

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wniosek o wotum nieufności **strona 7**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z dietą lub alergią na pyłki? Może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę. **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
27.05.2026

Nr 121 (15 092)

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

Wyjątkowy apel uczniów ze szkoły w Radomiu; „Traktuję zwierzęta po ludzku” **strona 2**

Nowi żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej złożyli przysięgę w Kowali **strona 3**

Groźny wypadek rowerzystki w Białobrzegach **strona 5**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. REDACJA POLSKA PRESS

NASZ REGION

Tłumy widzów bawiły się na koncertach podczas festynu w Jedlińsku **strona 6**

Sukces naszych muzyków w Chorwacji

Zespół Humi Accordion Band ze szkoły muzycznej w Radomiu na międzynarodowym festiwalu w Puli, w Chorwacji zdobył pierwszą nagrodę. **strona 5**

Pijany kierowca hulajnogi wpadł pod samochód w Sułkowie, w gminie Stromiec **strona 3**

Zabytkowy dwór Jabłonowskich w Czarnolesie po renowacji odzyskał dawny blask **strona 4**

TURYSTYKA PIERWSZY CZARTER ODLECIAŁ DO TURECKIEJ ANTALYI

Początek letnich lotów z Radomia

Janusz Petz
Radom

W poniedziałek, 25 maja oficjalnie rozpoczął się sezon letni dla Portu Lotniczego Warszawa Radom. Z cywilnego lotniska na Sadkowie odleciał pierwszy w sezonie letnim samolot czarterowy do tureckiej Antalyi.

Pierwsi pasażerowie polecili na wakacje do tureckiej Antalyi w ramach oferty biura podróży Anex Poland. Ciekawostką było to, że rozkładowy odlot samolotu powinien odbyć się o godzinie 13.20, a samolot wystartował znacznie wcześniej. To nic nowego w lotnictwie pasażerskim. Na pokładzie wcześniej znaleźli się wszyscy spodziewani pasażerowie więc pilot może zdecydować w takim przypadku

o wcześniejszym wylocie, o ile oczywiście pozwalają na to sloty, czyli miejsce na pasie startowym i w przestrzeni powietrznej.

Loty czarterowe do Antalyi realizowane będą w sezonie letnim cztery razy w tygodniu, otwierając kolejne możliwości wakacyjnych podróży z radomskiego lotniska.

Samoloty do tureckiej Antalyi mają latać do 14 października. Będzie można polecieć do greckiej Prewezy (PLL LOT, 1 lot tygodniowo, od 8 czerwca do 28 września), do Rzymu (lotnisko Fiumicino, PLL LOT, 2 loty tygodniowo, od 6 czerwca do 3 października) oraz do cypryjskiej Larnaki (przewoźnik Wizz Air, od połowy czerwca zwiększenie częstotliwości do 3 razy w tygodniu).

Nowością tegoroczną to bułgarskie Burgas, gdzie będą latały z Radomia li-

nie Wizz Air (2 loty tygodniowo, od 21 lipca do 12 września). Ten sam przewoźnik uruchamia 2 loty tygodniowo do albańskiej Tirany. Samoloty będą latać tam z Radomia od 25 czerwca do 10 września. Zapowiadane są także loty czarterowe do egipskiej Hurghady. Wiele osób będzie zawiedzionych wycofaniem z letniej siatki połączeń lotów z Radomia do Barcelony.

Port Lotniczy Warszawa Radom wciąż zajmuje jedno z ostatnich miejsc w Polsce jeśli chodzi o o liczbę obsłużonych pasażerów. Z danych Urzędu Lotnictwa Cywilnego wynika, że w 2025 roku lotnisko w Radomiu obsłużyło 95 343 pasażerów. Rok wcześniej było to 112 629, to spadek o 15,3 procenta. Gorsze wyniki miały jedynie lotniska Zielona Góra/Babimost oraz Olsztyn - Mazury. ©P



FOT. LOTNISKO WARSZAWA RADOM

Pierwszy samolot w sezonie letnim, który odleciał z Radomia to Boeing 737 linii Mavi Gok Airlines.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

Tomasz
Rusek
publicysta



BAŁTYK TYLKO DLA BOGATYCH

Od kilku dni internet zalewają informacje dotyczące uruchomienia rezerwacji w największym hotelu na polskim wybrzeżu i w Polsce w ogóle: w Gołębiewskim w Pobierowie (województwo zachodniopomorskie). I tak mnie to nastroiło do wspomnień... Jako nastolatek co wakacje jeździłem nad polskie morze. Za zarobione osobiście pieniądze odpoczywałem najczęściej w Niechorzu, Rewalu i Pobierowie właśnie. Wiele mi nie trzeba było. Mieliliśmy namiot, żyliśmy się z kumplami w polowej kuchni (tamtych flaków i tamtej grochówki nic nigdy nie przebije), a myliśmy się w prysznicach na monety. Bo na naszym polu namiotowym, które było najczęstszą bazą, nie było wtedy „stałego” węzła sanitarnego. Pogoda miała drugorzędne znaczenie. Bo byliśmy młodzi i liczyła się zabawa. Tylko że, kurczę, dorosłem, mam dzieciaki i teraz pogoda, węzły sanitarne i kąpiele w morzu nabrały już znaczenia. I z ciekawości zerknąłem, ile zapłaciłbym za ułup nad polskim morzem całą ekipą. No i tak.

Na Gołębiewskiego mnie nie stać kompletnie, bo to koszt niemal 20 tysięcy złotych za tydzień. Mniej znane hotele w dobrym standardzie to - w sezonie na siedem dni z pełnym wyżywieniem - przynajmniej 6-9 tysięcy złotych. No i nie mam pewności, że będzie pogoda, bo wiadomo, że nad polskim morzem pewne są tylko wysokie ceny gofrów, a nie temperatura. Tymczasem na last minute można kupić wczasy w Bułgarii, Turcji czy Egipcie już za piątką. W tym jest lot, jedzenia pod korek i - w zasadzie - gwarantowana pogoda. Ja wiem, wiem: tamte kraje mają inne koszty pracy, niskie ceny wynikają też z potężnej skali rezerwacji pobyków przez biura podróży. Ja to wszystko naprawdę kumam. Ale po szybkiej analizie z bólem stwierdzam, że nie stać mnie na rodzinne wakacje nad polskim morzem w standardzie, jaki za takie same albo mniejsze pieniądze oferują kraje z lepszą pogodą. I teraz ktoś pomyśli sobie na bank: „To leć sobie tam, gościu”. Spoko. Tylko że ja bym chciał nad polskie morze. Ale nie za takie pieniądze.

Wyjątkowy apel uczniów; „Traktuję zwierzęta po ludzku”

Janusz Petz
Radom

Uczniowie i nauczyciele Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 Specjalnej imienia biskupa Jana Chrapka w Radomiu pokazali, że los bezdomnych zwierząt nie jest im obojętny.

Podczas apelu z okazji Dnia Praw Zwierząt młodzież poznawała zasady wolontariatu, prawa zwierząt i mogła spotkać się z psami adoptowanymi ze schroniska.

W Publicznej Szkole Podstawowej numer 12 Specjalnej imienia biskupa Jana Chrapka w Radomiu odbył się apel z okazji Dnia Praw Zwierząt pod hasłem „Traktuj zwierzęta po ludzku”. Dzień Praw Zwierząt obchodzony jest w Polsce 22 maja. Wydarzenie przygotowały nauczycielki oraz uczniowie, którzy są wolontariuszami Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu.

Apel był okazją do promowania odpowiedzialnej opieki nad zwierzętami oraz uświadomienia młodzieży na los bezdomnych psów i kotów. Wcześniej w szkole ogłoszono konkurs plastyczny pod tym samym hasłem. Uczniowie rywalizowali w dwóch kategoriach wiekowych - klas młodszych i starszych. Podczas uroczystości ogłoszono wyniki konkursu i wręczono nagrody autorom najlepszych prac.



Uczniowie i nauczyciele Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 Specjalnej imienia Biskupa Jana Chrapka.

W trakcie spotkania uczniowie poznali prawa zwierząt, odpowiadali na pytania quizowe oraz dowiedzieli się, na czym polega praca wolontariusza w schronisku.

O swoich doświadczeniach opowiadał Dawid Sułkowski, uczeń klasy siódmej i wolontariusz radomskiego schroniska.

– Praca w wolontariacie daje mi dużo satysfakcji. Wiem, że dobrze spędziłem czas i mogłem sprawić radość psom. Kocham zwierzęta i chcę im pomagać – mówił Dawid Sułkowski.

Do grona stałych wolontariuszy ze szkoły należą nauczycielki: Kamila Matejek, Dorota Czajkowska, Iwona Petz, Iwona Gront oraz Anna Kocik, a także uczniowie: Rafał Jabłoński, Dawid Sułkowski, Antoni Pawelec i Liliana Sawicka. Są oni również członkami nieformalnej grupy wolontariuszy - „Psi Squad”.

Członkowie grupy regularnie wyprowadzają psy na spacer, szczególnie w niedzielę. Wolontariusze z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 zachęcają mieszkańców Radomia do odwiedzania schroniska

i wspólnego spacerowania z psami.

Szkolny wolontariat może również liczyć na wsparcie wielu nauczycieli, którzy angażują się w pomoc bezdomnym zwierzętom. Pedagodzy nie tylko odwiedzają schronisko i wyprowadzają psy na spacer, ale także pomagają w organizacji wydarzeń i akcji charytatywnych na rzecz podopiecznych placówki.

Szkoła Podstawowa numer 12 od kilku lat aktywnie angażuje się w działania na rzecz bezdomnych zwierząt. Wspólnie ze schroniskiem i innymi placówkami organizuje wydarzenia, które zachęcają mieszkańców Radomia do odwiedzania schroniska i wspierania jego podopiecznych. W tym roku odbyły się już między innymi „Walentynki w schronisku”, a 31 maja zaplanowano „Naleśnikowy Dzień Dziecka i Psiecka”.

Szczególną atrakcją apelu była obecność psów adoptowanych ze schroniska przez szkolnych wolontariuszy. Uczniowie mogli poznać 15-letnią Lumenkę, która spędziła w schronisku aż 12 lat, 7-letnią Figę, która trafiła tam po interwencji, 7-miesięczną Franię, adoptowaną dwa miesiące temu, a także Rege, która miała więcej szczęścia i od początku wychowuje się w domu ze swoimi opiekunami. Chętne dzieci mogły pobawić się z psami, pogłaskać je i przytulić. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień 23°C		Dzień 20°C	
Noc 6°C		Noc 4°C	
Barometr 1016 hPa		Piątek	
Wiatr pn.-zach. 28 km/h			
Biomet korzystny/niekorzystny		Dzień 22°C	
		Noc 9°C	
		Sobota	
		Dzień 24°C	
		Noc 11°C	

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane, raczej bez opadów

27 MAJA 2026

Dziś 147. dzień roku
Do sylwestra pozostało 218 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.26, zachód
o godzinie 20.41.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 15 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 32 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 33 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Fryderyk, Fryderyka, Izidor, Jan, Julian, Juliusz, Lucjan.

KALENDARIUM

1863

Powstanie styczniowe; oddział porucznika Kazimierza Wiśniewskiego rozbił rosyjski garnizon w Szydłowcu.

1961

Tego dnia biskup Stefan Sićzek przyjął w Sandomierzu święcenia prezbiteriatu. Biskupem pomocniczym Diecezji Radomskiej był w latach 1992 - 2012.



FOT. UNIWERSYTET RADOM.PL

1990

Tego dnia odbyły się wolne wybory samorządowe. W Grójcu radni powiatowi wybrali Władysława Piątkowskiego na starostę.

1973

Tego dnia arcybiskup Zygmunt Zimowski przyjął w Tarnowie święcenia prezbiteriatu. Biskupem Diecezji Radomskiej był w latach 2002 - 2009.

2022

Odbył się pogrzeb doktora inżyniera Wiesława Olszewskiego (na zdjęciu). Był prodziekanem Wydziału Mechanicznego UTH Radom i członkiem Senatu Uczelni.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA STROMIEC

Pijany kierowca hulajnogi

W niedzielę, 24 maja, około godziny 9.00, w miejscowości Sułków, kierujący hulajnogą 40-letni mieszkaniec gminy Stromiec, wyjeżdżając z posesji, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu prawidłowo jadącemu pojazdowi marki Renault, którym kierował 61-letni mieszkaniec Warszawy.

W wyniku zderzenia użytkownik hulajnogi doznał obrażeń i został przetransportowany do szpitala. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że 40-latek znajdował się pod wpływem alkoholu – miał 1,19 promila w organizmie. Policjanci wykonali na miejscu niezbędne czynności procesowe, w tym dokumentację fotograficzną, kontrolę pojazdów uczestniczących w zdarzeniu oraz przesłuchanie świadków. SOK

RADOM

Zderzyły się dwa samochody



FOT. CZYTELNIA

We wtorek, 26 maja, około godziny 8.56, na ulicy Żółkiewskiego w kierunku Castoramy doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych. W wyniku zdarzenia poszkodowane zostały dwie osoby. Jeden pas ruchu był zablokowany. JS

BIAŁOBRZEGI

Wystąpią mega gwiazdy
Piotr Kęka Siara i Oskar Cymś to gwiazdy Majowych Dni Białobrzegów. Majówka odbędzie się na placu koncertowym na terenach nadpolicznych 30 maja. IK

RADOM

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



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny
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

Nowi „terytorialsi” złożyli przysięgę wojskową w Kowali

Oprac. Patryk Samborski
Gmina Kowala

Blisko 80 ochotników ukończyło szkolenie podstawowe w 6 Mazowieckiej Brygadzie Obrony Terytorialnej i w niedzielę, 24 maja złożyło przysięgę wojskową w Kowali-Stępocinie.

Wśród nowych żołnierzy znaleźli się między innymi sportowcy, pedagodzy i muzycy. Choć różnią ich zawody, wiek czy pasję, połączyła ich chęć służby ojczyźnie.

Przysięga wojskowa była ostatnim i najbardziej uroczystym etapem trwającego 16 dni szkolenia podstawowego. Zanim jednak ochotnicy stanęli do wypowiedzenia słów roty, musieli przejść intensywnie przygotowanie obejmujące między innymi naukę posługiwania się bronią, topografię, zieloną taktykę, regulaminy wojskowe oraz musztrę. Wiedza i umiejętności zdobyte podczas szkolenia miały przygotować ich do rozpoczęcia Terytorialnej Służby Wojskowej.

Pod koniec szkolenia uczestnicy zakończyli część teoretyczną i praktyczną egzaminem końcowym w formie tak zwanej pętli taktycznej. Dopiero pozytywny wynik tego sprawdzianu otwierał drogę do złożenia przysięgi.

Uroczystość odbyła się 24 maja w Kowali-Stępocinie.



FOT. 6 MBOT

Prawie 80 ochotników złożyło przysięgę wojskową podczas uroczystości w Kowali-Stępocinie.

Na placu apelowym spotkało się blisko 80 nowych żołnierzy 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej, którzy oficjalnie zobowiązali się wiernie służyć Ojczyźnie.

Jak przyznawali sami uczestnicy, dzień przysięgi wiązał się nie tylko z dumą, ale również stresem i emocjami.

