceny politycznej dawało się słyszeć mnóstwo bzdur, że ktoś chce seksualizować młodzież czy uczyć dzieci masturbacji.

Można na pewne sprawy zamykać oczy. Tylko po co? Zapewniam państwa z prawicy, że nawet dzieci w przedszkolu wiedzą czym różni się chłopak od dziewczynki. Zabraniając, nie uchronicie nikogo przed byciem osobą heteroseksualną czy homoseksualną. To kwestia każdego z nas, a nie - jak mówicie - wyboru ideologii. I nikomu o tym decydować. Trzeba rozmawiać, trzeba edukować. Mamy XXI wiek. No, chyba że zatrzymaliście się na etapie, że dzieci przynosi bocian albo znajduje się je w kapuście.

Imponujące otwarcie Targów Polsecure we wtorek w Kielcach

Paula Goszczyńska
Kielce

We wtorek, 21 kwietnia, w Targach Kielce ruszyła czwarta edycja Polsecure. W oficjalnym otwarciu wydarzenia wzięło udział kilkuset mundurowych.

W wydarzeniu wzięli także udział sekretarz stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji Czesław Mroczek, Magdalena Sobkowiak-Czarnecka, pełnomocnik rządu do spraw instrumentu na rzecz zwiększania bezpieczeństwa Europy, komendant główny Policji generalny inspektor Marek Boroń, wojewoda Józef Bryk, prezydentka Kielc Agata Wojda oraz wiceprezes Targów Kielce Bożena Staniak.

Na scenie pojawił się zespół bojowy BOA w pełnym umundurowaniu. Część z nich na scenę została spuszczone na linie. O oprawę muzyczną całej uroczystości zadbała Orkiestra Reprezentacyjna Policji.

- Goście mieli okazję do obejrzenia pokazu towarzyszącego ceremonii. Związany był on z jubileuszami - 50 lat Centralnego Pododdziału Konterrorystycznego BOA oraz 95 lat Lotnictwa Policji. W Targach bierze udział aż 219 firm i instytucji z 17 krajów, a ekspozycja zajmuje blisko 8 tysięcy metrów kwadratowych - powiedziała Agnieszka Białek, dyrektorka projektu Polsecure.



FOT. DAWID LUKASIK

Na scenie pojawił się zespół bojowy BOA w pełnym umundurowaniu

Następnie były oficjalne wystąpienia gości. Wiceminister Czesław Mroczek podkreślił, jak istotna dla państwa jest współpraca z dostawcami nowoczesnego sprzętu i oprogramowania w obliczu współczesnych wyzwań. Wiceszef Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji zaakcentował potrzebę ciągłego rozwoju technicznego polskich służb w kontekście ochrony granic i walki z cyberprzestępczością. Zaznaczył, że nowoczesny sprzęt to nie tylko ułatwienie dla funkcjonariuszy, ale przede wszystkim gwarancja

skuteczności działania państwa w sytuacjach kryzysowych.

Integralną częścią targów są dynamiczne pokazy służb mundurowych, prezentujące realistyczne scenariusze działań - od ewakuacji VIP-a, przez operacje kontrterrorystyczne, po neutralizację zagrożeń. Nie brakuje również bardzo nowoczesnego sprzętu.

Kompleksowe rozwiązanie dla breacherów (specjalistów w grupach szturmowych odpowiedzialnych za wyważanie drzwi, okien lub ścian) zaprezentowała kielecka firma Mil-

dat. To hydrauliczne zestawy wyłomowe.

- To system wyważeniowy umożliwiający wejście siłowe do pomieszczeń. Zaprojektowany został jako system plecakowy. Pozwala przecinać druty z siłą do 23 ton, co pozwala wyważyć wszystkie drzwi - łącznie z tymi do bunkra czy okrętowymi - wyjaśnia Hubert Marciniak, prezes zarządu spółki Mildat.

Sprzęt składa się z małego plecaka oraz trzech narzędzi. - Jednym z narzędzi jest rozpięrak, drugim przecinak, którym możemy ciąć druty stalowe do 18 milimetrów. Może on być wykorzystywany również w ratownictwie, ponieważ można przeciąć nim dowolną kłódkę lub kraty w pomieszczeniu. Trzecim narzędziem jest już narzędzie do wyważania, które da radę drzwiom z dwudziestoma ryglami - dodaje prezes firmy.

Urządzenie to jest obecnie używane przez polską Policję, Straż Graniczną oraz przez innych klientów firmy. - Kilkadziesiąt systemów jest już w użytkowaniu. Zainteresowanie jest duże z uwagi na kompaktowość i cichą pracę. Zdarzały się przypadki, że przy wejściu siłowym do mieszkania, służby zastały zatrzymanego śpiącego smacznie w łóżku - zaznaczył nasz rozmówca.

©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
14°C	2°C	15°C	2°C
Barometr 1020 hPa		Piątek	
Wiatr płn-zach. 18 km/h			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		13°C	3°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		16°C	3°C

Uwaga: w środę możliwe przejaśnienia, w czwartek zachmurzenie

22 KWIETNIA 2026

Dziś 112. dzień roku
Do sylwestra pozostało 253 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.23, zachód o godzinie 19.43.

Dzień będzie trwać 14 godzin i 19 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 2 godziny i 18 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 29 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Dominik, Gaja, Gajusz, Kaja, Leon, Łukasz, Teodor.

KALENDARIUM

1814

Zmarł ksiądz Jakub Janowski, ostatni zakonnik przy sandomierskim kościele pod wezwaniem Ducha Świętego.

1939

W Kielcach rozpoczął działalność Główny Komitet Wyborczy. Powołano komisję wyborczą, a miasto zostało podzielone na 9 okręgów i 23 obwody wyborcze.



FOT. ARCHIWUM

1943

Niemieccy żandarmi z posterunku w Nowej Słupi zamordowali w Hucie Szklanej 10 osób w tym 6 mężczyzn, 3 kobiety i 1 dziecko. Pogrzeb odbył się w Słupi Nowej.

1945

Statut Towarzystwa Muzeum Świętokrzyskiego przedstawiony został Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej.

1947

W sądzie zarejestrowana została kielecka Spółdzielnia Przędzalnicza Runo. Rozpoczęła produkcję w wynajętych pomieszczeniach, przetwarzając surową wełnę na nitkę.

nasz REGION

KRÓTKO

SUDÓŁ

Pijany wiózł małe dziecko

W trybie przyspieszonym rozliczony został pijany kierowca, który w miejscowości Sudół w powiecie jędrzejowskim wiózł dwójkę pasażerów, w tym małe dziecko. To historia z ostatniej niedzieli. Policjanci jędrzejowskiej drogówki przed godziną 17 skontrolowali w Sudole 48-letniego kierowcę Forda przewożącego dwójkę pasażerów: kobietę oraz 19-miesięczne dziecko. Badanie wykazało, że mężczyzna ma blisko 2 promile alkoholu w organizmie. W poniedziałek

w trybie przyspieszonym rozliczył go sąd. - 48-latek został objęty pięcioletnim zakazem kierowania. Prócz tego sąd nałożył na niego grzywnę w wysokości 18 tysięcy złotych i zobowiązał do wpłaty pięciu złotych na rzecz instytucji pomocowych. Dodatkową orzecł o przepadku samochodu wartego sześć tysięcy złotych - wyliczała starszy sierżant Sylwia Faryna z Komendy Powiatowej Policji w Jędrzejowie. MINOS

LEMIERZE

Znalezisko z dna stawu



Podczas przewożenia ziemi wydobytej z dna stawu w miejscowości Lemierze w powiecie ostrowieckim, znaleziony został w poniedziałkowy wieczór granat ręczny z czasów II Wojny Światowej. Do czasu przyjazdu saperów zajęli się nim policjanci.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Kierowca miał ponad 1,5 promila

Dyżurny ostrowieckiej policji dostał w poniedziałek po godzinie 21 sygnał, że na skrzyżowaniu ulic Hżeckiej i Torfowej doszło do kolizji. Volkswagen uderzył w znak drogowy i odjechał.

- Świadek, który o tym zaalarmował podejrzewał, że kierowca jest pijany, bo auto jechało środkiem jezdni i przeciwniegiem pasem - re-

lacionowała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Volkswagen został namierzony na ulicy Wspólnej. Jak się okazało podczas kontroli, prowadził go 26-latek mający ponad półtora promila alkoholu w organizmie. MINOS

GINA WOJCIECHOWICE
Zatrzymali poszukiwanego
W gminie Wojciechowice w powiecie opatowskim policjanci zatrzymali w poniedziałek 43-latkę. Mężczyzna był poszukiwany, bo ma do odsiedzenia pięć miesięcy kary za niepłacenie alimentów.