- W momencie składania przysięgi czułem ogromną dumę, natomiast wcześniej, podobnie jak większość kolegów i koleżanek ze szkolenia, także treść. Trening był wymagający, szkolenie bardzo ciężkie, ale cały poligon bardzo mi się podobał. Wszystko było odpowiednio przygotowane,

mimo że zakres szkolenia był bardzo szeroki - mówi szeregowy Maciej.

W tym ważnym dniu szeregowemu Maciejowi towarzyszyli rodzice i brat, który również służy w wojsku. Dla rodziny była to szczególna chwila, ponieważ jest już trzecim synem w szeregach Wojska Polskiego.

W przysiędze uczestniczyli nie tylko bliscy żołnierzy, ale także zaproszeni goście. Wśród nich znaleźli się Andrzej Kończykowski, syn Henryka Kończykowskiego pseudonim „Halicz”, patrona 61 Batalionu Lekkiej Piechoty w Książenicach, oraz Andrzej Marek Ostrowski,

siostrzeniec rotmistrza Witolda Pileckiego.

Obecność członka rodziny patrona brygady miała szczególny wymiar, ponieważ uroczystość odbyła się w przededniu 78. rocznicy śmierci rotmistrza Witolda Pileckiego.

- Kiedy patrzę na tę młodzież, serce rośnie, że tylu mamy patriotów, którzy z własnej, nieprzymuszonej woli podejmują trud doskonalenia siebie, ale również budowania bezpieczeństwa Polski - podkreśla uczestniczący w uroczystości Andrzej Marek Ostrowski.

Majowa przysięga odbyła się w gościnnych progach gminy Kowala i stała się świętem nie tylko dla żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej, ale również lokalnej społeczności.

Złożenie przysięgi nie kończy jednak wojskowej drogi nowych Terytorialsów. Żołnierze będą teraz rozwijać swoje umiejętności podczas odbywających się raz w miesiącu szkoleń rotacyjnych.

Pełne szkolenie żołnierza Wojsk Obrony Terytorialnej składa się z trzech etapów: szkolenia indywidualnego, specjalistycznego oraz zgrzywającego. Terytorialsi mogą również uczestniczyć w kursach podnoszących kwalifikacje, w tym szkoleniach specjalistycznych, podoficerskich i oficerskich, które pozwalają zdobyć kolejne stopnie wojskowe: kaprala i podporucznika. ©©

AUTOREKLAMA

Q604946918U



Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.echodnia.eu/radomskie/usmiejch

Triumf radomskich muzyków w Chorwacji

Oprac. Antoni Sokołowski
Radom/Kozienice/Chorwacja

Znakomity sukces osiągnęła orkiestra akordeonowa ze szkoły muzycznej z Radomia. Na międzynarodowym festiwalu w Puli w Chorwacji zespół otrzymał I nagrodę.

Od 19 do 22 maja w chorwackiej Puli odbyła się 49. edycja Międzynarodowego Konkursu Akordeonowego „Međunarodni susret harmonikaša”, jednego z najważniejszych wydarzeń akordeonowych w Europie. Tegoroczna odsłona zgromadziła około 600 uczestników z 24 krajów świata, którzy rywalizowali w kategoriach solowych, kameralnych oraz orkiestrowych.

Wśród uczestników znalazł się również zespół Humi Accordion Band, reprezentujący Polskę składający się z uczniów Zespołu Szkół Muzycznych imienia Oskara Kolberga w Radomiu oraz Szkoły Muzycznej Istopnia imienia Wojciecha Kilara w Kozienicach. Młodzi akordeoniści zaprezentowali wysoki poziom artystyczny, wykonując program wymagający zarówno doskonałej techniki instrumentalnej, jak i muzycznej wrażliwości.

Występ zespołu spotkał się z bardzo dobrym odbiorem publiczności oraz jurorów międzynarodowego konkursu. Zespół zdobył I nagrodę, otrzymując 96,25 punktów, na 100 możliwych.



Orkiestra akordeonowa ze szkoły muzycznej z Radomia otrzymała I nagrodę na festiwalu w Puli w Chorwacji.

Tegoroczna edycja wydarzenia odbywała się w prestiżowych przestrzeniach Domu Chorwackich Weteranów w Puli i obejmowała nie tylko przesłuchania konkursowe, ale także koncerty mistrzowskie oraz występy laureatów. Organizatorzy podkreślali wysoki poziom artystyczny uczestników oraz międzynarodowy charakter wydarzenia, które od ponad pół wieku stanowi ważne miejsce spotkań środowiska akordeonowego.

Udział Humi Accordion Band w tak prestiżowym konkursie był nie tylko okazją do prezentacji umiejętności zespołu na arenie międzynarodowej, ale również cennym doświadczeniem artystycznym i możliwością wymiany muzycznych inspiracji z wykonawcami z całego świata. Wy-

jazd do Chorwacji stał się dla członków zespołu ważnym etapem rozwoju oraz potwierdzeniem wysokiego poziomu pracy artystycznej.

Humi Accordion Band od lat reprezentuje Radom na wydarzeniach artystycznych w regionie. Zespół prowadzony przez Artura Miedzińskiego odniósł wiele sukcesów w konkursach i festiwalach ogólnopolskich i międzynarodowych. Między innymi w minionym roku szkolnym I nagrodą i złoty medal w Pradze i III miejsce w Innsbrucku.

Tegoroczna odsłona konkursu zgromadziła około 600 uczestników z 24 krajów świata, którzy rywalizowali w kilku kategoriach

Koszmarny wypadek rowerzystki. Kobieta przeleciała kilka metrów

Oprac. Antoni Sokołowski
Białobrzegi

59-letnia kobieta jadąca rowerem ulicą w Białobrzegach została potraconą przez samochód. Karetka zabrała raną do szpitala. Wypadek nagła pobliska kamera, wyglądało to dramatycznie.

Wypadek wydarzył się w sobotę, 23 maja, po godzinie 18:00 na skrzyżowaniu ulic Sądowej i Żeromskiego w Białobrzegach. Jak informuje starsza aspirant Joanna Golus z Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach, rowerzystka zderzyła się z samochodem osobowym marki Audi.

- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że kierująca rowerem 59 letnia mieszkanka Białobrzegów wymusiła pierwszeństwo przejazdu, wjeżdża-

jąc bezpośrednio przed prawidłowo jadącym pojazdem Audi, którym kierowała 44 letnia kobieta. W wyniku zdarzenia rowerzystka doznała obrażeń ciała i została przetransportowana karetką pogotowia do szpitala - relacjonuje starsza aspirant Joanna Golus.

Siła uderzenia samochodu była bardzo duża. Widać na nagraniu, jak kobieta upada kilka metrów dalej od miejsca zderzenia.

Do wypadku doszło w bezpośrednim sąsiedztwie Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach. Funkcjonariusze, którzy w chwili zdarzenia przebywali w budynku komendy, natychmiast udali się na miejsce, udzielili poszkodowanej pierwszej pomocy przedmedycznej oraz dbali o jej bezpieczeństwo do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.

- Podczas dalszych czynności okazało się, że 59 latka znajdowała się pod wpływem alkoholu. Badanie wykazało 0,8 promila alkoholu w jej organizmie - dodaje starsza aspirant Joanna Golus.

Policjanci z Białobrzegów prowadzą dalsze czynności mające na celu dokładne wyjaśnienie okoliczności oraz przyczyn tego zdarzenia.

Policja przypomina, że rowerzyści są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego i mają obowiązek przestrzegania przepisów tak samo jak kierowcy pojazdów mechanicznych. Jazda rowerem pod wpływem alkoholu znacząco obniża koncentrację, refleks oraz zdolność właściwej oceny sytuacji na drodze, co może prowadzić do tragicznych w skutkach zdarzeń. ©

Oszust podszył się pod policjanta i... kazał powiesić pieniądze na ogrodzeniu

Julia Sosnowska
Powiat radomski

Seniorka z powiatu radomskiego uwierzyła, że pomaga w policyjnej akcji i może uratować swoje pieniądze. W efekcie straciła 10 tysięcy złotych.

Do radomskich policjantów zgłosiła się 74-letnia mieszkanka powiatu radomskiego, która padła ofiarą oszusta.

Kobieta odebrała telefon od mężczyzny podszywającego się pod funkcjonariusza policji. Rozmówca przekonywał, że jej oszczędności są zagrożone i mogą paść łupem przestępców.

Fałszywy policjant zapewniał, że bierze udział w akcji wymierzonej w grupę przestępczą i aby uchronić pieniądze, seniorka musi ściśle wykonywać jego polecenia. Kobieta uwierzyła w przedstawioną historię. Zgodnie z instrukcją spa-

kowała 10 tysięcy złotych do reklamówki i powiesiła ją na ogrodzeniu swojej posesji. Po chwili pieniądze zabrał niezany mężczyzna.

- Przestępcy mają wiele pomysłów i sposobów, aby oszukać ludzi i wyłudzić pieniądze. Dlatego zachowajmy czujność. Zakończmy rozmowę i natychmiast poinformujmy o tym Policję - mówi Justyna Jaśkiewicz, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Radomiu.

REKLAMA

0011529896

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Policzna

o sprostowaniu zamieszczonego ogłoszenia Wójta Gminy Policzna o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Policzna wystosowanego w dniu 25.05.2026 r.

W związku z ukazaniem się ogłoszenia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Policzna wystosowanego w dniu 25.05.2026 r. i zawierającego błędny numer telefoniczny, pod którym odbywać się będzie dyżur projektanta w dniu 10.06.2026 r. w godzinach od 15:30 do 17:30

- podaję właściwy numer, pod którym w podanym terminie dyżurował będzie projektant:
781 259 953.

Jednocześnie informuję, że ze względu na ustawowy wymóg prowadzenia konsultacji społecznych w formie dyżuru projektanta poza godzinami pracy Urzędu Gminy Policzna, kontakt telefoniczny w ramach konsultacji społecznych projektu POG możliwy będzie tylko w ww. terminie, wyznaczonym w niniejszym ogłoszeniu oraz w ogłoszeniu podlegającym sprostowaniu.

**Tomasz Adamiec
Wójt Gminy Policzna**

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych, dla których administratorem danych jest Urząd Gminy Policzna w związku ze sporządzaniem projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego oraz planu ogólnego gminy

Na podstawie art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.UE.L. z 2016 r. Nr 119, s. 1 ze zm.) - dalej: „RODO” informuję, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Policzna (ul. Bolesława Prusa 11, 26-720 Policzna, tel. 48/6770039, e-mail: sekretariat@policzna.ugm.pl).
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: inspektor@cbi24.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3. Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązków ustawowych, jak również w celu realizacji praw oraz obowiązków wynikających z przepisów prawa (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) oraz ustawy o samorządzie gminnym.
4. Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych.
5. Państwa dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym nie będą podlegać profilowaniu.
6. Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7. W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
 - a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
 - b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
 - c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
 - d) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8. Podanie przez Państwa danych osobowych jest obowiązkowe. Nieprzekazanie danych skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
9. Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Prezydenta Miasta danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm. 35)), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679”, przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

REKLAMA

0011529500

OGŁOSZENIE O PRZETARGU NIEOGRANICZONYM

**Spółdzielnia Mieszkaniowa w Opatowie
27-500 Opatów, ul. Sienkiewicza 26, tel. 15/868-27-41, smopatow.pl**

ogłasza przetarg w oparciu o wewnętrzny regulamin na wykonanie remontu balkonów budynku mieszkalnego położonego w Opatowie przy ul. Kopernika 5.

Dokumentacja przetargu dostępna na stronie smopatow.pl. Oferty na wykonanie przedmiotu zamówienia należy składać w zamkniętej kopercie do dnia 9.06.2026 r. do godz. 11.00 wraz z dowodem wpłaty wadium w wysokości 5000,00 zł. Wadium należy wpłacać na konto Spółdzielni w BS O/Opatów nr 19 8493 0004 0120 0000 3623 0001 lub w kasie Spółdzielni. Otwarcie ofert w dniu 10.06.2026 r. o godz. 11.00. Wadium zostanie zwrócone oferentom w terminie 3 dni od dnia wyboru i podpisania umowy z wykonawcą lub po unieważnieniu przetargu bez podania przyczyny.

Guzowianki i piknik ludowy w skansenie. Były koncerty i regionalne smaki

Oprac. Patryk Samborski
Radom

W Muzeum Wsi Radomskiej odbył się tegoroczny „Funduszowy Maj”.

Na uczestników czekały koncerty muzyki ludowej w wykonaniu zespołu Guzowianki, plener malarski, zwiedzanie muzealnych ekspozycji oraz regionalne potrawy przygotowane przez koła gospodyń wiejskich.

Oficjalnego otwarcia wydarzenia dokonali: Ilona Jaroszek - dyrektor Muzeum Wsi Radomskiej, Sylwester Różycki - wójt gminy Orońsko, Wioleta Fijałkowska - frontmenka zespołu Guzowianki.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się Radomska Wystawa Rolnicza. Odwiedzający mogli

zobaczyć obiekty i przestrzenie muzealne powstałe lub zmodernizowane dzięki wsparciu Funduszy Europejskich oraz poznać historię dawnej wsi radomskiej.

Na polanie przy zabytkowym wiatraku koźlaku z Wierzbicy odbył się plener malarski. Artyści tworzyli prace inspirowane krajobrazem skansenu i tradycyjną architekturą ludową. Gotowe obrazy zaprezentowano podczas wystawy przy Scenie Pod Dębem.

Jednym z głównych punktów programu była część muzyczna „Dobroziele Tradycji”. Jako pierwsze wystąpiły Małe Guzowianki. Następnie na scenie pojawiła się Kapela Bursów, wykonując tradycyjne utwory regionu radomskiego. Finałem wydarzenia był koncert Guzowianek. ©©



Podczas wydarzenia w Muzeum Wsi Radomskiej wystąpiły zespoły Małe Guzowianki oraz Guzowianki.

Festyn rodzinny w Jedlińsku. Na scenie Playboys i Discoboy

Redakcja Polska Press
Jedlińsk

Na terenie ośrodka sportu w Jedlińsku odbył się festyn rodzinny z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka. Pogoda dopisała, a organizatorzy zadba- li, aby tego dnia nikomu się nie nudziło.

Podczas festynu miały miejsce dwa koncerty. Na scenie publiczność rozgrzały zespoły Playboys i Discoboy.

Piknik Rodzinny w Jedlińsku zorganizowali Starostwo Powiatowe w Radomiu, Urząd Gminy w Jedlińsku oraz tamtejsze Gminne Centrum Kultury i Kultury Fizycznej.

Do godziny 18 najwięcej atrakcji czekało na dzieci. Odbyły się prezentacje artystyczne podopiecznych uczęszczających na zajęcia artystyczne do Gminnego Centrum Kultury i Kultury Fizycznej w Jedlińsku. Na scenie wystąpiła też Młodzieżowa Orkiestra Dęta Gminy Jedlińsk. Odbyły się zabawy i animacje formacji Fionka Dzieciom, a tuż po nim Teatr Scena 96 zabierał najmłodszych do krainy baśni, gdzie na nich czekał „Czerwony Kapturek”.

Na placu były też dmuchane zjeżdżalnie, gry, zabawy, konkursy z nagrodami, malowanie twarzy i wiele więcej.

Można było również spróbować pysznego jedzenia na stoiskach gastronomicz-



Zespół Playboys dał czadu w Jedlińsku podczas festynu rodzinnego z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka. Podczas koncertu pod sceną panowało niebywałe szaleństwo.

nych, a także odwiedzić stoiska promocyjne instytucji i firm, które gościły na festynie.

W programie znalazły się także spektakle teatralne. Wystąpił Teatr Fionka Dzieciom, a godzinę później Teatr 96.

Wieczorem pod sceną zebrały się prawdziwe tłumy fanów zespołów Playboys i Discoboy. Oba formacje specjalnie przedstawiać nie trzeba. Playboys to zespół pochodzący z powiatu radomskiego. W skład zespołu wchodzi: Jakub Urbański - założyciel, lider i wokalista, Przemek Kordziński - gitara, instrumenty klawi-

szowe, Jakub Kusiński - perkusja. Zagrali swoje największe hity „Lejde”, „Bahamy, morze, Miami”, „Najpiękniejsza”, „Ja w to nie wierzę” i wiele innych.

- Bardzo się cieszę, że do Jedlińska zjechały się całe rodziny. Jest mnóstwo dzieciaków z rodzinami. Fajnie, że

Wieczorem do tańca zachęcił przybyłych Kuba Urbański, mieszkaniec powiatu radomskiego - zagrał wraz z zespołem Playboys

pod sceną bawią się wszyscy bez względu na wiek. Ja jestem takim rodzinnym facetem, uwielbiam takie klimaty więc mam ogromną satysfakcję, że wraz ze Starostwem Powiatowym w Radomiu możemy rozkręcać zabawę dla wszystkich - mówił Kuba Urbański.

Na koniec na scenie pojawiła się ekipa Discoboy z Kamilem Kossakowskim na czele. To również bardzo znany zespół grający disco-polo. Publiczność świetnie się bawiła między innymi przy takich hitach jak „Zarabista blondi”, „Tylko Ciebie”. ©©

Kolejne, nowe elektryczne autobusy już w Radomiu

Julia Sosnowska
Radom

Do floty Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji w Radomiu dołączyło pięć nowych autobusów elektrycznych, co oznacza, że po ulicach miasta jeździ już łącznie 45 bezemisyjnych pojazdów.

Do Radomia dotarła ostatnia partia pięciu autobusów elektrycznych MAN Lion's City 12, realizowana w ramach projektu „Rozwój ekologicznego transportu publicznego w Radomiu”. Dzięki temu po ulicach Radomia kursuje już 45 autobusów elektrycznych.

Zakup pojazdów był możliwy dzięki dofinansowaniu z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, które wyniosło ponad 47 milionów złotych.

Nowe autobusy mogą przewozić do 75 pasażerów, w tym 25 na miejscach siedzących.

Są w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnościami, wyposażono je między innymi w przestrzeń dla wózków, klimatyzację, monitoring, system informacji pasażerskiej oraz porty USB do ładowania urządzeń mobilnych.

W pojazdach zamontowano również nowoczesne kasowniki, w tym z funkcją płatności bezgotówkowej. Elektryczne MAN-y mają baterie pozwalające przejechać co najmniej 300 kilometrów bez konieczności doładowania, co eliminuje potrzebę stosowania pantografów na pętlach.

Nowe autobusy otrzymały także imiona wybrane przez mieszkańców w konkursie internetowym, takie jak „Ekoziuuś”, „Bzykuś na trasie” czy „Elektromocny”. ©©

Policjanci z Radomia na podium konkursu wojewódzkiego „Policjant Ruchu Drogowego”

Oprac. Antoni Sokołowski
Radom

Sierżant Przemysław Urbanek z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Radomiu okazał się najlepszym policjantem ruchu drogowego.

Kolejna edycja wojewódzkiego konkursu „Policjant Ruchu Drogowego” odbyła się w ostatnich dniach w Radomiu. Jak co roku policjanci ruchu drogowego uczestniczyli w zmaganiach, które wyłoniły najlepszych policjantów. Przedstawiciele Komendy Miejskiej Policji w Radomiu kolejny raz byli w czołówce.

Jak informuje Justyna Jaśkiewicz z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, 29 zawodników wyłonionych w drodze eliminacji powiatowych miało do pokonania szereg konkuren-



Sierżant Przemysław Urbanek z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Radomiu odbiera gratulacje od nadinspektora Waldemara Wołowca, Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu.

cji, które sprawdziły ich umiejętności i wiedzę z zakresu znajomości przepisów ruchu drogowego, kodeksu karnego, wykroczeń oraz innych przepisów, których znajomość jest niezbędna w codziennej służbie.

- Policjanci startowali też w konkurencjach sprawnościowych, takich, jak jazda sprawnościowa motocyklem po torze przeszkód i jazda sprawnościowa samochodem - dodaje rzecznik prasowy Ko-

mendy Miejskiej Policji w Radomiu.

Po zakończeniu wszystkich konkurencji w Komendzie Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu odbyło się uroczyste zakończenie. W klasyfikacji generalnej zwyciężył sierżant Przemysław Urbanek z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu - podobnie jak w ubiegłym roku. Natomiast drugie miejsce w klasyfikacji generalnej zajął sierżant Rafał Tchórzewski z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, który przed rokiem zajął trzecie miejsce.

Na uroczystości zakończenia zwycięzcom eliminacji gratulował między innymi Komendant Wojewódzki Policji z siedzibą w Radomiu nadinspektor Waldemar Wołowicz oraz Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu inspektor Jerzy Sztuc. ©©

POLSKA i ŚWIAT

PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca – ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Lokalizator

PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” – napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

– Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urządzeniach jemu podległych. Kierwiński, który nie jest w stanie zaprowadzić nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale



FOT. ADAM JANKOWSKI

Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa

także Kierwiński, który wymyślał jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! – grzmiał wiceprezes PiS.

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które

ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadał mnie alkoholatem. Wynik = 0,0” – napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” – napisał Kierwiński na X.

PAP

”

W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki

Marcin Łoboda wiceminister finansów

KRÓTKO

ZDROWIE

Więcej dni zasiłku dla rodziców

– Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekle – poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiPS na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekle przysługuje taki sam jak innym rodzicom, limitowany okres za-

siłku opiekuńczego. To – jak wskazała – maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

BIAŁYSTOK

Wyrok za metamfetaminę

Na kary od 10 do 11 lat więzienia skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Białymstoku czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy.

ŁÓDŹ

Nieudana próba przemytu

Pracownik łódzkiej firmy, zajmującej się dystrybucją odzieży, zamiast tekstyliów odnalazł w jednej z paczek jaja zwierzęce. Przesyłkę przejął Urząd Celno-Skarbowy w Łodzi. Wezwani na miejsce specjaliści z zakresu weterynarii po wstępnych oględzinach ocenili, że jaja najprawdopodobniej pochodziły od chronionych ga-

dów – kajmana i żółwia. Nietety, z powodu skrajnie niewłaściwych warunków transportu oraz braku odpowiedniej inkubacji, jaja były już martwe.

Rzeczniczka łódzkiej IAS podkreśliła, że zarówno kajmany, jak i większość gatunków żółwi, są objęte ścisłą ochroną. Za ich przemyt grozi m.in. do 5 lat więzienia.

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Szefowie trzech Ministerstw – Zdrowia, Aktywów Państwowych oraz Infrastruktury – podpisali wczoraj porozumienie o współpracy na rzecz promocji profilaktyki, edukacji zdrowotnej i upowszechniania dobrych praktyk w tym zakresie.

– Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

mawiamy o przekaznikach, które nie są w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia. Po wspólnych rozmowach doszliśmy do wniosku, że (...) chcemy również wykorzystać nośniki, które są w dyspozycji poszczególnych ministerstw i tego dotyczy podpisane dzisiaj porozumienie – powiedziała na konferencji po podpisaniu porozumienia minister zdrowia Jolanta Sobierajska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą związane z dodatkowymi, wielkimi budżetami. – One mogą być robione przy okazji komunikacji bieżącej z klientami np. grupa PKP ma swoje kanały i Bank PKO BP swoje. Te wszystkie kanały dotarcia zostaną przez nas skutecznie wykorzystane do tej działalności. Bo z jednej strony jest to społeczna odpowiedzialność biznesu, a z drugiej to wspólne budowanie platformy, której celem jest większa świadomość, profi-

laktyka i generowanie odpowiednich zachowań, które na końcu dają dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki – wyjaśnił.

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Inter-city a PZU.

PAP

Nieruchomości

INNE

WÓJT Gminy Solec - Zdrój informuje, że w dniu 15.05.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Solec - Zdrój, oraz na stronie www.solec-zdroj.pl został wywieszony na okres 21 dni

wykaz nieruchomości położonych w miejscowości Solec-Zdrój gmina Solec - Zdrój przeznaczonych do dzierżawy.

AUTOPROMOCJA

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

Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kiehar
Belgia

Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągiem.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojeżdżał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach, jakie są

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czerwcowym szczycie proponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. - Jesteśmy przywiązani do procesu

opartego na meritum, opartego na zasługach - podkreślił. - To jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocjowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa - dowodził wiceminister spraw zagranicznych.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. - Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. Natomiast sami wiemy po tym, jak w 2004 roku dołączyliśmy do UE, że dołączenie dużych rynków tworzy też duże okazje gospodarcze - zaznaczył Niemczycki. - Jesteśmy tam, gdzie byliśmy wcześniej. W geostrategicznym interesie UE i Polski leży obecność Ukrainy w klubie - dodał. PAP

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnięcie, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że



Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawiać miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla że-

Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”

glugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”.

PAP

USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych

Alina Mazurska
Kraje Quad

Stany Zjednoczone, Indie, Japonia i Australia, czyli tzw. grupa Quad, podpisały porozumienie o minerałach krytycznych i bezpieczeństwie energetycznym, a także uzgodniły, że wspólnie zbudują port na Fidżi.

- Ramy współpracy Quad w sferze minerałów krytycznych będą pomagały nam wykorzystywać narzędzia polityki ekonomicznej i koordynować inwestycje, aby wzmocnić łańcuchy dostaw minerałów krytycznych, łącznie z ich wydobyciem i przetwarzaniem, a także recyklingiem - oświadczył Rubio.

Zapowiedział też współpracę w sferze infrastruktury portowej, „zwłaszcza w reakcji na niewystarczający potencjał



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

portowy na wyspach Pacyfiku”, jak również inicjatywę nadzoru morskowego, w ramach której cztery kraje zintensyfikują dzielenie się informacjami.

Szef dyplomacji Indii Subrahmanyam Jaishankar powiedział, że na spotkaniu rozma-

wiano na temat bezpieczeństwa i swobody handlu morskiego. Według niego kraje należące do grupy będą też pogłębiać współdziałanie w takich sferach jak sieć logistyczna czy połączenia przy pomocy kabli podmorskich.

Szefowie dyplomacji państw Quad potępiłi we wspólnym oświadczeniu ataki na statki handlowe, a także wyrazili zaniepokojenie sytuacją na Morzu Wschodniochińskim oraz militaryzacją spornych miejsc na Morzu Południowochińskim.

Podczas spotkania Indie i USA podpisały osobne porozumienie o wzmocnieniu współpracy w sferze minerałów krytycznych.

Chiny podkreśliły we wtorek, nawiązując do grupy Quad, że współpraca między krajami powinna sprzyjać pokojowi,

stabilności i dobrobytowi w regionie. - Nie popieramy tworzenia ekskluzywnych klik czy bloków konfrontacyjnych. Żadna współpraca nie powinna podkopywać wzajemnego zaufania i współpracy między krajami - oznajmiła rzeczniczka chińskiego MSZ Mao Ning na konferencji prasowej.

Kraje Quad (Quadrilateral Security Dialogue, czyli Czterostronny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączą chęć współpracy w sferze bezpieczeństwa morskiego, łańcuchów dostaw oraz strategii regionalnej wobec poszerzania przez Chiny wpływów wojskowych i gospodarczych w regionie Indo-Pacyfiku. Rubio, który od soboty przebywa w Indiach z czterodniową wizytą, podkreślił znaczenie utrzymania „wolnego i otwartego regionu Indo-Pacyfiku”. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergię, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z ko-



FOT. FREEPIK.COM

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

lei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bar-

dzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakterystyce się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów uważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

Jeśli marzysz o wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczyt – lekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odpor-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

ność. Najbardziej znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele wartego zobaczenia przyrodniczego.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

– Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpodpradcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejeźdźności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup górskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym

posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniemi – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapełę Piryogi Łomnicańskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypoczynek w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spleta się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj odnajdziesz swoje własne źródło sił – do słownie i w przenośni.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumiały był związek z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczane zwalniania tempa oddychu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmieniać rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastęgały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także badały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osła-

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bieenie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

Czym jest erytrozyna?

To syntetyczny, ciemnoczerwony barwnik spożywczy o symbolu E127. Nadaje produktom intensywny wiśniowy lub różowy odcień. Substancja jest silnie kontrowersyjna. W krajach europejskich erytrozyna dopuszczona jest do użycia w ograniczonych ilościach. Natomiast w Stanach Zjednoczonych produkt jest całkowicie zakazany, m.in. z powodu podejrzeń o działanie rakotwórcze i wpływ na rozwój dzieci. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) w styczniu 2025 roku zakazała stosowania erytrozyny w żywności i lekach doustnych. Producenci mają czas do stycznia 2027 roku na dostosowanie swoich produk-

tów i wyeliminowanie z nich tego składnika. Uzasadnieniem były wyniki badań na zwierzętach sugerujące możliwy związek z rakiem tarczycy. Dodatkowo zwrócono uwagę na potencjalny negatywny wpływ tej substancji na układ nerwowy, w tym możliwość nasilenia nadpobudliwości i problemów z koncentracją, szczególnie u dzieci.

W jakich produktach występuje E127?

Erytrozyna to barwnik używany głównie po to, żeby nadać produktom wyrazisty wiśniowoczerwony odcień. Nie wpływa na smak, ale mocno zmienia wygląd, dzięki czemu jedzenie czy kosmetyk wydają się bardziej „atrakcyjne” wizualnie. Spotkać ją można w żelkach, lizakach, kolorowych drażet-

kach i cukierkach, a także produktach mlecznych o owocowych smakach. E127 znajdziemy również w dżemach, napojach, zwłaszcza tych gazowanych, i syropach dodawanych do drinków lub deserów. Ponadto erytrozyna jako barwnik stosowana jest do tuszów do drukowania, past do zębów, kosmetyków (np. róż).

Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

Na etykietach produktów spożywczych barwniki są oznaczane symbolem E, po którym następuje liczba mieszcząca się w przedziale od 100 do 199. Istnieje wiele

doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wy-



kazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki

tych badań wywołały duże zainteresowanie, a producenci żywności zostali zobowiązani do umieszczania ostrzeżeń na etykietach produktów zawierających barwniki syntetyczne. Podejrzenia dotyczące alergii i zanieczyszczenia białkami mogą mieć związek z barwnikiem koszenilą. Choć sama koszenila może nie być uczulająca, jej

zanieczyszczenie białkami może powodować reakcje alergiczne u niektórych osób. Związki barwnika annato, stosowane w niektórych produktach spożywczych, mogą wywoływać objawy takie jak pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy oraz uczulenia u niektórych konsumentów.

Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że bieli tytanowej (dwutlenku tytanu) nie można uważać za bezpieczną ze względu na liczne wątpliwości i obawy dotyczące jej genotoksyczności. W wyniku tego Komisja Europejska podjęła decyzję o zakazie stosowania dwutlenku tytanu w żywności. Zakaz obowiązuje od 8 sierpnia 2022 roku. Obejmuje wszystkie

kraje członkowskie Unii Europejskiej oraz Irlandię Północną. Naukowcy z Binghamton University (USA) przeprowadzili badania wpływu dwutlenku tytanu na hodowlę komórek wyścielających jelito cienkie. Podczas jednego eksperymentu hodowlę poddano działaniu fizjologicznego odpowiednika jednego posiłku zawierającego nanocząsteczki o średnicy 30 nanometrów. Drugi eksperyment odzwierciedlał przewlekłą ekspozycję (trzy posiłki z nanocząsteczkami dziennie przez pięć dni). Przy długotrwałej ekspozycji na organizm ditlenek tytanu powoduje zmniejszoną liczbę wystających z komórek mikroskopów. Co za tym idzie - zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie - i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładniej psianka ziemniak (*Solanum tuberosum*) należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowi on jednak produktu żywno-



Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

nościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe

młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?

Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony kolor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże

się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść do zaburzeń neurologicznych, problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą miększości pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb miększości, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną - 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) do-

starcza 77 kcal. Zawartość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobniony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

Wnajnowszej aferze wokół słów wypowiedzianych publicznie przez pisarkę chodzi o to, że przyznała się do korzystania ze sztucznej inteligencji. Podczas niedawnego kongresu Impact w Poznaniu Olga Tokarczuk mówiła m.in. tak:

- Wykupiłam sobie najwyższą, zaawansowaną wersję jednego modelu językowego i bywam w głębokim szoku, patrząc na to, jak fantastycznie powiększa on horyzonty i pogłębia myślenie kreatywne. Z drugiej strony trzeba się przy tym bardzo pilnować. Bo te rozmowy wciągają i można zatracić pierwotny cel korzystania z AI na rzecz np. poznawania, a nawet odkrywania niezwykłych teorii. (...). Często wprost rzucam maszynie pomysł do analizy z prośbą: - Kochana, jak mogłybyśmy to pięknie rozwinąć? Mimo że wiem o halucynacjach i licznych błędach rzeczowych algorytmów na polu ścisłej ekonomii i twardych danych, muszę oddać to, że w płynnej literackiej fikcji ta technologia stanowi atut o niewiarygodnych wprost proporcjach.

Noblistka pisze oświadczenie

Co to się działo, co się działo! Uzdrowiska pół ze śmiechu się skręcało - chciałoby się zacytować mistrza Wojciecha opisując, jak na ten fragment wypowiedzi pisarki zareagowały media głównego nurtu, media społecznościowe, podcasty i wszelkie inne formy dostępu do globalnej agory. Tyle że nikomu raczej do śmiechu nie było, bo w przekazach dominują szok i niedowierzanie wymieszane z oburzeniem. Świętym jak najbardziej, bo uświęconym naszym prawem do oczekiwania od polskiej noblistki trwania na piedestale godnym wieszczyni (no bo przecież nie wieszczka). Żaden się nie spodziewał, że zamiast tego pisarka przyzna się do czynności tak karygodnej, jak grzebanie w zasobach AI, sprawdzanie możliwości tego ustrojstwa i zaspokajania polskiej - o zgrozo! - ciekawości.

Nie jestem specjalnie zdziwiony ani tym, że Olga Tokarczuk korzysta w ten czy inny sposób z jakiegoś „modelu językowego” (mnie to określenie zawsze bawi, bo to nie żaden język, tylko matematyka), ani tym, że po jej deklaracji „internet zapłonął”. (Ja bym poszedł nawet dalej! Wszak ona wykupiła „najdroższą, najbardziej zaawansowaną wersję”! Ach, jakie to klasistowskie!). Ludzkość odczytała słowa pisarki wprost: Ona pisze książki, używając AI!

Tak zwana opinia publiczna się oburzyła, a Olga Tokarczuk wydała oświadczenie, w którym napisała:

Wirtualny flirt Olgi Tokarczuk

Jeśli ludzkość rzeczywiście tak ceni Olgę Tokarczuk, jak to deklaruje - przyznając jej kolejne nagrody i wynosząc na piedestał autorytetu w licznych, nie tylko literackich, dziedzinach - to nic dziwnego, że pisarka, gdy czasem zapytają ją o to czy owo, mówi coś, nie dostrzegając potrzeby wyjaśniania swoich przemyśleń w przypisach dodawanych po każdym publicznie wypowiedzianym akapicie. Ma wszak podstawy wierzyć, że szacunek jej okazywany wynika między innymi ze zrozumienia tego, co ma ludziom do przekazania w swoich książkach, a idąc dalej, wierzy, że ci, którzy zadają jej pytania, zrozumieją udzielane im odpowiedzi

Dariusz Olejniczak



Olga Tokarczuk już raz podpadła opinii publicznej twierdząc, że „Literatura nie jest dla idiotów. Żeby czytać książki, trzeba mieć jakąś kompetencję, trzeba mieć pewną wrażliwość, pewne rozeznanie w kulturze”

„Oświadczam krótko i stanowczo:

1. Korzystam ze sztucznej inteligencji na takich samych zasadach, jak większość ludzi na świecie - traktuję ją jako narzędzie, pozwalające szybciej dokumentować i sprawdzać fakty. Zawsze, kiedy z tego narzędzia korzystam, dodatkowo weryfikuję informacje. Tak samo, jak robiłam to przez kilkadziesiąt lat,

czytając książki i szperając w bibliotekach i archiwach.

2. Żaden z moich tekstów, również powieść, która ukaże się jesienią tego roku, nie powstał przy pomocy sztucznej inteligencji - nie licząc używania jej jako narzędzia szybszej kwerendy.

3. Czasem inspiruję się snami, ale zanim i to zdanie zostanie oszczone i zagryzione

przez ekspertów, spieszę donieść, że są to moje własne sny”.

Akurat ostatni punkt mogła sobie autorka darować. To nic niewnoszące do sprawy odwracanie kota ogonem. Zabieg zbędny i może znowu być odczytany niewłaściwie, bo - zapytam prowokacyjnie - czyż nie czuć w tym zdaniu nuty ironii wymieszanej z wyższościową pogardą?

Noblistka ma nadzieję, a ja nie...

Wbrew obawom zaniepokojonych wielbicieli i wielbicielek literatury, ja jestem spokojny o to, że książki Olgi Tokarczuk są pisane przy użyciu przyrodzonego jej, pozostającego w prywatnych jej zasobach, intelektu.

Równocześnie uważam, że niestety myli się ona, mówiąc

pełną wiary we własne słowa, że „nauczymy się szybko rozpoznawać, gdzie sztuczna inteligencja buduje sceny, bo mamy już taką intuicję, że wiemy na zdjęciach, co jest sztuczne, a co nie”.

Sztuczna inteligencja coraz lepiej „przyswaja sobie” zdolność do podrabiania ludzkich niedoskonałości, do unikania perfekcji - jeśli „uzna” to za przydatne - byle tylko oszukać nas, podszywając się pod nas samych, pod ludzi.

Moim zdaniem, jeszcze dajemy radę, na razie umiemy oddzielić rzeczywistość od wirtualnych wytworów, ale jak długo jeszcze? Rozwój sztucznej inteligencji postępuje, a „ujemny przyrost” tej naszej, klasycznej, ludzkiej i używanej na co dzień w zwykłych czynnościach (czytanie, pisanie, słuchanie muzyki, oglądanie filmów, nauka itp.) jest niemal geometrycznie proporcjonalny do intensyfikacji starań speców świata cyfrowego.

A my z kolei z wolna zaczynamy ustępować technologii i potrzebujemy AI do wszystkiego. Od gotowania, po naukę języków obcych. Co więcej! Książki też już pisze za nas sztuczna inteligencja. Na razie najczęściej są to książki kucharskie i poradniki w formie e-booków (w mediach społecznościowych nie brakuje „menedżerów” lub „trenerów” oferujących kursy nauczające, jak korzystać z AI przy pisaniu takiej właśnie „literatury fachowej”), ale to dopiero pierwszy mały krok człowieka ku wielkiej intelektualnej apokalipsie ludzkości.

Swoistym paradoksem jest, że do tego, byśmy byli coraz mniej zdolni, choćby do percepcji długich powieści, wielu ludzi zużywa jak najgłębsze zasoby swojej wiedzy, umiejętności i jak najbardziej ludzkiej inteligencji. Bo przecież wszystkie te Chaty GPT, Groki czy Genory nie wymyślają i nie konstruują się same (na razie).

...mimo to apeluję!

Tak czy inaczej, zamiast nadmiernie interpretować to, co powiedziała Olga Tokarczuk, przyjrzyjmy się sobie, przyjrzyjmy się temu, jak korzystamy ze sztucznej inteligencji na co dzień. Oceńmy, czy mamy prawo do krytyki. Przemysłmy, jakich wyborów dokonujemy. Sprawdźmy, kiedy wolimy chodzić na skróty, a kiedy samodzielnie podejmujemy decyzje, gdzie stawiamy granice chroniące naszą indywidualność i podmiotowość wobec naporu tego, co nazywamy sztuczną inteligencją. Nie ustępujemy, tak lekko poddając się weryfikacji algorytmów. Ja wiem, nie jest łatwo być człowiekiem w erze informatycznej, ale trzeba się starać. Żeby po prostu nie zdumieć do cna.

FOT. ANDRZEJ BANAS

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem

Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę

Znakiem rozpoznawczym dektetywa od początku kariery był włosy kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali

Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jedynym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świdarski



W TELEWIZJI



Niemożliwe TV Puls, 20:00

W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

Nie ma mocnych Polsat, 20:30

Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

Smuga cienia TVP 1, 22:35

Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

Terytorium wroga TV 4, 22:40

Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

KRZYŻÓWKA NR 80

Poziomo:

- 3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
6) ryba hodowana w stawie,
11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry'ego Fondy,
13) resztki średniowiecznej budowli,
14) surowiec dla huty, żelastwo,
15) pora dnia po brzasku,
16) np. Nike z Samotraki,
17) dawna nazwa pamiętnika,
18) połączenie przedsiębiorstw,
19) pożywka dla drobnoustrojów,
21) starszy pasterz na hali,
23) duża liczba ludzi, gromada,
26) krzewy parkowe, żywotniki,
27) przeciwieństwo dyletanta,
30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
31) gromadzone przez chomika,
34) kapusta abisyńska,
38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
41) torbacznica eukaliptusie,
42) tematyka książek Stanisława Lema.

Pionowo:

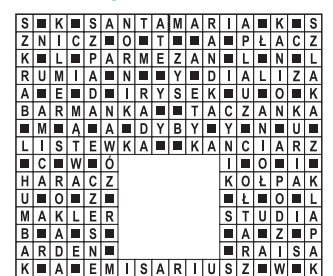
- 1) drążek cyrkowego akrobata,
2) dawny konny strzelec,
3) zawsze skory do płaczu,
4) materiał na chochoła,
5) widelki do strojenia instrumentów,
6) paradna szabla polskiej szlachty,
7) pielęgnica w akwarium,
8) niefachowiec, dyletant,
9) piłkarski klub z Łodzi,
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
22) każdy dudek ma swój ...,
24) wełniana kurtka góralska,



- 6) paradna szabla polskiej szlachty,
7) pielęgnica w akwarium,
8) niefachowiec, dyletant,
9) piłkarski klub z Łodzi,
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
22) każdy dudek ma swój ...,
24) wełniana kurtka góralska,

- 25) oszukańcze przedsięwzięcie,
28) termin z tresury psa,
29) kwiat ogrodowy, jakobinka,
31) ostra niewydolność serca,
32) model Volkswagena,
33) policjant z gwiazdą,
35) kontynent z Wybrzeżem Kości Słoniowej,
36) męski, żeński lub nijaki,
37) ilość wydanych egzemplarzy książki.

ROZWIĄZANIE NR 79



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy pochłoną uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobny szczegół okaże się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji.
Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek odbyła się Gala Ekstraklasy, na której nagrodzeni zostali najlepsi piłkarze oraz trener za osiągnięcia w sezonie 2025/2026. Statuetki powędrowały między innymi do przedstawicieli Lecha Poznań oraz GKS Katowice.

W kategorii Piłkarz Sezonu wygrał Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst. Piłkarz popularnej GieKS-y odegrał fundamentalną rolę w zajęciu przez zespół 5. miejsca w tabeli na koniec rozgrywek. Zespół z Katowic po raz pierwszy w swojej historii zagrał w eliminacjach Ligi Konferencji. Wyróżniony piłkarz natomiast w przeszłości miał już okazję rywalizować o te rozgrywki. W barwach Rakowa Częstochowa zagrał w 3 meczach eliminacji do tych właśnie pucharów. Ponadto 32-latek ma na swoim koncie 5 występów w fazie grupowej Ligi Europy, również zaliczone w barwach Medalików.

Do zawodnika GKS Katowice powędrowała również inna statuetka. Został wybrany najlepszym pomocnikiem sezonu. W tej kategorii ustąpili mu nominowani wcześniej Ali Gholizadeh z Lecha Poznań, Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok, Antoni Kozubal także z Lecha Poznań.

- Bardzo dziękuję za to, ile w tym sezonie dostałem dobrych słów od was wszystkich, jak byłem przyjmowany i jakie uznanie otrzymuję w Katowicach. Jak jestem doceniony przez moją drużynę w szatni. To, że tu dzisiaj stoję i odbieram te dwie wielkie nagrody, to jest naprawdę, myślę, co mogłem



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Piłkarzem Sezonu został Bartosz Nowak z GKS Katowice, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst

osiągnąć w naszej piłce - przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został 18-latek Wojciech Mońka, który dopiero wiosną na dobre wskoczył do pierwszego składu mistrza Polski. Natomiast za najlepszego trenera sezonu drugi raz z rzędu uznano Nielsa Frederiksen. Duńczyk mimo łączenia ligi z rywalizacją w Lidze Konferencji zdołał obronić tytuł wywalczony również przed rokiem.

W kategorii Napastnik Sezonu statuetkę otrzymał Karol Czubak z Motoru Lublin, który w zakończonym sezonie PKO Ekstraklasy strzelił 18 goli. Nie został on jednak królem strzelców rozgrywek. To miano zgarbił Tomasz Bobek ze zdegradowanej Lechii Gdańsk. Reprezentant Słowacji zdobył o 2 bramki więcej, a w letnim oknie transferowym najprawdopodobniej przeniesie się do znacznie mocniejszego zagranicznego klubu.

Sporo dyskusji wywołał natomiast wybór najlepszego bramkarza sezonu. Statuetka powędrowała do Xaviera Dzie-

końskiego z Korony Kielce, która ligę zakończyła dopiero na 11. miejscu w tabeli.

Nagrody indywidualne za sezon 2025/2026:

- Piłkarz Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Trener Sezonu - Niels Frederiksen (Lech Poznań)
- Bramkarz Sezonu - Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
- Obrońca Sezonu - Wojciech Mońka (Lech Poznań)
- Pomocnik Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Napastnik Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Młodzieżowiec Sezonu - Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)
- Turbokozak Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Numer Sezonu - 110 goli w PKO Ekstraklasie Jesusa Imaza (Jagiellonia Białystok)

Zadne wyróżnienie nie trafiło do Górnika Zabrze, który został wicemistrzem Polski, a na początku maja sięgnął także po upragniony Puchar Polski. Uroczystą Galę Ekstraklasy w swoim stylu podsumował Lukas Podolski, zamieszczając w mediach społecznościowych wymowny wpis: „Le Cabaret”. Zabrzeński klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncercie pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze - Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michał Gasparik - do trenera sezonu oraz Rafał Janicki - do obrońcy sezonu - oraz stosowny komentarz.