GINA KLIMONTÓW
Rowerzysta z promilami
W gminie Klimontów w powiecie sandomierskim policjanci skontrolowali w piątek 58-letniego rowerzystę. Mężczyzna miał ponad 2 pro-mile alkoholu w organizmie, dostał więc 2,5 tysiąca złotych mandatu.



DZWOŃ, PISZ
Diennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka Anna Gwóźdz. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 41 36 36 125. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: interwencje@echodnia.eu

FOT. DAWID LUKASIK

Dworzec otrzyma imię generała Franciszka Kamińskiego

Magdalena Wróblewska
Kielce

Dworzec kolejowy w Kielcach otrzyma imię generała Franciszka Kamińskiego - dowódcy Batalionów Chłopskich i jednej z kluczowych postaci ruchu ludowego w Polsce.

W poniedziałek 27 kwietnia o godzinie 13 na terenie dworca kolejowego w Kielcach odbędzie się uroczystość nadania obiektowi imienia Franciszek Kamiński. W wydarzeniu mają uczestniczyć przedstawiciele Polskich Kolei Państwowych, administracji rządowej, parlamentu, samorządu oraz organizacji kombatanckich i społecznych. Zaproszono również media.

Franciszek Kamiński - kim jest?

Franciszek Kamiński urodził się 20 września 1902 roku w Mikułowicach w powiecie opatowskim. Był działaczem ruchu ludowego, generałem dywizji Wojska Polskiego oraz jedną z najważniejszych postaci konspiracyjnych struktur wiejskich w czasie II wojny światowej. W młodości angażował się w działalność społeczną w ramach Związku Młodzieży Wiejskiej „Wici”.

W okresie okupacji niemieckiej pełnił funkcję komendanta głównego Batalionów Chłopskich - formacji liczącej około

158 tysięcy żołnierzy, będącej drugą co do wielkości organizacją zbrojną Polskiego Państwa Podziemnego. Kierował m.in. obroną wsi na Zamojszczyźnie podczas niemieckiej akcji wysiedleńczej. Równolegle współpracował z Armią Krajową, pełniąc funkcję szefa I Oddziału Sztabu Komendy Głównej.

Po wojnie Kamiński był posłem do Krajowej Rady Narodowej oraz Sejmu Ustawodawczego. Z powodów politycznych został aresztowany i przez wiele lat przebywał w więzieniu. Do działalności publicznej powrócił po 1989 roku, współtworząc reaktywowane Polskie Stronnictwo Ludowe i obejmując funkcję jego prezesa. Został odznaczony najwyższymi polskimi orderami, w tym Krzyżem Wirtuti Militari, Krzyżem Grunwaldu II klasy oraz Orderem Orła Białego.

Jednym z inicjatorów nadania patrona dla dworca w Kielcach jest Adam Jarubas, europosel ze Świętokrzyskiego i Małopolski, szef Polskiego Stronnictwa Ludowego w Świętokrzyskiem i wiceprezes tego ugrupowania w Polsce. Jak zaznaczył, wybór postaci generała wynika zarówno z jego biografii, jak i silnych związków z regionem świętokrzyskim oraz znaczenia, jakie Bataliony Chłopskie odegrały w historii Polski.

- Generał to rodak ziemi świętokrzyskiej, który urodził się na terenie ziemi opatowskiej



Tablica upamiętniająca nadanie imienia Franciszka Kamińskiego kieleckiemu dworcowi

i był dowódcą Batalionów Chłopskich - drugiej co do wielkości formacji państwa podziemnego. Tradycja Batalionów Chłopskich to ważna część naszej historii - mówi Jarubas.

Polityk zwrócił również uwagę na szczególny charakter planowanej ceremonii, podkreślając udział świadków historii. Wśród nich ma znaleźć się Mieczysław Kasiński - 104-letni weteran Batalionów Chłopskich, a zarazem obecny szef Ogólnopolskiego Związku Batalionów Chłopskich w Kielcach, który współinicjował nadanie imienia.

- Cieszę się, że ta uroczystość się odbędzie przy udziale ludzi, którzy pamiętają czas wojny. Chcemy, żeby ceremonia nadania patrona miała

mocno uroczysty i podniosły charakter - podkreśla Jarubas.

Jak zapowiadają organizatorzy, wydarzenie będzie miało oficjalną oprawę z udziałem przedstawicieli władz państwowych i samorządowych, organizacji kombatanckich oraz młodzieży szkolnej. Planowana jest także asysta wojskowa i oprawa muzyczna.

Utrudnienia w ruchu

W związku z przygotowaniem do uroczystości oraz organizacją wydarzenia wprowadzone zostaną czasowe zmiany w organizacji ruchu i parkowania w rejonie dworca.

- W niedzielę o godzinie 15 zostanie zamknięty ruch przed dworcem. Wjazd i wyjazd będzie możliwy od ulicy Czarnowskiej, od strony Apollo Plast. Plac zostanie zamknięty aż do Pomnika Niepodległości. Nadal będzie można wjechać również od strony poczty - będzie to traktowane jako strefa zamknięta, gdzie pozostanie kilka miejsc parkingowych oraz postój dla taksówek. Środkowa część przy budynku dworca będzie całkowicie wyłączona z ruchu do poniedziałku do godziny 16 - tłumaczy Arkadiusz Syzdół, administrator nieruchomości PKP.

Nadanie imienia patrona następuje kilka lat po zakończeniu kompleksowej modernizacji dworca w Kielcach. Zmodernizowany obiekt został oddany do użytku pasażerów pod koniec grudnia 2023 roku. ©

FOT. ARCHIWUM

Więzienie i zakaz kierowania do końca życia

Michał Nosal
Wyszogród

Wpadł pijany kierowca. Sąd skazał go na więzienie i zakazał kierowania do końca życia.

Rok za kratami spędzi pijany kierowca, którego zatrzymali w Wyszogrodzie policjanci kazimierskiej drogówki. 38-latek prowadził Hyundaią mając ponad dwa promile alkoholu w organizmie. Został rozliczony w trybie przyspieszonym.

- Sąd skazał go na rok bezwzględnego więzienia i objął dożywotnim zakazem kierowania - mówiła we wtorek młodszy aspirant Kinga Kupiec, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Kazimierzu Wielkiej. - Mężczyzna ma także pokryć koszty sądowe, wpłacić pięć tysięcy złotych na wiazki i przekazać 10 tysięcy złotych na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej - dodała Kinga Kupiec.

©



38-latek prowadził samochód mając ponad dwa promile alkoholu w organizmie

FOT. POLICJA

SANDOMIERZ
Karambol na moście

Cztery samochody brały udział w kolizji, do jakiej doszło w poniedziałek przed godziną 10 na moście nad Wisłą w Sandomierzu. To część krajowej trasy numer 77. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że Volkswagen Crafter, za którego kierownicą siedział 21-latek, najechał na tył dostawczego Opla Vivaro. Ten popchnięty uderzył w osobowego Forda on zaś w Hondę. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

SANDOMIERZ
Zniknęło 10 tysięcy złotych

47-latka wystawiła na sprzedaż w sieci sofę. Oszust przesłał kobiecie link. Ta przekonała, że loguje się do swego banku, podała niezbędne dane. Okazało się, że z jej konta zniknęło 10 tysięcy złotych.

POWIAT SANDOMIERSKI
Nie dał się wciągnąć

57-latek z gminy Koprzywnica dostał telefon od rzekomego pracownika banku. Oszust twierdził, że ktoś próbował wciągnąć kredyty na na-zwisko mężczyzny. 57-latek nie dał się podejść i przerwał rozmowę.

Echo Dnia
Środa, 22.04.2026

TRZEBIESŁAWICE
Jechał bez prawa jazdy, wpadł przez prędkość

W Trzebieszawicach w powiecie sandomierskim policjanci zmierzili w niedzielny wieczór prędkość Citroena prowadzonego przez 47-latkę. Mężczyzna jechał 78 na godzinę zamiast dozwolonych 50-ciu. Gdy policjanci zatrzymali go do kontroli okazało się, że nie ma uprawnień do kierowania, zaś Citroen nie został dopuszczony do ruchu.

MINOS

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

 **nasze komunikaty.pl**

DROBNE

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 516-065-033

REKLAMA

0011512620

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Rzecznów
z dnia 22.04.2026 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego pod nazwą „Rzecznów - cmentarz” w miejscowości Rzecznów wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.) w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w związku z uchwałą Rady Gminy Rzecznów Nr LIX.334.2023 z dnia 29 września 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego pod nazwą „Rzecznów - cmentarz” w miejscowości Rzecznów, zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz prognozy oddziaływania na środowisko sporządzonej w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Granice projektu planu określa załącznik graficzny stanowiący integralną część ww. uchwały Rady Gminy Rzecznów o przystąpieniu do sporządzenia planu miejscowego.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 23 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r.** Zgodnie z art. 8e, 8h, 8i oraz 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.), zapewnią się partycypację społeczną poprzez umożliwienie udziału interesariuszom w przygotowaniu aktów planowania przestrzennego, w tym zapewnienie warunków udziału osób ze szczególnymi potrzebami.

Projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępniony będzie do publicznego wglądu, w terminie trwania konsultacji społecznych, w siedzibie Urzędu Gminy Rzecznów, w dni robocze, w godzinach pracy Urzędu, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Rzecznów – rzeczniov.biuletyn.net w zakładce Informacje / Zagospodarowanie przestrzenne.

Spotkanie otwarte nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniu **7 maja 2026 r.** w godz. od **15.30 do 16.00** w formie online. Szczegółowe informacje dotyczące spotkania otwartego będą obwieszczone w BIP: rzeczniov.biuletyn.net. Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi do projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w terminie trwania konsultacji społecznych od 23 kwietnia 2026 r. do 22 maja 2026 r.

Zgodnie z art. 8g. ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi do projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Uwagi mogą być wnoszone:

- w formie papierowej: przesłane pocztą lub doręczone osobiście do Wójty Gminy Rzecznów, na adres Urzędu Gminy w Rzecznowie, 27-535 Rzecznów, Rzecznów 1,
- lub w formie elektronicznej: poprzez platformę ePUAP lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej na adres e-mail: urząd@rzeczniov.pl

na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, który dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Rzecznów pod adresem: rzeczniov.biuletyn.net w zakładce Informacje / Zagospodarowanie przestrzenne/MPZP Rzecznów-cmentarz.

Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Termin składania uwag upływa **22 maja 2026 r.**

Dyżur projektanta projektu planu miejscowego odbędzie się w terminie konsultacji społecznych - dyżur stacjonarny **7 maja 2026 r.** w godz. **16.00 – 17.00** w Urzędzie Gminy w Rzecznowie pok. nr 32.

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Rzecznów, Rzecznów 1, 27-353 Rzecznów. Więcej informacji na temat danych osobowych w Urzędzie Gminy w Rzecznowie znajduje się na stronie internetowej pod adresem: www.rzeczniov.pl

S74 przez Kielce. Od 27 kwietnia ograniczenia

Anna Gwóźdź
Kielce

Kielczanie odczują mocno skutki budowy odcinka S74 przez Kielce. Od poniedziałku, 27 kwietnia zmieni się organizacja ruchu w rejonie ulic Łódzkiej, Żelaznogórskiej i Transportowców.

Jak informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, wykonawca inwestycji zacznie w poniedziałek, 27 kwietnia wprowadzać zmiany związane z przygotowaniem placu budowy odcinka S74 od węzła Kielce Zachód do węzła Bocianek. Pierwszy etap obejmuje rejon od węzła Kielce Zachód do skrzyżowania ulicy Łódzkiej z 1 Maja.

Można się spodziewać, że ten rejon będzie jednym z bardziej zakorkowanych punktów miasta. Utrudnienia nie ograniczą się bowiem do samego obniżenia prędkości, ale obejmą też zmiany na pasach ruchu i skrzyżowaniach. Szczególnie problematyczne mogą być godziny szczytu, gdy nałożą się ruch mieszkańców, dojazdy do firm i przejazdy tranzytowe. Dodatkowo ten fragment Kielc nie ma wielu wygodnych objazdów, które mogłyby przejąć większą liczbę aut.

Na ulicy Łódzkiej, między węzłem Kielce Zachód a skrzyżowaniem z 1 Maja, będzie obowiązywać ograniczenie do 40 kilometrów na godzinę.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Zabroniony będzie między innymi prawoskręt z ulicy Łódzkiej na Transportowców i lewoskręt z Transportowców w Łódzką

Na ulicach Żelaznogórskiej i Transportowców - w granicach robót - limit wyniesie 30 kilometrów na godzinę.

Na części odcinków pojawi się podwójna linia ciągła, co wyklucza wyprzedzanie. Krawędzie pasa ruchu zostaną oznaczone biało-czerwonymi tablicami.

Wyłączony zostanie pas do skrętu w prawo z Łódzkiej w stronę Transportowców oraz pas do skrętu w lewo z Transportowców w stronę Łódzkiej. Sygnalizacja świetlna pozostanie, ale skręty będą możliwe tylko z pasa do jazdy na wprost. To miejsce, gdzie łatwo o odruchową pomyłkę - warto zawczasu zwrócić uwagę na zmienione oznakowanie.

Część przejść dla pieszych zostanie przeniesiona. W ciągu ulicy Łódzkiej, przy skrzyżowaniu z Żelaznogórską, pojawi się tymczasowe przejście po zachodniej stronie skrzyżowania. Zmieni się też organizacja ruchu pieszego na Transportowców oraz przy skrzyżowaniu Transportowców z Kongresową - przejście przez Transportowców będzie możliwe bliżej Kongresowej. Na łączniku ulicy 1 Maja z Łódzką jedno przejście zostanie zlikwidowane.

Przystanek na żądanie przy Żelaznogórskiej, na odcinku objętym budową, zostanie przeniesiony. Piesi w tym rejonie będą kierowani na drugą stronę ulicy, na wysokości wyjazdu z budowy. ©

Policjanci zlikwidowali w Sandomierzu plantację konopi

Michał Nosal
Sandomierz

Sandomierscy kryminalni złożyli wizytę 37-letniemu mieszkańcowi miasta, którego podejrzewali o posiadanie zakazanych środków.

Podczas przeszukania znaleźli wyposażony w specjalną lampę namiot i przejęli 14 krzaczków konopi, z jakich przygotowuje się marihuanę. Znaleźli też blisko sto gramów gotowego suszu. ©



FOT. POLICJA

Policjanci przejęli 14 krzaczków konopi

ZDROWIE MILIONY NA MODERNIZACJĘ OBIEKTÓW REHABILITACYJNYCH W ŚWIĘTOKRZYSKIEM

Będą usuwać bariery

Anna Salińska
Kielce

Dzięki ponad 4,3 milionom In złotych pochodzącej z PFRON zrealizowanych zostanie 15 inwestycji, które zniosą bariery architektoniczne ograniczające osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Marszałek Renata Janik, wice-marszałek Marek Bogusławski, wiceprzewodniczący Sejmiku Marek Strzała oraz radny Sejmiku i przewodniczący Komisji Rolnictwa i Ochrony Środowiska Grzegorz Cepil przekazali umowy na dofinansowanie robót budowlanych w obiektach służących rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami.

Dzięki podpisanym w poniedziałek 20 kwietnia umowom, w regionie zrealizowanych zostanie 15 inwestycji, które w sposób bezpośredni wpłyną na komfort życia mieszkańców oraz pacjentów placówek pomocowych.

Marszałek Renata Janik podczas uroczystego przekazania umów powiedziała:

- To niezwykle ważne działania, których głównym celem jest usuwanie barier architektonicznych w budynkach codziennego użytku. Chcę jednocześnie przypomnieć, że na cały 2026 rok województwo świętokrzyskie pozyskało z PFRON łącznie ponad 25 milionów złotych. To ogromne fundusze, które przeznaczamy m.in.

na funkcjonowanie Zakładów Aktywności Zawodowej. Jako samorząd województwa dołożyliśmy do tego celu z własnego budżetu ponad 3,5 miliona złotych wkładu własnego. Nasze wsparcie obejmuje także rozwój nowej infrastruktury - planujemy powstanie kolejnego ZAZ-u w Starachowicach oraz uruchomienie konkursu dla organizacji pozarządowych, które codziennie wspierają osoby z różnymi dysfunkcjami.