- Dla nas jesteście zwycięzcami w każdej kategorii, do której otrzymaliście nominację! - podpisał zdobywca Pucharu Polski oraz wicemistrz Polski w świeżo zakończonym sezonie - brzmiała adnotacja... ©

Finał dwóch średniaków Crystal Palace kontra Rayo w Lidze Konferencji UEFA

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godz. 21 na Zentralstadion w Lipsku odbędzie się finał Ligi Konferencji pomiędzy Crystal Palace i Rayo Vallecano.

Anglicy są faworytami. Budżety drużyn są nieporównywalne, a piłkarze Palace są wyższej klasy. Rayo jednak lubi i potrafi grać z silniejszymi przeciwnikami. Teoretycznie finał europejskiego pucharu mógłby przytłoczyć „Los Franjirrojos” (Czerwone Szarfy). Ale skoro nie przstraszyły się i naciskały Barceloną na wyjeździe w LaLiga, to dlaczego nagle miałyby odejść od swojego stylu gry (dyscyplina, pressing i zacięta walka w każdej części boiska) przeciw Crystal Palace? Nie ma mowy, „The Glaziers” (Szklarzy) czeka w Lipsku poważny test.

Austriacki trener Oliver Glasner, który ma już na koncie wygranie Ligi Europy z Eintrachtem Frankfurt, z Palace

chciał osiągnąć coś więcej niż 15. miejsce w Premier League. Dlatego zdecydował się odejść. Ale jest wiele sposobów odejścia. Z trofeum, oczywiście, byłoby to coś pięknego.

Rayo zajęło ósme miejsce w LaLiga, tuż za miejscem w europejskich pucharach. Całkiem nieźle. Nic dziwnego, że Iñigo Perez również rozważa awans. Nie zostało to jeszcze oficjalnie ogłoszone, ale wszyscy wiedzą, że czeka na niego Villarreal.

W fazie pucharowej Ligi Konferencji Palace wyeliminowało AEK Larnaka (0:0, 2:1), Fiorentinę (3:0, 1:2) i Szachtar Donieck (3:1, 2:1).

W drodze do finału Conference League Rayo pokonało Samsunspor (3:1, 0:1), AEK Ateny (3:0, 1:3) i Strasbourg (1:0, 1:0). A w fazie zasadniczej wygrało z Lechem Poznań (3:2) u siebie i Jagiellonią Białystok (2:1) na wyjeździe.

Transmisję finału przeprowadzi Polsat Sport Premium 1 oraz w serwisie streamingowym Polsat Box Go. ©



FOT. EPA/PAP

Crystal Palace miał próbę generalną z Arsenalem (1:2) w Premier League przed finałem Ligi Konferencji z Rayo

Pięciu debutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek, 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią.

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-latek Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wicekról strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKS-y znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty’emu Cashowi. Poza Cashem, w kadry na marcowe baraż o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-latek kapitan Białego-Czerwonych po marcowym finale barażu o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

Bramkarze: Marcin Bulka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

Obrońcy: Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

Pomocnicy: Jakub Kamiński (Koeln), Bartosz Kapusta (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słisz (Brøndby Kopenhaga), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy: Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdarski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg). ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Zmiana trenera
w Drogowcu Jedlińsk.
Wątorski za JastrzębskiegoStanisław Wróbel
Radom

PIŁKA NOŻNA. Piotr Wątorski został nowym trenerem zespołu seniorów Drogowca Jedlińsk występującego w 5. lidze mazowieckiej.

W poniedziałek, 25 maja, Drogowiec Jedlińsk poinformował o zakończeniu współpracy z trenerem Jakubem Jastrzębskim. Decyzję podjęto za porozumieniem stron po jego rezygnacji..

Drogowiec Jedlińsk poinformował w poniedziałek, 25 maja, o zakończeniu współpracy z trenerem Jakubem Jastrzębskim. Po meczu 27. kolejki z Jodłą Jedlnia-Letnisko szkoleniowiec złożył rezygnację, która została przyjęta przez zarząd klubu. Umowa została rozwiązana za porozumieniem stron.

Jakub Jastrzębski prowadził zespół od października 2024 roku, przejmując drużynę w trudnym momencie sezonu. W tym czasie zespół notował zarówno ważne zwycięstwa, jak i wyraźną poprawę gry, jednak końcówka rozgrywek przyniosła spadek formy. Obecnie drużyna ma na koncie cztery porażki z rzędu, co dodatkowo wpłynęło na decyzje organizacyjne w klubie. Klub podkreślił w komunikacie podziękowania dla trenera za zaangażowanie i wkład w rozwój drużyny, jednocześnie życząc mu powodzenia w dalszej karierze trenerskiej.

Tego samego dnia ale kilka godzin później, wieczorem Drogowiec Jedlińsk poinformował o zatrudnieniu nowego trenera Piotra Wątorskiego w poniedziałek późnym wieczorem: „Piotr Wątorski, trener z licencją UEFA A - został nowym szkoleniowcem zespołu seniorów Drogowca Jedlińsk. Określenie „nowym” jest zresztą może nawet nieco na wyrost, bo przecież Piotr Wątorski pracował już z naszą pierwszą drużyną od października 2023 do września 2024 roku. Teraz znów wyciągnął pomocną dłoń do naszego klubu, rozpoczynając niejako na nowo to, czego kiedyś nie dokończył - dziś poprowadził już pierwszy trening z zespołem.”

Piotr Wątorski ma 51 lat. Pracował zarówno w piłce dziecięcej, młodzieżowej, jak i seniorskiej, najdłużej pracując w Radomiaku Radom i Polonii Iłża. Drogowiec Jedlińsk zajmuje aktualnie 9. miejsce w tabeli z dorobkiem 32 punktów. Do końca sezonu pozostały trzy mecze: z Pilicą Białobrzegi, Józefówią Józefów oraz Energią Kozienice, która zapewniła już sobie awans do 4. ligi. ©©



Piotr Wątorski - z lewej zastąpił w Drogowcu Jedlińsk Jakuba Jastrzębskiego



SIATKÓWKA

Dwójka z Radomia i sukces z reprezentacją Węgier. Rozgrywająca Moya Radomka Radom Brigitta Petrenko oraz drugi trener radomskiego zespołu Bartłomiej Gajdek sięgnęli z reprezentacją Węgier po zwycięstwo w turnieju Mevza, który odbył się w słoweńskim Mariborze. Petrenko, która dołączyła do Radomki przed sezonem 2025/2026, szybko stała się ważnym ogniwem drużyny. Teraz potwierdziła wartość na arenie międzynarodowej.



FOT. ARCHIWUM

PIŁKA RĘCZNA
Srebrny medal

Uniwersytet Radomski ze srebrnym medalem Akademickich Mistrzostw Polski w piłce ręcznej po emocyjnym finale w Opolu. Nasz zespół przegrał z Uniwersytetem Gdańsk 22:25.

Radomianin najlepszym
piłkarzem Ekstraklasy!Stanisław Wróbel
Radom

PIŁKA NOŻNA. Najlepszy piłkarz Ekstraklasy w sezonie 2025/2026 jest z Radomia! To Bartosz Nowak - obecnie grający w GKS Katowice, który podstaw gry w piłkę uczył się na radomskich boiskach.

Bartosz Nowak w poniedziałek 25 maja na uroczystej Gali Ekstraklasy kończącej sezonu 2025/2026 zgramął dwa wyróżnienia. Pochodzący z Radonia zawodnik GKS Katowice otrzymał nagrody w kategorii Pomocnik Sezonu oraz Piłkarz Sezonu. Zakończył sezon z 9 golami na swoim koncie oraz aż 12 asystami. Miał ogromny wkład w wielki sukces zespołu, jakim jest zakończenie sezonu PKO Ekstraklasy na 5. miejscu w tabeli, które daje możliwość gry w eliminacjach Ligi Konferencji. Właśnie między innymi dzięki tym aspektom 32-letni piłkarz okazał się zwycięzcą w kategoriach Pomocnik Sezonu oraz Piłkarz Sezonu.

Nowak na gali wskazał jednak, kto jego zdaniem zasłużyłby na przynajmniej jedną z tych statuetek, gdyby nie jeden ważny aspekt. - Kto co lubi, kto co woli, na co zwraca uwagę. Jakościowo najlepszy jest Gholizadeh. Przy sezonie bez kontuzji na pewno przebiłby mnie w liczbach - powiedział. Warto dodać, że Bartosz Nowak głosami dziennikarzy Polska Press wywady



FOT. ARCHIWUM

Bartosz Nowak na Gali Ekstraklasy z żoną z Pauliną, z którą wziął ślub w czerwcu 2021 roku.

między innymi Echa Dnia także został uznany Piłkarzem Sezonu w PKO Ekstraklasie.

Bartosz Nowak urodził się 25 sierpnia 1993 roku w Radomiu. 33-letni ofensywny pomocnik w sezonie 2025/2026 był jednym z głównych liderów i największych gwiazd GKS Katowice, drużyny, która zajęła piąte miejsce w lidze i wywalczyła prawo gry w europejskich pucharach.

Bartosz urodził się i wychował w Radomiu, swoje pierwsze kroki w piłce stawiał grając w Junior Radom do 2004 roku, później zaczął treningi z zespołem Parafialno-Uczniowskiego Klubu Sportowego Makowiec. W 2008 roku jako 15 letni gracz rozpoczął swoją przygodę z ze-

społem Uczniowskiego Klubu Sportowego Młodzik 18 Radom, gdzie grał do 2009 roku.

Młodzik Radom z okazji swojego jubileuszu 30-lecia w specjalny sposób uhonorował Bartosza Nowaka wybierając go do 11 wszechczasów klubu. Piłkarz nie mógł uczestniczyć w jubileuszowej gali więc specjalna statuetka została wręczona Bartoszowi Nowakowi w czasie meczu w marcu 2026 roku na stadionie w Radomiu, Radomiak - GKS Katowice gdzie obecnie gra.

Młodzik 18 Radom to klub, który w roku 2025 świętował 30-lecie swojego istnienia. Przez lata wyszkolił on wielu

ciekawych piłkarzy, którzy teraz grają na dobrym profesjonalnym poziomie. Jednym z nich, być może najlepszym jest Bartosz Nowak, który aktualnie gra dla GKS Katowice.

Potem wyjechał na Śląsk, aby tam dalej się rozwijać. Jednak to właśnie lata spędzone w Radomiu, były dla niego pierwszym ważnym przetarciem w rozpoczynającej się karierze.

Z Radomia w wieku 16 lat trafił do Gwarka Zabrze. Jako senior grał w takich klubach jak Polonia Bytom, Miedź Legnica, Stal Mielec, Ruch Chorzów, Rakow Częstochowa, Górnik Zabrze i wreszcie od 2024 roku GKS Katowice gdzie stał się gwiazdą drużyny. ©©

Nasi lekkoatleci na akademickich mistrzostwach

Olha Ilkevych
Radom

LEKKOATLETYKA. Radomscy lekkoatleci z RLTL GGG Radom zdobyli medale i wysokie lokaty na Akademickich Mistrzostwach Polski w Lublinie.

W dniach 22-24 maja w Lublinie lekkoatleci RLTL GGG Radom reprezentujący Uniwersytet Radomski zdobyli medale Akademickich Mistrzostw Polski, notując zwycięstwa i wysokie lokaty w wielu konkurencjach.

Najmocniej o sobie przypominały zawodniczki konkurencji technicznych i biegowych. W skoku w dal triumfowała Julia Adamczyk, która osiągnęła świetny wynik 6,42 metra i tym samym nie miała sobie równych zarówno w klasyfikacji open, jak i wśród studentek.

Podwójne zwycięstwo odniosła również Izabela Smolińska, która wygrała bieg na 400 metrów z wynikiem 53 sekundy, sięgając po złoto w obu zestawieniach.

Bardzo blisko podium w klasyfikacji generalnej znalazła się Natalia Szczęsna. Zawodniczka

Uniwersytetu Radomskiego pobięła 100 metrów przez płotki w czasie 13,41 sekund, co dało jej czwarte miejsce open. W rywalizacji akademickiej była jednak bezkonkurencyjna i zdobyła złoty medal.

Kolejne wartościowe rezultaty przysły w konkurencjach technicznych. Bartosz Majewski w rzucie oszczepem uzyskał 54,89 metrów, kończąc konkurs na szóstej pozycji w klasyfikacji ogólnej i drugiej wśród studentów.

W pchnięciu kulą bardzo dobrze zaprezentował się Karol Kijewski, który wynikiem 15,84

metrów zajął piąte miejsce open i wywalczył srebro w klasyfikacji uczelnianej. Ten sam zawodnik dorzucił jeszcze brązowy medal w rzucie dyskiem, gdzie uzyskał 43,77 metrów.

Na podium akademickim stanął także Hubert Kolasiński. W biegu na 110 metrów przez płotki osiągnął 15,64 sekundy, co przełożyło się na 13. miejsce w klasyfikacji open i trzecie wśród studentów. Medalowy dorobek uzupełniła Iga Wysoczańska, która w pchnięciu kulą uzyskała 14,09 metrów i zdobyła brąz, a w rzucie dyskiem była czwarta. ©©



● Prezentujemy w nim zwycięzców we wszystkich kategoriach.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
27.05.2026

Nr 121 (15 092)

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

Specjaliści ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii mówią o epidemii nowotworów **strona 2**

Jechał na tylnym kole – zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące **strona 4**

Nocna akcja w Busku-Zdroju. Szukali mężczyzny. Były obawy, że coś sobie zrobi **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



POD PODŁOGĄ

Mieszkaniec powiatu buskiego skrył się przed policjantami w studzience **strona 6**

Młode mamy pracują dwie godziny krócej

Start programu Przystanek: Rodzina w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Świętokrzyskiego. Udogodnienia dla mam, które tam pracują **strona 3**

Po kontroli policyjnej w Nowej Słupi: mężczyzna rozliczony w trybie przyspieszonym. Kara surowa **strona 5**

Policjanci z Końskich działali w sąsiednim województwie. Przejęli kontrabandę. Co to było? **strona 6**

JEDNA Z NAGABYWANYCH DZIEWCZYNEK MIAŁA POCHODZIĆ Z KIELC

Łowcy pedofilów w akcji i zatrzymanie

Michał Kolera
Region

W poniedziałek, 25 maja, fundacja ECPU Polska: Łowcy PDF-ów przeprowadziła akcję obywatelskiego ujęcia mężczyzny, którego podejrzewano o prowadzenie korespondencji o charakterze seksualnym z osobami małoletnimi.

68-latek został następnie zatrzymany przez policję. Jedną z nagabywanych dziewczynek miała pochodzić z Kielc. Informacja o nadchodzącej akcji pojawiła się na facebookowym profilu fundacji w poniedziałek rano. Transmisja z ujęcia rozpoczęła się po godzinie 13. Akcja miała miejsce w Częstochowie. Nagrywany mężczyzna przedstawił się jako miłośnik górskich wycieczek i zbierania minerałów.

- Zaczęłam rozmowę z tą osobą, bo miała fantastyczne zdjęcie zrobione na tle góry. Była to akurat Kadzielnia - powiedział 68-latek.