Dofinansowanie inwestycji jest kolejnym krokiem w kierunku wspierania działań na rzecz integracji społecznej oraz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnościami.

Lista dofinansowanych inwestycji:

Dom Pomocy Społecznej im. Jana i Marysieńki Sobieskich w Kielcach - kwota blisko 15 tys. zł - zakres prac: modernizacja łazienki wraz z wymianą instalacji i armatury, dostosowana do montażu specjalistycznego urządzenia wspomagającego kąpiel (Sit & Shower);

Dom Pomocy Społecznej im. prof. A. Kępińskiego w Kielcach - kwota 38 tys. zł - zakres prac: remont i modernizacja dwóch łazienek na oddziale A, obejmująca wymianę instalacji elektrycznej, wodno-kanalizacyjnej oraz stolarki drzwiowej;

Świętokrzyskie Centrum Kardiologii - kwota 53 tys. zł - zakres prac: wymiana drzwi wejściowych do budynku, za-



Na zdjęciu Marszałek Renata Janik, wice-marszałek Marek Bogusławski, wiceprzewodniczący Sejmiku Marek Strzała oraz radny Sejmiku i przewodniczący Komisji Rolnictwa i Ochrony Środowiska Grzegorz Cepil oraz prezydentka Kielc Agata Wojda, podczas podpisania umowy

pewniająca swobodny dostęp pacjentom;

Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy - kwota 346 tys. zł - zakres prac: modernizacja wejść do trzech pawilonów (A, B i C), budowa oraz przebudowa pochylni, a także wydzielenie dedykowanych miejsc postojowych dla osób niepełnosprawnych;

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Osinach (Gmina Pierzchnica) - kwota 260 tys. zł - rozbudowa budynku o zewnętrzny szyb windy osobowej wraz z montażem dźwigu i wykonaniem dojść z kostki betonowej;

Dom Seniora im. Sue Ryder w Pierzchnicy - kwota 105 tys. zł - zakres prac: remont 12 łazienek, wymiana 15 par drzwi łazienkowych, odnowienie ścian korytarzy oraz częściowa renowacja elewacji budynku;

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Sulejowie (powiat opatowski) - kwota ponad 1 mln zł - zakres prac: kompleksowa przebudowa budynku dydaktycznego i internatu (m.in. poszerzenie przejść, nowe ściany działowe, dostosowanie sanitariatów, wymiana podłóg i oświetlenia);

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kazimierzy Wielkiej (powiat kazimierski) - kwota 415 tys. zł - zakres prac: adaptacja pomieszczeń po byłej bursie na nowoczesne gabinety terapeutyczne i rehabilitacyjne wraz z wymianą wszystkich instalacji wewnętrznych;

Europejskie Centrum Bajki w Pacanowie - kwota 234 tys. zł - zakres prac: modernizacja i poszerzenie ścieżek rekreacyjnych wokół obiektu, budowa dwóch pochylni oraz montaż bramy technicznej ze zjazdem;

Dom Pomocy Społecznej w Gnojnie (powiat buski) -

kwota 149 tys. zł - zakres prac: gruntowny remont 14 łazienek w dwóch pawilonach mieszkalnych, w pełni przystosowanych do potrzeb podopiecznych;

Dom Pomocy Społecznej w Zborowie (powiat buski) - kwota 255 tys. zł - zakres prac: modernizacja i remont 20 łazienek, mająca na celu likwidację barier i zwiększenie samodzielności mieszkańców;

Szpital Powiatowy w Busku-Zdroju (ZOZ) - kwota 219 tys. zł - zakres prac: budowa dźwigu osobowego przy budynku, w którym mieszczą się poradnie specjalistyczne oraz pracownie fizjoterapii;

Willa Zielona (Uzdrowsko Busko-Zdrój S.A.) - kwota 82 tys. zł - zakres prac: prace konstrukcyjne i instalacyjne związane z montażem dźwigu pionowego (platformy) w zabytkowym obiekcie;

Dom Pomocy Społecznej w Końskich (powiat konecki) - kwota 167 tys. zł - zakres prac: przebudowa szybu i maszynowni oraz wymiana wyeksploatowanej windy na nowoczesny dźwig osobowy;

Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze - kwota 969 tys. zł - zakres prac: modernizacja krytej pływalni, w tym wymiana nawierzchni ciągów komunikacyjnych, montaż pochylni, modernizacja szatni, instalacja klimatyzacji oraz montaż saun wspomagających rehabilitację.

REKLAMA

0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
			Powierzchnia nieruchomości [ha]			

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:

Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:

Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:

1 000 000,00 zł netto

(słownie: jeden milion złotych 00/100)

Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,

tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,

BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:

Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)

Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działka nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.

Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teled adresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

Ślubowanie uczniów Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach

Paulna Baran
Kielce

We wtorek, 21 kwietnia, na Placu Artystów w Kielcach odbyła się uroczystość ślubowania uczniów szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach i Busku-Zdroju.

Wydarzenie miało wyjątkowo uroczysty charakter i zostało przeprowadzone z zachowaniem ceremoniału wojskowego.

Wśród ślubujących byli uczniowie zarówno klas mundurowych, jak i niemundurowych. Młodzież w obecności rodzin, nauczycieli oraz zaproszonych gości złożyła uroczyste ślubowanie, które było jednym z najważniejszych momentów w życiu pierwszoklasistów.

Obchody rozpoczęły się od mszy świętej, po której uczniowie, rodzice oraz zaproszeni goście przemaszerowali przez centrum Kielc na Plac Artystów.

Wydarzeniu towarzyszyła duża liczba mieszkańców, którzy obserwowali uroczystość i wspierali młodzież.

Ślubowanie rozpoczął apel, podniesienie polskiej flagi na maszt oraz odegranie hymnu narodowego. Pokaz musztry paradnej zaprezentowała Kompania Reprezentacyjna Zespołu Szkół ZDZ w Kielcach.

Zebranych gości przywitała dyrektor Zespołu Szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach, Dorota Nowak. Podkreśliła ona wyjątkowy charakter uroczystości oraz znaczenie ślubowania dla młodych ludzi rozpoczynających naukę.

Zwracając się do uczniów, mówiła o odpowiedzialności i celach, jakie wiążą się z podjętym zobowiązaniem. Podkreśliła, że każda decyzja ma znaczenie, a każdy dzień może być szansą na rozwój. Zaznaczyła

również, że szkoła będzie wspierać uczniów w ich edukacyjnej drodze i tworzyć im jak najlepsze warunki do nauki oraz rozwijania pasji.

Istotnym elementem jej wystąpienia było także podkreślenie, że mundur zobowiązuje i stanowi symbol wartości, które powinny towarzyszyć uczniom każdego dnia.

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele władz państwowych i samorządowych oraz służb mundurowych.

Senator Krzysztof Słoń podkreślił, że trzymam kciuki za spełnienie marzeń młodzieży i ich przyszłą służbę w wybranych formacjach. Zwrócił również uwagę na znaczenie honoru i odpowiedzialności w codziennym życiu - życzył uczniom, żeby zawsze postępowali honorowo i nigdy nie splamili munduru.

Marszałek Renata Janik zaznaczyła natomiast, że ślubowanie jest symbolicznym wejściem na drogę wymagającą dyscypliny, odpowiedzialności oraz służby drugiemu człowiekowi. Życzyła uczniom wytrwałości i siły w realizacji ich pasji.

- Dzisiejsze ślubowanie to symboliczne wejście na drogę, która wymaga nie tylko wiedzy i umiejętności, ale przede wszystkim odpowiedzialności, dyscypliny i służby drugiemu człowiekowi - powiedziała marszałek Renata Janik. - Wybierając klasy mundurowe, dokonaliście świadomej decyzji o kształtowaniu postaw opartych na wartościach takich jak patriotyzm, solidarność i gotowość do niesienia pomocy. To wybór, który budzi szacunek i daje nadzieję na bezpieczną przyszłość naszego regionu i kraju. Drodzy uczniowie, dzisiejsze ślubowanie niech będzie dla Was nie tylko uroczystym momentem, ale również zobowiązaniem - do wytrwałości w nauce, do rozwijania swoich pasji i do budowania charakteru. PAP



We wtorek na Placu Artystów w Kielcach odbyła się uroczystość ślubowania uczniów szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach i Busku-Zdroju

Jedyny taki teatrzyk w Polsce i labirynt z kukurydzy

Paula Goszczyńska
Tokarnia

Park Etnograficzny w Tokarni coraz bardziej otwiera się na tych najmłodszych turystów. Już wkrótce odbędzie się premiera jedynego takiego w Polsce teatrzyku objazdowego z dawnych lat.