- Tylko na tym zdjęciu widać, że to jest dziecko. Masz rację, to jest Kadzielnia. To są Kielce, bo dziewczynka pochodzi z Kielc - odparł prowadzący transmisję Alex, szef fundacji. Dodał, że sam fakt zainicjowania kontaktu z osobą małoletnią nie jest jeszcze niczym zabronionym.

- Pytanie, o czym rozmawialiście - powiedział łowca.

- Na początku była normalna rozmowa. Że fajnie wygląda, że jest zgrabna - odparł mężczyzna.

- 13-latką? - zapytał Alex.

Następnie mężczyźnie został przedstawiony materiał dowodowy zgromadzony przez fundację. Według zapisów 68-latek miał wysyłać dziewczynce swoje nagie zdjęcia oraz prowadzić rozmowy o charakterze seksualnym. Miał wysyłać także filmy pornograficzne, między innymi taki, którego bohaterem był on sam.

Mężczyzna przyznał się do większości omawianych czynów. Finałem transmisji było pojawienie się policjantów z Komisariatu VI w Częstochowie, którzy zatrzymali 68-latkę.

Fundacja ECPU Polska: Łowcy PDF-ów działa od 2021 roku. Zajmuje się tropieniem osób podejrzewanych o popełnianie przestępstw z artykułu 200. kodeksu karnego, który dotyczy wykorzystania seksualnego małoletnich.

Poniedziałkowa realizacja była 371., jakiej dokonała fundacja. W przeszłości jej członkowie bywali też w Świętokrzyskiem. Tak było w listopadzie 2022 roku, kiedy dokonali ujęcia 56-latka z Radkovic w gminie Chęciny.



Łowcy PDF-ów ujęli mężczyznę, który miał nagabywać w Internecie małoletnią dziewczynkę z Kielc

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

Tomasz
Rusek
publicysta



BAŁTYK TYLKO DLA BOGATYCH

Od kilku dni internet zalewają informacje dotyczące uruchomienia rezerwacji w największym hotelu na polskim wybrzeżu i w Polsce w ogóle: w Gołębiewskim w Pobierowie (województwo zachodniopomorskie). I tak mnie to nastroiło do wspomnień... Jako nastolatek co wakacje jeździłem nad polskie morze. Za zarobione osobiście pieniądze odpoczywałem najczęściej w Niechorzu, Rewalu i Pobierowie właśnie. Wiele mi nie trzeba było. Mieliliśmy namiot, żywiliśmy się z kumplami w polowej kuchni (tamtych flaków i tamtej grochówki nic nigdy nie przebije), a myliśmy się w prysznicach na monety. Bo na naszym polu namiotowym, które było najczęstszą bazą, nie było wtedy „stałego” węzła sanitarnego. Pogoda miała drugorzędne znaczenie. Bo byliśmy młodzi i liczyła się zabawa. Tylko że, kurczę, dorosłem, mam dzieciaki i teraz pogoda, węzły sanitarne i kąpiele w morzu nabrały już znaczenia. I z ciekawości zerknąłem, ile zapłaciłbym za ułup nad polskim morzem całą ekipą. No i tak.

Na Gołębiewskiego mnie nie stać kompletnie, bo to koszt niemal 20 tysięcy złotych za tydzień. Mniej znane hotele w dobrym standardzie to - w sezonie na siedem dni z pełnym wyżywieniem - przynajmniej 6-9 tysięcy złotych. No i nie mam pewności, że będzie pogoda, bo wiadomo, że nad polskim morzem pewne są tylko wysokie ceny gofrów, a nie temperatura. Tymczasem na last minute można kupić wczasy w Bułgarii, Turcji czy Egipcie już za piątką. W tym jest lot, jedzenia pod korek i - w zasadzie - gwarantowana pogoda. Ja wiem, wiem: tamte kraje mają inne koszty pracy, niskie ceny wynikają też z potężnej skali rezerwacji pobyków przez biura podróży. Ja to wszystko naprawdę kumam. Ale po szybkiej analizie z bólem stwierdzam, że nie stać mnie na rodzinne wakacje nad polskim morzem w standardzie, jaki za takie same albo mniejsze pieniądze oferują kraje z lepszą pogodą. I teraz ktoś pomyśli sobie na bank: „To leć sobie tam, gościu”. Spoko. Tylko że ja bym chciał nad polskie morze. Ale nie za takie pieniądze.

Specjaliści z centrum onkologii mówią o epidemii nowotworów

Paula Goszczyńska
Kielce

Trwa Europejski Tydzień Walki z Rakiem. We wtorek, 26 maja, w Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach odbyła się konferencja, podczas której specjaliści przedstawili aktualne dane.

Niestety, liczba chorych na nowotwory cały czas rośnie, a co więcej - rak dotyka coraz młodszych pacjentów. Odpowiedzią jest zmiana stylu życia oraz profilaktyka.

W spotkaniu wzięli udział doktor habilitowana Jolanta Smok-Kalwat - zastępca dyrektora do spraw klinicznych Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, doktor Leszek Smorąg - kierownik Zakładu Profilaktyki Onkologicznej, profesor Marcin Pasiarski - kierownik Kliniki Hematologii i Transplantacji Szpiku, doktor Anna Huruk-Kuchinka - specjalista radioterapii i koordynator Colorectal Cancer Unit.

- Europejski Tydzień Walki z Rakiem przypomina nam, że choroby onkologiczne stanowią jedno z największych wyzwań współczesnego świata. Wzrasta liczba zachorowań na nowotwory złośliwe, ale optymistyczne jest to, że zgony nie rosną tak szybko. To oznacza, że leczymy lepiej i posługujemy się najnowszymi technologiami. Nie można jednak pomijać tego, co sami możemy zrobić dla swojego zdrowia, bo ponad 50 pro-



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

W spotkaniu wzięli we wtorek udział doktor habilitowana Jolanta Smok-Kalwat - zastępca dyrektora do spraw klinicznych Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, doktor Leszek Smorąg - kierownik Zakładu Profilaktyki Onkologicznej, profesor Marcin Pasiarski - kierownik Kliniki Hematologii i Transplantacji Szpiku, doktor Anna Huruk-Kuchinka - specjalista radioterapii i koordynator Colorectal Cancer Unit

cent chorób onkologicznych związanych jest z naszym stylem życia - zwróciła uwagę doktor habilitowana Jolanta Smok-Kalwat, zastępca dyrektora do spraw klinicznych Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. - Znajdźmy czas, żeby chociaż 2-3 razy w tygodniu iść na godzinny, energiczny spacer. Zmiejmy dietę - więcej warzyw, mniej czerwonego mięsa. Dbajmy o wagę i co najważniejsze zrezygnujmy z tytoniu i alkoholu - wymieniała doktor habilitowana Jolanta Smok-Kalwat.

O profilaktyce powiedział doktor Leszek Smorąg, kierow-

nik Zakładu Profilaktyki Onkologicznej.

- Bardzo ważne jest, by rozpoznać nowotwór na tyle wcześnie, aby mieć pewność jego wyleczenia. W zeszłym roku udało nam się wykonać 2500 więcej mammografii i cytologii niż jeszcze rok wcześniej, ale to wciąż są niewystarczające liczby. Niestety, co roku mamy około 70-80 pacjentek z rakiem szyjki macicy i połowa z tych kobiet, pomimo starań, tę walkę przegrywa. Wszystkich tych zachorowań można byłoby uniknąć, wystarczy regularnie zgłaszać się na badania -

podkreślił doktor Leszek Smorąg.

Na przestrzeni ostatnich 10 lat liczba nowych zachorowań wzrosła o około 15 procent. - Liczba wszystkich nowotworów, nie tylko hematologicznych, nieustannie rośnie. Co więcej, obserwujemy pewne przesunięcie. Nowotwory, które do tej pory były spotykane u osób starszych, obecnie dotyczą coraz częściej osób młodszych. Z czego to wynika? Trudno powiedzieć. Zarówno zmiana stylu życia, środowiska, narażenie na infekcje i przewlekłe zapalenia mają na to wpływ - mówił profesor Marcin Pasiarski, kierownik Kliniki Hematologii i Transplantacji Szpiku. - Większa liczba chorych wynika też z tego, że skutecznie ich leczymy. Do niedawna czas przeżycia osoby chorej był znacznie krótszy, a w tej chwili śmiało można powiedzieć, że większość chorób hematologicznych to choroby przewlekłe - zaznaczył specjalista.

- Dziś cała Europa skupia się na budowaniu nowoczesnego modelu opieki onkologicznej opartej nie tylko na jakości, ale przede wszystkim na bezpieczeństwie i równym dostępie do leczenia dla wszystkich. W to wpisuje się Krajowa Sieć Onkologiczna, a Świętokrzyskie Centrum Onkologii jest jednym z elementów tego programu - dodała doktor Anna Huruk-Kuchinka, specjalista radioterapii i koordynator Colorectal Cancer Unit. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień 23°C		Dzień 19°C	
Noc 7°C		Noc 6°C	
Barometr 1022 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 26 km/h			
Biomet korzystny		Dzień 22°C	
		Noc 10°C	
		Sobota	
		Dzień 21°C	
		Noc 12°C	

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane, do soboty raczej bez opadów

27 MAJA 2026

Dziś 147. dzień roku
Do sylwestra pozostało 218 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.26, zachód
o godzinie 20.41.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 15 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 32 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 33 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Fryderyk, Fryderyka, Izidor, Jan, Julian, Juliusz, Lucjan.

KALENDARIUM

1794

W klasztorze w Jędrzejowie naczelnik powstania Tadeusz Kościuszko spotkał się z księciem Józefem Poniatowskim.

1809

Liczący 8 tysięcy ludzi korpus austriacki uderzył na Sandomierz i stał się z forpocztami generała Michała Sokolnickiego. Następnie uderzono na przedmieścia.



FOT. ARCHIWUM

1946

W Skarżysku-Kamiennym urodził się Zbigniew Jaremkowski, saksofonista tenorowy i sopranowy, klarncista, kompozytor i aranżer.

1940

W obozie w Sachsenhausen zamordowany został generał Bolesław Roja. W 1915 roku stworzył 4. Pułk Piechoty Legionów Polskich, który stacjonował w Kielcach.

1973

Dyrektor Szkoły Podstawowej numer 1 imienia Mikołaja Kopernika w Sandomierzu odebrał sztandar i przekazał go w ręce Przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego.

nasz REGION

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Policjanci szukają świadków wypadku sprzed miesiąca

Policjanci szukają świadków wypadku, do jakiego doszło 28 kwietnia o godzinie 22.15 na ulicy Polnej w Ostrowcu Świętokrzyskim. BMW prowadzone przez 21-latkę potrafiło wtedy na pasach 33-latkę. Kobieta w poważnym stanie trafiła do szpitala. Policjanci zajmujący się sprawą apelują o kontakt do świadków wy-

padku, a szczególnie osoby która jako pierwsza udzielała pomocy potrąconej. Można zgłosić się do komendy w Ostrowcu (Aleja 3 Maja 9) albo dzwonić. W dni robocze w godzinach 7.30 - 15.30 na numer 47-80-42-157. Całodobowe numery ostrowieckiej policji to 47-80-42-205, 47-80-45-285. MINOS

GINIA OBRAZÓW

Zatrzymane prawo jazdy



FOT. POLICJA

108 kilometrów na godzinę jechała Dacia, której prędkość policjanci zmierzili w poniedziałek na krajowej trasie numer 77 w Rożkach (gmina Obrazów). Wolno tu jechać 50-tką. Policjanci ukarali 33-letniego kierowcę 13 punktami i mandatem - 1500 złotych. Zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące. MINOS

POWIAT SKARŻYSKI

Zatrzymali poszukiwanych
Czterech poszukiwanych zatrzymali w poniedziałek policjanci w powiecie skarżyskim. Najdłuższą karę ma do odsiedzenia 26-latek. Spędzi za kratami półtora roku. MINOS

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Ani pieniędzy, ani towaru
Mieszkaniec Skarżyska-Kamiennej dał w sieci ogłoszenie, że kupi felgi do Renault. Dostał ofertę, przełał 580 złotych na wskazane konto, ale przesyłka nie nadeszła. MINOS



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ

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

Start programu. Młode mamy pracują dwie godziny krócej

oprac. Damian Wiśniewski
Kielce

W Dzień Matki w Urzędzie Marszałkowskim zapowiedziano start programu „Przystanek: Rodzina” mający wspierać mamy w powrocie do pracy po urodzeniu dziecka.

W konferencji oprócz marszałek województwa Renaty Janik udział wzięły także: Anita Koniusz, członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego; Magdalena Zielen, wiceprzewodnicząca Sejmiku; Małgorzata Krzywda, radna Sejmiku oraz pracujące w urzędzie mamy wraz ze swoimi dziećmi: Karolina z Nelą, Justyna z Antosiem, Ilona z Magdalenką oraz Ania, która spodziewa się kolejnego dziecka.

W ramach „Przystanku: Rodzina” przewidziano kilka udogodnień dla przyszłych mam. Jednym z nich jest możliwość skrócenia dnia pracy o dwie godziny dla mam, które powracają do zawodowych obowiązków po narodzinach dziecka. Co istotne, zachowają one 100 procent wynagrodzenia. To istotne wsparcie dotyczy mam wychowujących dzieci urodzone od 1 stycznia 2026 roku aż do momentu, gdy dziecko ukończy siedem lat.

- Chcemy pokazać, jak ważni są nasi pracownicy. Pracownik, który jest szczęśliwy i pracuje w spokoju, jest bar-



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

Marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik ogłosiła we wtorek nowy program „Przystanek: Rodzina”

dziej efektywny. Mam nadzieję, że Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego będzie drogowskazem dla innych samorządów, instytucji oraz administracji rządowej i że tym śladem pójdą kolejni pracodawcy - powiedziała marszałek Renata Janik.

Dodatkowo, program oferuje wszystkim pracownikom urzędu specjalny pakiet „8 Godzin dla Naszych Rodzin”. Jest to w pełni płatny czas wolny, który można wykorzystać w każdym momencie roku kalendarzowego, zgodnie z własnymi potrzebami.

- W regionie, gdzie mierzymy się z trudną demografią, taka inicjatywa ma ogromne znaczenie. Jako członek Zarządu Województwa Święto-

krzyskiego mam wielką nadzieję, że inne instytucje wezmą z nas przykład i ten pomysł rozpowszechni się w całym województwie - powiedziała Anita Koniusz, członek Zarządu.

„Przystanek: Rodzina” nie tylko wspiera mamy, ale również promuje równość w podziale obowiązków rodzinnych. Zarówno matki, jak i ojcowie mogą skorzystać z nowatorskich rozwiązań.

- Dzień Matki to okazja do tego, żeby wszystkim mamom złożyć najserdeczniejsze życzenia, ale również podziękować im za trud wychowania, który ponoszą w codziennym życiu, za miłość, którą otaczają swoje dzieci, i za to, że pokazują im, jak żyć - powiedziała wiceprze-

wodnicząca Sejmiku Magdalena Zielen.

Małgorzata Krzywda, radna Sejmiku, również podkreśliła znaczenie programu, zauważając potrzebę działań prorodzinnych w obliczu niekorzystnych trendów demograficznych.