Park Etnograficzny w Tokarni to miejsce, które co roku przyciąga całe rodziny. Właśnie dlatego na terenie skansenu powstaje coraz więcej atrakcji, które mają bawić tych najmłodszych. W minionym roku otwarto wiejskie zoo, a w połowie kwietnia - plac zabaw. W planach są kolejne inwestycje.

Nowo otwarty plac zabaw o powierzchni blisko 397 metrów kwadratowych został zaprojektowany z myślą o harmonijnym wpisaniu się w charakter skansenu. Znajdują się na nim liczne urządzenia edukacyjne, huśtawki oraz piaskownica, a wszystkie elementy wykonano głównie z drewna, nawiązując do tradycyjnej estetyki tego miejsca.

Jedną z nich jest objazdowy teatrzyk pacynkowy, jak za dawnych lat.

- Opowiadanie przygotowane jest na podstawie książki Małgorzaty Pawlik, a główną rolę zagra Myszką Michałinka. Myszka zwiedza pola, lasy i góry, a ostatecznie trafia do spiżarni i tam trwają jej przy-



Małgorzata Krzywda, kierownik Parku Etnograficznego w Tokarni podkreśla, że teatrzyk przeniesie dzieci do wyjątkowego, bajkowego świata

gody. Myślę, że to fajne odezwanie dzieci od cyfrowych urządzeń i zabawek, przede wszystkim od telefonów, i przeniesienie się do świata bajkowego - mówi Małgorzata Krzywda, kierownik Parku Etnograficznego w Tokarni.

Premiera teatrzyku odbędzie się 27 maja w Spichlerzu z Rogowa o godzinie 12.

- Teatrzyk będzie objazdowy. Będziemy się pojawiać w szkołach, przedszkolach, świetlicach, domach kultury, remizach. Już mamy zarezerwowanych kilkanaście terminów, zainteresowanie jest

więc duże - dodaje pani kierownik.

To jednak nie wszystko, ponieważ kolejną atrakcją dla dzieci będzie labirynt z kukurydzy.

- Labirynt zostanie zasiany w okolicy młyna i będzie to labirynt edukacyjny. Zostanie

Na terenie Parku Etnograficznego w Tokarni powstaje coraz więcej atrakcji, które mają bawić nie tylko tych najmłodszych

w nim ukrytych pięć skrzyń z zagadkami etnograficznymi. Żeby poprawnie je rozwiązać, trzeba będzie zwiedzić nasz Park. Każda osoba, która poprawnie odpowie na wszystkie pytania otrzyma nagrodę przy kasie - informuje Małgorzata Krzywda.

Labirynt będzie okazałych rozmiarów - 15x7 metrów. Dlatego powstanie również taras widokowy, z którego rodzice będą mogli podejrzeć swoje dziecko i ewentualnie, przy problemach z wyjściem, odpowiednio je nakierować - podsumowuje nasza rozmówczyni.

Ulica Wrzosowa w Kielcach do remontu. Nowe przejścia, przystanek i ścieżka rowerowa

Anna Gwóźdź
Kielce

Miejski Zarząd Dróg w Kielcach ogłosił nowy przetarg w ramach programu „Kielce bez dziur”. Tym razem na tapetę trafia ulica Wrzosowa łącząca osiedla mieszkaniowe z głównymi drogami.

Remont obejmie blisko kilometr odcinek między skrzyżowaniem ze Świerkową a Aleją Popiełuszki. Prace pójść sprawdzonym schematem: najpierw frezowanie zużytej nawierzchni, potem regulacja wpustów kanalizacji deszczowej i innych urządzeń zlokalizowanych w jezdni, następnie siatka wzmacniająca, a na końcu dwie warstwy bitumiczne. Odnowione zostanie też oznakowanie poziome i pionowe, co ma poprawić widocz-



Ulica Wrzosowa od dawna jest jedną z bardziej zużytych ulic w tej części Kielc, a kierowcy zwracają uwagę przede wszystkim na wyeksploatowaną nawierzchnię i pogarszający się komfort jazdy

ność zwłaszcza po zmroku i w złych warunkach pogodowych.

Najuciążliwsze prace, czyli frezowanie i układanie asfaltu, prowadzone będą wyłącznie w godzinach nocnych: od 18

do 5 w dni robocze. W weekendy i święta roboty mogą trwać całą dobę. Dzięki temu korki w godzinach szczytu mają być minimalne, choć mieszkańcy muszą się liczyć z nocnym hałasem i tymczasowo-

wymi zmianami w organizacji ruchu.

Program zakłada także poprawę infrastruktury dla pieszych i rowerzystów. Przy skrzyżowaniach powstaną trzy nowe przejścia dla pieszych: przy ulicy Świerkowej, przy ulicy Hauke-Bosaka tuż obok Szkoły Podstawowej numer 8 oraz przy ulicy Grenadierów. Bezpośrednio przed szkołą pojawi się nowy przystanek komunikacji miejskiej, a na skrzyżowaniu z Aleją Popiełuszki zaplanowano przejazd rowerowy.

Oferty można składać do 8 maja. Wyłoniony wykonawca będzie miał 90 dni na ukończenie prac, co oznacza, że przy sprawnym przebiegu przetargu i sprzyjającej pogodzie kierowcy będą mogli skorzystać z wyremontowanej Wrzosowej już tego lata.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

OŚWIECIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około

250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodzkiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

”

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radikalnego elektoratu” – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. pre-



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI / PAP

Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

mierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uzna-

wane za niełojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „maślarzy”), a również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdują się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze”) przekonawali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS, były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem”.

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnikiem Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie”. – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kielar
Białystok

Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o sfałszowanie ws. fałszowania podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany

do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmu Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonemu grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia skłcony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykerowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłać do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie” – napisał na X.

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP



Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenia umowy z Izraelem

UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogłężył się w spirali przemocy i wojny.

W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramie terrorystyczne Iranu.

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wylimowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządzał on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycane z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

Humbak po raz piąty utknął na płyciźnie Bałtyku

oprac. Anna Nagel
Niemcy

Humbak, który od marca przebywa u niemieckich wybrzeży Bałtyku, w poniedziałek zdołał się uwolnić, ale po krótkim czasie po raz piąty utknął na płyciźnie.

Ssak leży w płytkiej wodzie koło wyspy Poel; także we wtorek rano nie popłynął dalej. Zwierzę oddycha i co pewien czas porusza płetwami.

W poniedziałek rano, wraz ze wzrostem poziomu wody, humbak na krótko się uwolnił, jednak po dwóch godzinach ponownie utknął na płyciźnie. Wieczorem wykonywał jeszcze ruchy w kierunku głębszej wody, po czym odpoczął. Według władz Meklemburgii-Pomorza Przedniego ssak po raz piąty osiadł na mieliźnie.

Minister środowiska kraju związkowego Till Backhaus wraz z ekspertami z nadzoru rybołówstwa zbliżył się do humbaka na około 500 metrów. „Wieloryb leży spokojnie” – przekazała agencja DPA. Jak dodał, częstotliwość jego oddechu wskazuje, że zwierzę jest wyczerpane.

Część ekspertów sprzeciwia się dalszym próbom ratunkowym. Berliński badacz wielorybów i biolog morski Fabian Ritter ocenił, że nie ma realnych możliwości uratowania zwierzęcia. Jego zdaniem wieloryb może celowo przyjmować pozycję spoczynkową na płytkiej wodzie, aby ograniczyć wysiłek i ból.

– Musimy w końcu przyznać, że nie jesteśmy w stanie uratować tego wieloryba. Powinniśmy teraz wyświadczyć mu największą przysługę i po prostu zostawić go w spokoju – powiedział. PAP

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W wywiadzie telewizyjnym prezydent Ukrainy stwierdził, że rosyjskie ograniczenia dostępu do internetu mogą być związane z mobilizacją przed atakiem na kraje bałtyckie.