- Z okazji Dnia Matki pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia wszystkim mamom. Program zaproponowany przez panią marszałek Renatę Janik to niesamowite wsparcie. Kiedy sama wychowywałam córki i podejmowałam pracę zawodową, nie było takich możliwości ani tak wspólnych pomysłów. My tego nie miałyśmy, ale dzisiaj mamy mogą zyskać ogromny komfort. To wielka i ważna inicjatywa pani marszałek, która zawsze może liczyć na nasze wsparcie jako radnych sejmiku. Polityka prorodzinna powinna być fundamentem zarządzania regionem, zwłaszcza że statystyki demograficzne są dla nas nieubłagane i robimy wszystko, by je poprawić. Możliwość skorzystania z krótszego czasu pracy to szansa na to, by spędzać więcej czasu z najbliższymi. Praca zawodowa jest ważna, ale czas spędzony z rodziną jest najcenniejszy, dlatego jako Sejmik Województwa Świętokrzyskiego zawsze będziemy przychylnie patrzeć na projekty promujące rodzinę - powiedziała radna Sejmiku Małgorzata Krzywda. ©

AUTOREKLAMA

Q604946918G

Uśmiech dziecka

Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.echodnia.eu/swietokrzyskie/usmiejch

STARACHOWICE

Dwie osoby ranne w wypadku

Wypadek wydarzył się w poniedziałek przed godziną 12 na ulicy Hutniczej w Starachowicach. Jak informowali policjanci, Peugeot prowadzony przez 43-letnią kobietę najechał na tył Toyoty, która zatrzymała się przed przejściem dla pieszych. Do szpitala zabrane zostały 43-latka oraz 56-letnia kierująca z Toyoty.

MINOS

OSTROWIEC

W rękach policji

Policjanci z Ostrowca zatrzymali w poniedziałek dwóch poszukiwanych. 40-latek ma do odsiedzenia półtora roku kary za narkotyki. 45-latek za wykroczenia ma spędzić za kratami 111 dni.

MINOS

STARACHOWICE

Potrącił pieszą

Na ulicy Na Szlakowisku w Starachowicach doszło w poniedziałek do wypadku. Policja przekazywała, że 29-latek cofając Audi potrącił 88-latkę. Kobieta trafiła do szpitala.

MINOS

Echo Dnia
Środa, 27.05.2026

PAWŁÓW

Włamywacz

Na trzy tysiące złotych szacowane są straty po włamaniu w Pawłowie. Z garażu skradziono między innymi elektro-narzędzia. Z domu w budowie - aluminiowa drabina i elementy rusztowania.

MINOS

SOLEC-ZDRÓJ

Hulajnoga z rowerem

Do wypadku doszło w sobotę w Solcu-Zdroju. Na skrzyżowaniu zderzyli się 13-latek jadący hulajnoga elektryczną i 79-letni rowerzysta. Ten ostatni został zabrany do szpitala.

MINOS

Kilkudziesięciu policjantów i strażaków szukało mężczyzny. Bali się, że coś sobie zrobi

Michał Nosal
Busko-Zdrój

Blisko cztery godziny trwały nocne poszukiwania 33-letniego mieszkańca Buska-Zdroju. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło.

- 33-latek wyszedł z domu po godzinie 21. Kilkanaście minut później jego bliscy dostali wiadomość, z której wynikało, że mężczyzna może chcieć zro-

bić sobie coś złego - opowiadał aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

Zaalarmowali policjantów

Zaniepokojona rodzina zaalarmowała policjantów. Patroly będące nas służbie nie wy-patrzyły mężczyzny, ogłoszony został więc alarm dla całej jednostki.

Odnaleziony nocą przy drodze

- 33-latka szukało blisko 30 policjantów, 10 strażaków oraz dwóch harcerzy wolontariuszy. Po godzinie 1.20 policjanci z komisariatu w Stopnicy odnaleźli mężczyznę. Stał przy drodze w podbuskim Radzanowie - relacjonował aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski. 33-latek został przekazany pod opiekę lekarzy.

REKLAMA 0011529715

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY SUCHEDNIÓW

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego pomiędzy ulicą Bodzentyńską, rzeką Kamionką i zalewem „Śródmiejskim” w Suchedniowie wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538), w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.), art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu 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.), a także w związku z Uchwałą nr 274/XXXIX/2021 Rady Miejskiej w Suchedniowie z dnia 16 grudnia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego pomiędzy ulicą Bodzentyńską, rzeką Kamionką i zalewem „Śródmiejskim” w Suchedniowie wraz z uchwałą zmieniającą nr 47/VIII/2024 Rady Miejskiej w Suchedniowie

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego pomiędzy ulicą Bodzentyńską, rzeką Kamionką i zalewem „Śródmiejskim” w Suchedniowie wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Dokumenty wyłożone zostaną w dniach od 5.06.2026 r. do 29.06.2026 r.

- w wersji papierowej w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami, Planowania Przestrzennego i Rozwoju Urzędu Miasta i Gminy w Suchedniowie, ul. Fabryczna 5, 26-130 Suchedniów (pokój 208 i 209), w godzinach pracy Urzędu,
- w wersji elektronicznej na oficjalnej stronie internetowej Miasta i Gminy Suchedniów www.suchedniow.pl i stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.suchedniow.bip.doc.pl.

Wraz z dokumentami zostanie udostępniony formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, na którym należy składać uwagi.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie miejscowego planu zostanie przeprowadzona w dniu 18.06.2026 r. w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy w Suchedniowie, ul. Fabryczna 5, 26-130 Suchedniów, o godz. 16.00.

Zgodnie z art. 8c oraz art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (w brzmieniu mającym zastosowanie w powyższej sprawie), każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie, może wnieść uwagi.

Uwagi do projektu miejscowego planu powinny zawierać imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej i adres, oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy, oraz adres e-mail. Uwagi należy zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15.07.2026 r.

- na piśmie w sekretariacie Urzędu Miasta i Gminy w Suchedniowie, ul. Fabryczna 5, 26-130 Suchedniów,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich podpisem elektronicznym, profilem zaufanym lub podpisem osobistym na adres e-mail: urbanistyka@suchedniow.pl, przez platformę ePUAP: [/dvqpq2981b/skrytka](https://pauap.gov.pl/dvqpq2981b/skrytka) oraz przez skrzynkę e-Doręczeń AE: [PL-24721-49690-WCEWF-15](https://pauap.gov.pl/PL-24721-49690-WCEWF-15).

Zgodnie z art. 29 i art. 39 ust. 1 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy wnosić do Burmistrza Miasta i Gminy Suchedniów w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15.07.2026 r.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Miasta i Gminy w Suchedniowie, ul. Fabryczna 5, 26-130 Suchedniów,
- 2) ustnie do protokołu w godzinach pracy urzędu,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres e-mail: urbanistyka@suchedniow.pl, przez platformę ePUAP: [/dvqpq2981b/skrytka](https://pauap.gov.pl/dvqpq2981b/skrytka) oraz przez skrzynkę e-Doręczeń AE: [PL-24721-49690-WCEWF-15](https://pauap.gov.pl/PL-24721-49690-WCEWF-15).

Organem właściwym do rozpatrzenia składanych uwag jest Burmistrz Miasta i Gminy Suchedniów. Uwagi złożone po terminie wskazanym powyżej pozostaną bez rozpoznania.

Uwaga powinna być opatrzona tytułem, ze wskazaniem, czy dotyczy projektu planu miejscowego, czy prognozy oddziaływania na środowisko.

Z up. Burmistrza Miasta i Gminy
Z-ca BURMISTRZA
mgr Agnieszka Jaszczur

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Miasta i Gminy Suchedniów, 26-130 Suchedniów, ul. Fabryczna 5. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Miasta i Gminy w Suchedniowie znajduje się na stronie internetowej pod adresem: www.suchedniow.bip.doc.pl

Odpust ku czci świętej Rity i 25-lecie parafii

Dorota Kułaga
Kielce

W piątek, 22 maja, parafia świętego Antoniego w Kielcach obchodziła jubileusz 25-lecia istnienia. Był to też odpust ku czci świętej Rity z Cascii, drugiej patronki parafii na osiedlu Dąbrowa.

Parafię pod wezwaniem świętego Antoniego 9 lipca 2000 roku erygował biskup Kazimierz Ryczan. Proboszcz parafii, ksiądz Sławomir Bigaj, na początku Eucharystii powiedział, że 25 lat istnienia parafii to był czas budowy samej świątyni, ale również wspólnoty osób.

- Chociaż budowa świątyni pociąga za sobą wiele trudów i wyrzeczeń, to jedna dzisiaj nasze serca i dusze wypełnia radość. Dziś możemy publicznie, wobec zgromadzonego tu Kościoła - wiernych, kapłanów i księdza biskupa, oddać chwałę Bogu za wielkie rzeczy, które nam uczynił. Bóg działa przez ludzi i wybiera najbardziej odpowiedni moment, aby zrealizować swoje zamiary i plany. Wybudowana świątynia będzie służyła nie tylko nam, ale i przyszłym pokoleniom. Nasze dzieci, młodzież, będą tworzyły nowe pokolenia. Od nich bardzo dużo zależy. Dlatego prosimy dziś o mądrość i dary Ducha Świętego, abyśmy budując świątynię, jednocześnie podejmowali trud wyznawania wiary i budowania swojego życia na Bogu

i Ewangelii. Niech naszą troską będzie dbałość o czystość tej świątyni, ale przede wszystkim dbałość o czystość naszych serc. Niech modlitwa i posługa księdza biskupa i kapłanów uwrażliwi nas i otworzy na działanie Ducha Świętego - mówił ksiądz proboszcz Sławomir Bigaj.

W homilii Pasterz Kościoła Kieleckiego mówił o świętości i istocie chrześcijańskiego szczęścia. - Towarzyszy nam świadomość, że święta Rita wyrosła w zupełnie innej kulturze. I takie też były jej życiowe doświadczenia. A jednak cieszyła się taką samą łaską wiary, jak my wszyscy. Bo przecież to moc Ducha Świętego, działającego w Trójcy Świętej, napełniła nas obfitością Bożej łaski

na chrzcie świętym. I dlatego też niezależnie od tego co mówią filozofowie i mędrcy, czy współcześni specjaliści od szczęścia, my jako chrześcijanie przyjmujemy ewangeliczne kryteria szczęścia i powodzenia, jakie wybrzmiewają w kazaniu Pana Jezusa na Górze. Bo szczęśliwy to ten beatus, a więc człowiek, który jest wewnątrznie ubogacony i zdolny do przyjaźni z Bogiem i bliźnim - mówił w homilii biskup kielecki Jan Piotrowski.

Przypomniat, że święta Rita żyła na przełomie XIV i XV wieku w miejscowości Cascia. Cały czas była wierna swojemu powołaniu jako żona, matka i zakonnica. Mimo upływu lat, blask jej świętości nie przemija.



Mszy świętej przewodniczył biskup kielecki Jan Piotrowski. Z prawej ksiądz proboszcz Sławomir Bigaj

Jechał na tylnym kole - zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące

Michał Nosal
Wąchock

Surowa kara spotkała 18-letniego motocyklistę za Starachowic, który na oczach policjantów jechał motorem na jednym kole.

Rzecz wydarzyła się w niedzielę w Wąchocku. Odbывał się tu zlot motocyklowy. - Kwadrans przed godziną 14 na jednej z dróg publicznych młody człowiek jadący Hondą mijał zapar-

kowany radiowóz i stojących przy nim policjantów. Celowo ułożył przednie koło jednoślada i jechał tylko na tylnym. Liczył być może, że policjanci nie zdążą go dogonić, nie wziął jednak pod uwagę tego, że zaraz za nim jechał policjant na motocyklu - mówi aspirant Paweł Kusiak, oficer prasowy starachowickiej komendy policji.

Przypomnijmy, pod koniec marca w prawie o ruchu drogowym pojawił się zapis: „Zabrania się kierowania pojazdem sil-

nikowym lub motorowerem w sposób: 1) powodujący celowy poślizg kół (drift); 2) powodujący celową utratę styczności z nawierzchnią chociażby jednego z kół pojazdu.”

18-latek został zatrzymany do kontroli i rozliczony na podstawie tego właśnie zapisu. - Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na najbliższe trzy miesiące. Prócz tego dostał 10 punktów karnych oraz 2,5 tysiąca złotych mandatu - wyliczał aspirant Paweł Kusiak.

Po wypadku walczy o powrót do zdrowia



FOT. POMAGAM.PL

Sebastian Stryniak potrzebuje kosztownego leczenia i rehabilitacji

Julia Warych
Gmina Nagłowice

Sebastian Stryniak z Trzcinka (gmina Nagłowice w powiecie jędrzejewskim) walczy o powrót do zdrowia po poważnym wypadku, w wyniku którego doznał ciężkich obrażeń nogi.

Potrzuje kosztownej operacji, aby odzyskać sprawność. W internecie trwa zbiórka, możemy pomóc.

Do wypadku doszło 9 października 2025 roku. Sebastian spadł z wysokości około 7 metrów na betonowy murek. Jeszcze niedawno prowadził normalne życie - czytamy na stronie zbiórki.

W wyniku upadku doznał poważnych obrażeń, w tym otwartego złamania stawu skokowego oraz złamań żuchwy i szczęki. Po wypadku trafił do szpitala, gdzie rozpoczęło się intensywne leczenie.

Zbiórka trwa na portalu Pomagam.pl. Jak czytamy w opisie zbiórki, sytuacja zdrowotna pogorszyła się w kolejnych tygodniach. W organizmie wykryto groźną bakterię, która zatakowała kości i doprowadziła do martwicy. Konieczne było usunięcie kości skokowej. W dalszym leczeniu wykonano również przeszczep skóry.

W trakcie hospitalizacji pojawiła się również informacja o możliwości amputacji nogi. Jak czytamy na stronie zbiórki - dla Sebastiana był to bardzo

trudny moment, jednak nie zdecydował się na taki krok i szukał alternatywnych rozwiązań. Ostatecznie udało się znaleźć specjalistę, który podjął się próby ratowania kończyny.

Planowana operacja jest bardzo skomplikowana. Obejmuje między innymi wyprostowanie i prawidłowe ustawienie stopy, usunięcie kości strzałkowej, wydłużenie kości piszczelowej oraz zastosowanie stabilizatora zewnętrznego typu Ilizarowa. Po zabiegu konieczna będzie długotrwała rehabilitacja, regularne kontrole i dalsze leczenie - potrzeba 100 tysięcy złotych.

Każda wpłata, każde udostępnienie i każde dobre słowo mają ogromne znaczenie - czytamy na stronie zbiórki.

Mężczyzna rozliczony w trybie przyspieszonym. Surowa kara

Michał Nosal
Nowa Słupia

W trybie przyspieszonym rozliczony został motorowarzysta, który w Nowej Słupie jechał mimo sądowego zakazu, a do tego zderzył się z samochodem.

Tuż po godzinie 10 w sobotę dyżurny kieleckiej policji dostał sygnał, że na Rynku w Nowej Słupie doszło do stłuczki. W kolizji udział brały osobowe BMW i skuter.