W wywiadzie wyemitowanym w niedzielę Zełenski powiedział, że Rosja zablokowała dostęp do internetu nie po to, by stłumić antyrządowe komunikaty, ale aby zapobiec oburzeniu opinii publicznej, które mogłoby wynikać z planowanej mobilizacji na dużą skalę. W ocenie prezydenta celem mobilizacji może być przeprowadzenie ataku na dużą skalę na Ukrainę lub, alternatywnie, na kraje bałtyckie.

Zapytany w tym samym wywiadzie telewizyjnym, czy



Słowa Zełenskigo wywołały wzburzenie

NATO powołałoby się na artykuł 5. w przypadku ataku na kraje bałtyckie, Zełenski wyraził wątpliwości. – Myślę, że być może nie wszystkie kraje chciałyby wesprzeć [kraje bałtyckie], ale moim zdaniem kraje NATO nie mają wyboru – w przeciwnym

razie NATO przestanie istnieć. Muszą działać wspólnie i reagować na to, co Putin mógłby potencjalnie zrobić – powiedział Zełenski.

Ostro zareagowali na te słowa politycy estońscy.

Minister spraw zagranicznych Margus Tsahkna powiedział, że od początku pełnoskalowej wojny z Rosją w 2022 r. Ukraina wielokrotnie sugerowała, że może nie być jedynym krajem, który Rosja zaatakuje. Co więcej, wyraźnie wspomniano o krajach bałtyckich. Według Tsahkny takie oświadczenia sojusznika nie ułatwiają jednak współpracy. Dodał również, że Zełenski mija się z prawdą.

– Po pierwsze, takie oświadczenia nie pokrywają się z naszymi danymi wywiadowczymi ani z naszą oceną sytuacji zagrożenia. Nie widzimy, by Rosja koncentrowała swoje siły lub

w jakikolwiek sposób przygotowywała się militarnie do ataku na NATO lub kraje bałtyckie; wręcz przeciwnie. Rosja nie ma zbyt silnej pozycji na froncie ukraińskim, a także pod względem gospodarczym – powiedział Tsahkna.

Marko Mihkelson, przewodniczący parlamentarnej komisji spraw zagranicznych, również stwierdził, że nie jest to pierwszy raz, kiedy przywódca Ukrainy mówi o tym, że państwa bałtyckie będą następne.

– To tak, jakby grozono Europie palcem: patrzcie, jeśli znajdziemy się w słabszej pozycji lub przegramy, wy będziecie następni – zwłaszcza państwa bałtyckie. To oczywiście niepokojące i wzmacnia rosyjską narrację, że to Rosja wygrywa i posuwa się naprzód, podczas gdy wy się wycofujecie i przegrywacie – powiedział Mihkelson.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zacznie obowiązywać nowy wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKAT/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążyć wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej

kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000

- kcal - 700 kcal,

- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,

- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,

- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodkie oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus.

Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie” zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy - to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarzem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wiele alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

- Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatłakany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co skutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy - ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić szkliwo przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji



Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamile Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30

(usuwanie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usuwanie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia złogów twardych. Usunięcie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem” - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielenie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te proce-

dury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonty ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji i, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprimendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrzuń sobie kolana”, „dostałeś żylaków”, „usiądź porządnie”, „wyprostuj się”.

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzeleniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa” biodra czy kolana albo powoduje żylaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawanie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej” postawie. Przez długi czas „porządne” siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się zesztywniali, „ściśnięci” albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczyliśmy swoje ciało. To dobrze współgra

ze współczesnym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna” postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy”, jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiegokolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyproście, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza” biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żylaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żylaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzać. Ryzyko jest silnie powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żylaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna” pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.



Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ
Jak się chronić przed kleszczami?

Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasażera. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2-4 godziny, w zależności od preparatu.

W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?

Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję. Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrząść spodnie.

Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?

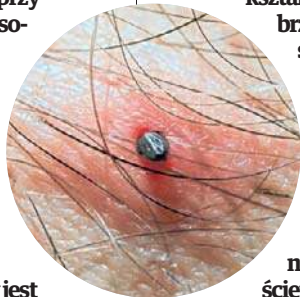
Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi

i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasażerem w skórę nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszone przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórce, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego

rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym

splaszczaniem. Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza.

Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Cza-



sami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niektóre miejsca ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

Jak usunąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta. Najważniejsze zasady:

● użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,

● chwycić kleszcza jak najbliżej skóry,
● wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zginięcia, nie smaruj olejem ani innymi substancjami. Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować. Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska. Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne. Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoceniony wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*). W języku Azteków „chia” oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szalwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawienno-serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkow-



Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

niczek TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczy do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wsyp połowę 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie sklepiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą

miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcję należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzać je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a na-

wet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowane w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym

czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skutecznym w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się

komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączymy do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

WARTO WIEDZIEĆ**Jak jeść nasiona chia?**

Nasiona mogą być dodawane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastępują jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

Doradca ds. sprzedaży samochodów nie ogranicza się do prezentacji modeli czy parametrów technicznych

Kupowanie auta to rozmowa - o potrzebach, przyzwyczajeniach, oczekiwaniach i możliwościach. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór.

Właśnie dlatego rola doradcy do spraw sprzedaży samochodów nie ogranicza się jedynie do prezentacji modeli czy przedstawienia parametrów technicznych, bo to też rozmowa. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór, bo kupowanie auta to nie tylko twarde dane, ale też emocje, które stoją za tym zakupem. To przecież nie jest zwykły produkt, ale wybór

na lata. Wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, komfort, bezpieczeństwo, a często także na styl życia. Dla jednych to pierwsze auto i krok w dorosłość, dla innych zmiana po latach albo inwestycja w wygodę całej rodziny, która pokochała wypadki za miasto. To emocje, godziny rozmyślań, przychodzenia do salonu, oglądania, zastanawiania się, pytania... Wytrawny doradca musi być trochę jak psycholog, który wie, kiedy doradzić, a kiedy zostawić przestrzeń do decyzji. Ponieważ to tak ważny zakup, istotna jest atmosfera, jaką stworzy specjalista - poczucie spokoju, zrozumienia i partnerstwa w rozmowie. - Pamiętam, jak kupowałam swoje auto i do-

radca samochodowy był dla mnie kimś, kto przeprowadził mnie przez cały ten proces: od pierwszego pytania, przez jazdę próbną, aż po odbiór auta. Zadawałam ogrom pytań, często „babskich”, a on cierpliwie, w sposób uporządkowany i bez pośpiechu, przeprowadził mnie przez całą procedurę. Poważnie podszedł do sprawy, że chcę auto koloru kawa z mlekiem - ale bardziej kawa niż mleko... Tak, miał anielską cierpliwość i ogromną wiedzę. Tej ważnej kategorii osób związanych z motoryzacją nie mogło więc zabraknąć w naszym plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Za nami kolejny tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji, w których także doradcy samochodowi udowadniają, że w pamięci klientów najmilej zapisują się nie ci, którzy mają szeroką wiedzę - nie tylko o samochodach, ale też o możliwościach wyposażenia czy aktualnych rozwiązaniach technologicznych - ale ci, dzięki którym z przyjemnością zapamiętujemy cały tego ważnego proces zakupu.

Poniżej prezentujemy doradców samochodowych, którzy w swojej pracy pokazują, że profesjonalizm może iść w parze z uważnością na drugiego człowieka - i że za każdą udaną decyzją stoi konkretny człowiek, rozmowy i relacja.

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

13 lat w branży - wciąż czuje, że jest w dobrym miejscu



**Marcin Borowiec,
PRO-MOT Volvo, Kielce**

Dla Niego sprzedaż samochodów to codzienne wyzwanie i realna satysfakcja z pracy.

Marcin Borowiec podkreśla, że w pracy ceni sobie bezpośredni kontakt z ludźmi. Motoryzacja zaś to Jego ogromna pasja od najmłodszych lat. Praca w tym zawodzie to idealne połączenie kontaktu z drugim człowiekiem i ze światem samochodów. Każdy klient to dla Niego inna, tak samo ważna i warta wysłuchania historia. Z każdym klientem rozmawia się inaczej i każdy oczekuje nieco innego podejścia. - Od każdego klienta można się czegoś ciekawego nauczyć. Tego nie da się osiągnąć, czytając podręczniki. To się po prostu czuje - zauważa pan Marcin, który w tej branży pracuje już od 13 lat.

Co w tej pracy jest trudniejsze, niż mogłoby się wydawać osobom z zewnątrz? Konkurencja w branży jest bardzo duża. Dużo wspaniałych marek. Każda ma dużo do zaoferowania, dlatego my, jako doradcy, czasem musimy się bardzo nagimnastykować, aby pozyskać takiego klienta, który jest fanem innej marki - mówi i dodaje, że praca ta jest dość wymagająca, jednak kiedy przychodzi niedziela, nie czuje smutku, że następnego dnia musi wstać i iść do salonu i to jest największa satysfakcja. Marcin Borowiec podkreśla, że samo spisanie umowy z klientem to wierzchołek góry lodowej, za którym jest mnóstwo prac pobocznych, koordynacja zamówień, dopasowywanie optymalnego finansowania i wiele innych aspektów.

Każda rozmowa jest inna, za każdą stoi inna historia



**Karolina Huk,
FIX FORUM LIDER, Kielce**

Podręczniki mogą nauczyć technik sprzedaży i standardów obsługi, ale nie nauczą empatii, wyczucia sytuacji ani umiejętności odczytania emocji drugiej osoby.

Jej droga zawodowa rozpoczęła się w sektorze bankowym, gdzie zdobywała doświadczenie w pracy z klientem. To właśnie tam nauczyła się, jak istotne są profesjonalizm, uważność na potrzeby drugiej osoby oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu. Jednocześnie motoryzacja towarzyszyła Jej od najmłodszych lat. Zrozumiała, że jest to branża, w której chciałaby połączyć pasję z codzienną pracą i wykorzystać swoje kompetencje w kontakcie z ludźmi. - To, co najbardziej cenię w tej profesji, to możliwość realnego doradzania klientom

w wyborze samochodu najlepiej dopasowanego do ich stylu życia, potrzeb oraz oczekiwań. Każda rozmowa jest inna, ponieważ za każdym wyborem stoi indywidualna historia - potrzeba bezpieczeństwa dla rodziny, komfortu w pracy, niezawodności czy spełnienia osobistego marzenia - podkreśla pani Karolina. Największą satysfakcję daje Jej moment, w którym klient z pełnym przekonaniem wie, że znalazł właściwy samochód. Wtedy ma poczucie, że wykonała swoją pracę na najwyższym poziomie. Chwila, gdy klient znajduje swoje auto, trudno pomylić z żadnym innym. Zmienia się sposób, w jaki klient patrzy na samochód, pojawia się naturalny uśmiech: - Dla mnie to zawsze wyjątkowy moment, ponieważ oznacza, że udało się znaleźć rozwiązanie idealne.

**LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA
WE WSZYSTKICH KATEGORIACH**

MECHANIK ROKU

1. **Krzysztof Wieczorek**, Kris Auto Serwis, Sielec
2. **Sebastian Cedro**, Sebar, Kielce
3. **Marcin Kancik**, Kancik Auto-Serwis, Brzozowa

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Kris Auto Serwis**, Sielec, Sielec 97
2. **Auto service Ol-kar**, Kielce, Długa 29
3. **Auto Serwis Pat-Car Patryk Chudzik**, Gozna 7

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

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

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Szkoła Jazdy Gadacz**, Jędrzejów, 5.11.2011
2. **Szkoła Jazdy moto kraj_u**, Kielce, al. IX Wieków Kielc 16/7
3. **L-Auto Mariusz Mamla**, Skarżysko-Kamienna, Niepodległości 121/6B

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU

1. **Tomasz Kardaś**, MKZ, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Przemysław Łebek**, Fama-Trans Przemysław Łebek, Kielce
3. **Anna Malczewska**, Darjan, Stąporków

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

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

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Usługi Transportowe Karol Markiewicz**, Julianów 10
2. **Fama-Trans**, Kielce, Mielczarskiego 59A
3. **Ewelmed**, Chęciny, os. Północ 10

AUTO DETAILING ROKU

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

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

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zaśwahałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taszkmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taszkmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadań. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozvodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasik



W TELEWIZJI



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych Super Polsat, 21:05

Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny TVP 1, 21:20

Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się nieźrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

KRZYŻÓWKA NR 61

Poziomo:

- 1) zimny lub gorący okład,
- 6) stojak służący malarzowi,
- 10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
- 11) lokal z książkami i prasą,
- 12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- 13) dawniej nazywany bicyklem,
- 14) ozdobny stół pod wazon,
- 17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
- 20) światło rzucane przez latarnię,
- 23) stan odrętwienia; zubożenie,
- 25) dodatek do omletu,
- 27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
- 28) silny wiatr nad morzem,
- 30) element zawieszenia pojazdu,
- 32) konkretna racja żywnościowa,
- 33) wyjątkowa okazja, szansa,
- 35) służą do zgarniania siana,
- 36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- 37) wniosek wymagający udowodnienia,
- 38) najmniejszy stan Australii,
- 39) ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

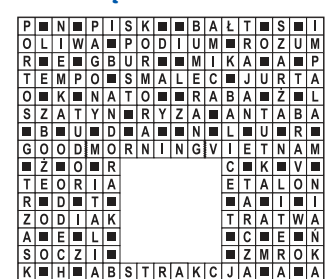
- 1) smakowity dla lasucha,
- 2) tropikalny kuzyn dyni,
- 3) ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- 4) zdrobniale o małym chłopcu,
- 5) mleczny cukierek z Milanówka,



- 6) ssak ze skokami i omykiem,
- 7) ciężarówka z Czech,
- 8) chroniona sosna wysokogórska,
- 9) luźna rozmowa, pogawędka,
- 15) wiosną wychodzi na pole,
- 16) wilcza wataha lub tabun koni,
- 18) indyjska jednostka monetarna,
- 19) wełniana kurtka góralska, sucha,

- 21) wysoka piłka w tenisie,
- 22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
- 24) polski show telewizyjny,
- 26) skakała i nóżkę złamała,
- 28) cienki, mocno skręcony sznurek,
- 29) wombat lub kangur,
- 30) główna na loterii,
- 31) „... Cosel”, polski serial,
- 34) ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

Tajner za Małysza w narciarstwie?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa Polskiego Związku Narciarskiego rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?

Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?

Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?

W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?

To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwi mnie kulisy.

Co ma pan na myśli?

Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?

Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku



FOT. WOJCIECH MATYSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca br.

decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Wśród zapadną także decyzję dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?

Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy tre-

nerzy główni poszczególnych kadr i przedstawia swoją ocenę oraz rekomendacje co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawia też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?

One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeczności. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżał?

Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?

Prezes został trochę przybłokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przybłokowany przez zarząd?

Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudnienia u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałyby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?

Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?

Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?

Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urloпах, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpiścić zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja.

©©

Nowy konflikt, Polski Komitet Olimpijski - Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef PKOl skryty-

kował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje” - rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklarację szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wie-

dział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe”.

- Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie

otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi - twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto”.

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając

na odpowiedź ABW) - 22 października 2025 roku - ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto” - zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosiliśmy Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto.

Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa” - napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontrakty sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dzikie Warszawy, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Kamil Mroczek z LZS Sandomierz to najlepszy kulturysta w Polsce

Stanisław Wróbel
Kielce

Kamil Mroczek z LZS Sandomierz na rozgrywanych 18 i 19 kwietnia 2026 w Kielcach Mistrzostwach Polski w Kulturystyce i Fitness sięgnął po złote medale w swojej kategorii oraz w kategorii open.

Wielki triumf Kamil Mroczek święcił w sobotę i niedzielę, 18 i 19 kwietnia w Kielcach. O jego sukcesie informowaliśmy na bieżąco.

Kamil Mroczek jest kulturystą, trenerem personalnym, a do niedawna był też żołnierzem zawodowym w 3 Sandomierskim Batalionie Radiotechnicznym. W ostatnich miesiącach nasz mistrz zrezygnował jednak z wojska i postawił wszystko na jedną kartę - sport.

Kamil Mroczek ma 33 lata, urodził się i mieszka w gminie Obrazów - w Lenarczycach. Absolwent Zespołu Szkół Kształcenia Rolniczego w Sandomierzu gdzie niedawno gościł na spotkaniu z uczniami. Związany jest od lat z Sandomierzem gdzie na co dzień trenuje w miejscowym klubie LZS Sandomierz. Trenuje od siedemnastego roku życia ale w zawodach startuje dopiero od trzech lat. Jego tegoroczny sukces jest więc niezwykle spektakularny.

Kamil Mroczek tak podsumował swój sukces: - Rok temu zostając brązowym medalistą

Mistrzostw Polski na tej imprezie zapowiedziałem sobie że będę pracował jeszcze ciężiej przez rok i wrócę po więcej. Spojrzałem na dokładnie ten medal, puchar, zdjęcia z roku ubiegłego i powiedziałem głośno to jest ten dzień to jest ten czas aby to zrobić!

- Kiedyś sam jeździłem i podziwiałem największych Mistrzów z trybun robiąc z nimi pamiątkowe zdjęcia a dziś moja przyszłość piszę mi taką niesamowitą historię aż naprawdę ciężko w to uwierzyć gdzie ja sam wygrywam wszystko i zostaję właśnie takim chłopakiem w kulturystyce - mówił Kamil Mroczek. Dziękuję za wszystkie zdjęcia. Dziękuję za te budujące - liczne gratulacje - dodał.

- Swój sezon startowy zacząłem pierwszą imprezą tydzień temu - zdobywając złoty medal w Grand Prix w Grudziądzu a teraz dorzucam do swojej kolekcji kolejne dwa jakże cenne złota zostając jednocześnie niekwestionowanym Mistrzem Polski. Już za 2 tygodnie udaje się na Mistrzostwa Europy do Hiszpanii - Santa Suzana z kadrą Polski gdzie mam nadzieję spełnić jedno z moich marzeń. Obiecuję tam na scenie podczas występu dać z siebie wszystko i zaprezentować Polskę w kulturystyce najlepiej jak tylko jest to możliwe! Trzymajcie mocno kciuki - prosi Kamil Mroczek. ©©



Kamil Mroczek - najlepszy Polski kulturysta podczas zawodów w Kielcach

BIEGI

W niedzielę, 19 kwietnia, w Krakowie odbył się TAURON 23. Cracovia Maraton – jedno z większych wydarzeń biegowych w Polsce. W rywalizacji bardzo dobrze zaprezentował się zawodnik z Jędrzejowa, Tomasz Gawroński, który zwyciężył w maratonie na dystansie 42 kilometrów w kategorii niesłyszących z czasem 02:52:07. W biegu wystartowało 6883 zawodników, a 6669 dotarło do mety.



FOT. FB/TOMASZ GAWROŃSKI

LEKKOATLETYKA
Nikodem Pochopień czwarty
Wynik 5,20 m uzyskał w skoczności tyczce Nikodem Pochopień na zawodach w Walnut w stanie Kalifornia. Zawodnik KKL Kielce zajął czwarte miejsce w konkursie.

Industria w ćwierćfinale Orlen Superligi z Netland MKS Kalisz

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Industria Kielce rozpoczyna rywalizację w ćwierćfinale Orlen Superligi. Zagra z zespołem Netland MKS Kalisz. Pierwszy wyjazdowy mecz w środę, 22 kwietnia. Początek o 18.

Kielecki zespół zajął drugie miejsce w fazie zasadniczej ORLEN Superligi.

Industria Kielce zaczyna rywalizację w ćwierćfinale

Teraz czeka go ćwierćfinałowy dwumecz z Netlandem MKS Kalisz. Tak, dwumecz, bo od tego sezonu rywalizacja do dwóch zwycięstw odbywa się tylko w meczach o miejsca pierwsze i trzecie. Jest to więc system znany w meczów np. EHF Ligi Mistrzów, gdzie decyduje suma bramek.

Zespół z Kalisza prowadzony przez trenera Rafała Kuptelę zajął w rundzie zasadniczej siódme miejsce i pierwszy ćwierćfinałowy mecz rozegra przed własną publicznością. Termin tego spotkania wyznaczono na środę 22 kwietnia na godzinę 18, a drugie spotkanie w Hali Legionów rozpocznie się w sobotę 25 kwietnia o godzinie 18.

Industria w miniony weekend gościła w Kaliszu, ale tego pobytu mile nie wspomina. W półfinałowym meczu Pu-



FOT. MIKOŁAJ OPATOWSKI

Industria Kielce rozpoczyna rywalizację w ćwierćfinale Orlen Superligi. Zagra z zespołem Netland MKS

charu Polski przegrała z Orlen Wisłą Płock 25:30 i odpadła z tych rozgrywek. Nafciarze zdobyli to trofeum.

Wracają do Kalisza w roli faworyta

Kielecki zespół wraca do Kalisza w roli zdecydowanego faworyta konfrontacji z MKS.

- Wracamy do hali, w której ostatnio nam nie poszło. To dobry czas, żeby wrócić na zwycięską ścieżkę. Zaczyna się faza play-offy czyli gra o najwyższą stawkę. Teraz gramy tylko mecz i rewanż. Każde posiadanie piłki będzie bardzo ważne. Postaramy się zamieniać na bramki każdą sytuację. Musimy podejść do spotkania z na-

leżytym szacunkiem do rywala. Kalisz notuje udany sezon. Awansował do ósemki i teraz ma spokojną głowę. Nie jest faworytem, gra bez żadnego stresu, więc może być niebezpieczny. Ten zespół może tylko zyskać, nie mają nic do stracenia - powiedział Krzysztof Lijewski, drugi trener Industarii Kielce.

Skrzydłowy Industarii Arkadiusz Moryto przyznał, że ważna będzie sfera mentalna. Zwłaszcza po tym, co się wydarzyło w miniony weekend. - Nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa w tym sezonie. Mamy trochę czasu, aby przygotować się do najważniejszych spotkań o mistrzostwo

Polski - powiedział Arkadiusz Moryto.

Zwycięzca tej rywalizacji, a zdecydowanym faworytem jest Industria, zmierzy się w dwumeczu o finał ORLEN Superligi z lepszym z pary Rebud KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski - Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn.

Inne pary stworzyły Orlen Wisła Płock i Handball Stal Mielec oraz PGE Wybrzeże Gdańsk i KGHM Chrobry Głogów. Zwycięzcy tych dwumeczów zmierzą się w drugim półfinale. Półfinały rozegrane zostaną 2-3 maja i 9-10 maja. Finały 23-24 maja, 30-31 maja i ewentualny trzeci 6-7 czerwca.

©©

Kamil Kuzera został trenerem Resovii Rzeszów

Dorota Kułaga
Kielce

Były trener Korony Kielce Kamil Kuzera poprowadzi drugoligową Resovię Rzeszów. 43-letni szkoleniowiec posiada licencję UEFA Pro oraz doświadczenie zdobyte na poziomie PKO BP Ekstraklasy.

Kamil Kuzera urodził się 11 marca 1983 roku w Kielcach. Grał w następujących klubach: GZKS Nowiny, Korona Kielce, Wisła Kraków, Górnik Zabrze, Widzew Łódź, Polonia War-

szawa, Korona Kielce. W ekstraklasie rozegrał 91 spotkań, zdobył dwie bramki. Z Wisłą Kraków dwa razy zdobył mistrzostwo Polski. Na koncie ma też siedem spotkań w kadrze Polski do 21 lat. Z reguły występował na prawej obronie.

- Korona to klub, w którym spędziłem wiele lat, mam do niego ogromny sentyment - mówił nam w jednym z wywiadów Kamil Kuzera. Był członkiem Bandy Świrów za kadencji trenera Leszka Ojrzyńskiego. Ostatnio w Fortuna 1. Lidze i w tym sezonie w PKO Ekstra-

klasie był asystentem trenera Ojrzyńskiego. Był tymczasowym trenerem po zwolnieniu trenera Ojrzyńskiego, a później - w latach 2022 - 2024 samodzielnie prowadził Koronę w ekstraklasie. 31 lipca 2024 roku odszedł z kieleckiego klubu. Ostatnio był doradcą do spraw sportowych w trzecioligowej Sparcie Kazimierza Wielka.

Ma żonę Malwinę, która z powodzeniem realizuje się zawodowo w EMKU, studiu projektowania i aranżacji wnętrz oraz syna Nikodema - trenuje

piłkę nożną, gra w Koronie II Kielce i córkę Antosię - występuje w zespole Wodociągi Kieleckie Akademia Korona Handball Kielce. Kamil Kuzera lubi aktywnie spędzać czas razem z rodziną. Od niedawna jest miłośnikiem chodzenia po górach.

Razem z Jackiem Kiełbem, byłym piłkarzem Korony Kielce i trenerem Pawłem Czają, prowadzi fundację Wychowani Na Boisku. Właśnie oddała do użytku nowe boisko na ulicy Bolesława Chrobrego w Kielcach. ©©