Mężczyzna jadący jednośladem próbował odjechać, ale został ujęty - opowiadała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

46-latek był trzeźwy, chciał jednak uniknąć spotkania z policjantami, bo ciąży na nim są-



FOT. POLICJA

Mężczyzna jadący jednośladem próbował odjechać, ale został ujęty. Już został rozliczony

dowy zakaz kierowania. Za jego złamanie został teraz rozliczony w trybie przyspieszonym. Sąd objął 46-latkę dożywotnim zakazem kierowania. Do tego mężczyzna ma zapłacić trzy tysiące złotych

grzywny, przekazać 10 tysięcy złotych na Fundusz Pomocy Poszkodowanym oraz Pomocy Postpenitencjarnej i pokryć koszty postępowania - wyliczała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas.

Quad zderzył się na łuku drogi z autem osobowym. Dwie osoby trafiły do szpitala

Michał Nosal
Gmina Dwikozy

Quad marki Yamaha oraz Fiat Punto brały udział w wypadku, jaki wydarzył się w niedzielę o godzinie 15.30 w Starym Garbowie (gmina Dwikozy w powiecie sandomierskim).

Jak przekazywali na gorąco strażacy, pojazdy zderzyły się na łuku gminnej drogi. Cztero-

kołowcem jechali 17-latek i 18-letni pasażer. Obaj zostali przewiezieni do szpitala. 33-letniemu kierowcy Fiata nic się nie stało.

Działający na miejscu strażacy z Sandomierza oraz druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Gałkowicach (łącznie 11 ratowników) zajęli się zabezpieczeniem miejsca, by nie doszło do kolejnego nieszczęścia. Odłączyli też akumulatory w obu pojazdach. ©



FOT. KP PSP SANDOMIERZ

Do wypadku doszło w gminie Dwikozy

REKLAMA

0011529896

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Policzna

o sprostowaniu zamieszczonego ogłoszenia Wójta Gminy Policzna o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Policzna wystosowanego w dniu 25.05.2026 r.

W związku z ukazaniem się ogłoszenia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Policzna wystosowanego w dniu 25.05.2026 r. i zawierającego błędny numer telefoniczny, pod którym odbywać się będzie dyżur projektanta w dniu 10.06.2026 r. w godzinach od 15:30 do 17:30

- podaję właściwy numer, pod którym w podanym terminie dyżurował będzie projektant:
781 259 953.

Jednocześnie informuję, że ze względu na ustawowy wymóg prowadzenia konsultacji społecznych w formie dyżuru projektanta poza godzinami pracy Urzędu Gminy Policzna, kontakt telefoniczny w ramach konsultacji społecznych projektu POG możliwy będzie tylko w ww. terminie, wyznaczonym w niniejszym ogłoszeniu oraz w ogłoszeniu podlegającym sprostowaniu.

Tomasz Adamiec
Wójt Gminy Policzna

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych, dla których administratorem danych jest Urząd Gminy Policzna w związku ze sporządzaniem projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego oraz planu ogólnego gminy

Na podstawie art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.UE.L. z 2016 r. Nr 119, s. 1 ze zm.) - dalej: „RODO” informuję, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Policzna (ul. Bolesława Prusa 11, 26-720 Policzna, tel. 48/6770039, e-mail: sekretariat@policzna.ugm.pl).
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: inspektor@cib24.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3. Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązków ustawowych, jak również w celu realizacji praw oraz obowiązków wynikających z przepisów prawa (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) oraz ustawy o samorządzie gminnym.
4. Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych.
5. Państwa dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym nie będą podlegać profilowaniu.
6. Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7. W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
 - a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
 - b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
 - c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
 - d) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8. Podanie przez Państwa danych osobowych jest obowiązkowe. Nieprzekazanie danych skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
9. Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Prezydenta Miasta danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Ur. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm. 35)), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679”, przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

REKLAMA

0011529500

OGŁOSZENIE O PRZETARGU NIEOGRANICZONYM

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Opatowie
27-500 Opatów, ul. Sienkiewicza 26, tel. 15/868-27-41, smopatow.pl

ogłasza przetarg w oparciu o wewnętrzny regulamin na wykonanie remontu balkonów budynku mieszkalnego położonego w Opatowie przy ul. Kopernika 5.

Dokumentacja przetargu dostępna na stronie smopatow.pl. Oferty na wykonanie przedmiotu zamówienia należy składać w zamkniętej kopercie do dnia 9.06.2026 r. do godz. 11.00 wraz z dowodem wpłaty wadium w wysokości 5000,00 zł. Wadium należy wpłacać na konto Spółdzielni w BS O/Opatów nr 19 8493 0004 0120 0000 3623 0001 lub w kasie Spółdzielni. Otwarcie ofert w dniu 10.06.2026 r. o godz. 11.00. Wadium zostanie zwrócone oferentom w terminie 3 dni od dnia wyboru i podpisania umowy z wykonawcą lub po unieważnieniu przetargu bez podania przyczyny.

Policjanci z Końskich przejęli kontrabandę w województwie łódzkim

Michał Nosal
Gmina Żarnów/Końskie

Koneccy kryminalni kilka dni temu złożyli wizytę 54-latkowi z gminy Żarnów w województwie łódzkim.

Podejrzewali, że mężczyzna może mieć kontrabandę i nie pomylili się. Na posesji użytko-

wanej przez 54-latkę znaleźli łącznie blisko 50 tysięcy sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy. Według szacunków policjantów, straty Skarbu Państwa z tytułu nieopłaconych podatków mogły sięgnąć kilkudziesięciu tysięcy złotych. Mieszkańcowi województwa łódzkiego grozi wysoka grzywna.



Na posesji policjanci znaleźli łącznie blisko 50 tysięcy sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy

Oszukana kobieta straciła kilkaset tysięcy złotych

Michał Nosal
Ostrowiec Świętokrzyski

Około 300 tysięcy złotych straciła w sobotę oszukana 81-latką mieszkanka Ostrowca Świętokrzyskiego.

Zadzwoiła do niej kobieta podająca się za policjantkę. Mówiła, że syn 81-latki spowodował wypadek i trafił za kraty, jeśli nie zdobędzie pieniędzy.

Ostrowczanka zgodnie z poleceniami rzekomej policjantki spakowała do reklamówki pieniądze, które miała w domu i przekazała torbę nieznanemu, który się zgłosił. Straciła w ten sposób około 300 tysięcy złotych.

Przypominamy o tym, że funkcjonariusze Policji nigdy nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie. Nigdy nie proszą też o przekazanie pieniędzy.

Nieruchomości

INNE

WÓJT Gminy Solec - Zdrój informuje, że w dniu 15.05.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Solec - Zdrój, oraz na stronie www.solec-zdroj.pl został wywieszony na okres 21 dni

wykaz nieruchomości położonych w miejscowości Solec-Zdrój gmina Solec - Zdrój przeznaczonych do dzierżawy.

AUTOPROMOCJA

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

Z okazji Dnia Mamy po mszy biskup pobłogosławił kobiety

Dorota Kułaga
Daleszyce

Ksiądz biskup Marian Florczyk w poniedziałek, 25 maja, przewodniczył Mszy świętej o godzinie 18 w Daleszycach i pobłogosławił kobiety z okazji przypadającego 26 maja Dnia Mamy.

Mszy świętej w parafii pod wezwaniem świętego Michała Archanioła przewodniczył biskup Marian Florczyk, a koncelebrował ją między innymi ksiądz Tadeusz Cudzik, proboszcz miejscowej parafii. Dodajmy, że posługują w niej także ksiądz Adam Majewski i ksiądz Bartosz Wąsat.

- Dziś przeżywamy Święto Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła, a we wtorek Dzień Mamy. Mama budzi uczucia miłości, bliskości, dobroci. Mama utożsamiana jest z miłością, a symbolicznym odzwierciedleniem tej miłości jest serce malowane przez dziecko na laurce wręczanej mamie. Relacja matka - dziecko to więź serc, największa bliskość - mówił w homilii biskup Marian Florczyk.

Mówił też o wyjątkowej miłości Maryi do Jezusa. - Urodziła Jezusa i od samego początku wyrażała największą miłość jaką może dać człowiek swojemu dziecku. Szukała miejsca, żeby przyszedł na świat w godnych warunkach, uciekała z Józefem i dzieckiem do Egiptu. Później towarzyszyła Mu cały czas aż do momentów najbardziej bole-



To było ważne wydarzenie w parafii. Z okazji Dnia Mamy biskup Marian Florczyk pobłogosławił także kobiety uczestniczące w uroczystej Eucharystii

snych. Przeżyła radość narodzenia, a później ból cierpienia i śmierci. Taka jest natura matki, jest z dzieckiem od narodzin, przez całe życie, i te radosne chwile, i te trudne, bolesne. W malarstwie Maryja często jest przedstawiana z Jezusem na rękach, tak jest w Częstochowie i w Daleszycach. Tuli do siebie swojego Syna - Jezusa - powiedział biskup Marian Florczyk i zacytował słowa piosenki Czerwonych Gitar „Matka”.

„Tylko tobie mogłem oddać wszystko i z Twego spojrzenia tyle lat czytałem życia prawdę. Tylko tobie mogłem wyznać

wszystko o pierwszej miłości, wszystkich snach wiedziałas Ty, nikt inny... Ty mi raz wskazałaś moją pierwszą gwiazdkę, Ty umiałaś poznać szyfry moich marzeń, pragnień, złudzeń. Dziś jeszcze widzę twoje mądre oczy i słyszę twój głos, zawsze czuły. Byłaś dla mnie najwier-

- Mama budzi uczucia miłości, bliskości, dobroci. Mama utożsamiana jest z miłością - mówił w homilii biskup Marian Florczyk

niejszym przyjacielem, teraz już nic nie zostało mi. Gdzieś w sercu głęboko czuję ból, straciłem Ciebie matko” - śpiewał Seweryn Krajewski.

Ksiądz biskup Marian Florczyk w dalszej części homilii mówił jak ważne jest to, żeby mamy wróciły do swojej roli, żeby nie pozbawiały dziecka miłości. - Nie dajcie sobie wmówić, że matkę może ktoś zastąpić. Miłości matki nikt nie zastąpi. Bo to jest miłość serc. A dzieci pamiętajcie, bez względu na to w jakim wieku jesteście, kochajcie swoje mamy, szanujcie je.

Poszukiwany ukrył się przed policjantami w studzience. Mężczyzna trafił na rok za kraty

Michał Nosal
Powiat buski

Poszukiwany mieszkaniec powiatu buskiego wykazał się przebiegłością w wyborze kryjówki, nie wystarczyło to jednak, by przechrzyć policjantów. Mężczyzna trafił na rok za kraty.

Po godzinie 7 w poniedziałek buscy kryminalni i umundurowany patrol podjechali do domu poszukiwanego 43-letniego mieszkańca powiatu. Przyjechali po niego, bo nie stawiał się w wyznaczonym terminie, by odsiedzieć rok kary za jazdę po pijanemu.

- Żona mężczyzny otworzyła drzwi i oświadczyła, że męża nie ma w domu. Nie miała też zamiaru wpuścić policjantów do środka. Zamknęła drzwi. Policjanci poinformowali kobietę, że



Policjanci w studzience rewizyjnej znaleźli poszukiwanego 43-latka

mają prawo wejść. Ostrzegli też, że jeśli im nie otworzy, wejdą do środka z pomocą strażaków - relacjonował aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

Kiedy na miejscu pojawili się strażacy, kobieta zrozumiała, że policjanci nie żartowali i wypuściła ich. - Ponownie zapewniała, że męża nie ma. Sprawdzając łazienkę policjanci zwrócili uwagę, że część

wyłożonej płytkami podłogi to wąż. Odsunęli stojący na nim mebel, otworzyli i w studzience rewizyjnej znaleźli poszukiwanego 43-latka - opowiadał aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski.

POLSKA i ŚWIAT

PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca – ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

”

W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki

Marcin Łoboda wiceminister finansów

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek

Adam Kielar
Lokalizator

PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wnioszek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef



FOT. ADAM JANKOWSKI

Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa

MSWiA” – napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

– Składamy wnioszek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urządzeniach jemu podległych. Kierwiński, który nie jest w stanie zapa-

nować nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! – grzmiał wiceprezes PiS.

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów

związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na ko-

mendę Policji, gdzie zbadano mnie alkomatem. Wynik = 0,0” – napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” – napisał Kierwiński na X.
PAP

REKLAMA

0011520910

Z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego

składamy wszystkim Samorządowcom
oraz Pracownikom administracji lokalnej wyrazy najwyższego uznania.
Dziękujemy za Państwa codzienną pasję, odpowiedzialność i nieustanny trud
wkładany w rozwój województwa świętokrzyskiego.

Życzymy, aby wspólne działania na rzecz naszych „Małych Ojczyzn”
przynosiły trwałe efekty, a wzajemne zaufanie i dialog
stanowiły fundament budowy nowoczesnego i silnego regionu.

Niech każda inicjatywa staje się źródłem zasłużonej dumy
i społecznego szacunku.

Andrzej Bętkowski

Przewodniczący Sejmiku
Województwa Świętokrzyskiego



Renata Janik

Marszałek
Województwa Świętokrzyskiego

Polska za rozszerzaniem Unii Europejskiej na zasadach, jakie są

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czerwcowym szczycie zapro-

ponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. – Jesteśmy przywiązani do procesu opartego na meritum, opartego na zasługach – podkreślił. – To

jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocjowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa – dowodził wiceminister.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. – Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. PAP

REKLAMA

0011528430



WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

Znak sprawy: SPN.III.7820.1.1.2026

Kielce, dnia 22 maja 2026 roku

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691), zwanej dalej Kpa,

WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

zawiadamia, że na wniosek Dyrektora Świętokrzyskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Kielcach, działającego w imieniu Zarządu Województwa Świętokrzyskiego, reprezentowanego przez pełnomocnika, **została wydana decyzja nr 6/26 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej** polegającej na rozbudowie odcinka drogi wojewódzkiej nr 751 od km ok. 11+271 (skrzyżowanie z drogą gminną nr 311027T) do km ok. 16+428 (do rzeki Psarki) wraz z budową kładki pieszo-rowerowej w km ok. 12+504 nad rzeką Olszówką, skrzyżowań, budową/przebudową innych dróg publicznych, sieci uzbrojenia terenu, zjazdów i urządzeń wodnych na terenie miasta i gminy Bodzentyn w powiecie kieleckim.

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w szczególności: ustala lokalizację inwestycji wraz z określeniem linii rozgraniczających teren i warunków lokalizacji, zatwierdza podział nieruchomości, zatwierdza projekt zagospodarowania terenu i projekt architektoniczno-budowlany, określa termin wydania zarządcy drogi nieruchomości, określa termin rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania, ustala obowiązki dokonania budowy/przebudowy zjazdów, sieci uzbrojenia terenu, urządzeń wodnych oraz przebudowy innych dróg publicznych poza liniami rozgraniczającymi teren i określa ograniczenia w korzystaniu z nieruchomości dla realizacji tych obowiązków. Decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności.

Strony z decyzją mogą zapoznać się w Wydziale Skarbu Państwa i Nieruchomości Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach, al. IX Wieków Kielc 3, budynek A, VIII piętro, pok. 839, w poniedziałki w godzinach od 11:30 do 17:30 i od wtorku do piątku w godzinach od 8:30 do 14:30 lub na stronie internetowej – w Biuletynie Informacji Publicznej Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach, w zakładce Obwieszczenia ([https://bip.kielce.uw.gov.pl/bip/obwieszczenia-aktualne](https://bip.kielce.uw.gov.pl/bip/obwieszczenia/obwieszczenia-aktualne)).

Stronami są osoby legitymujące się tytułem prawnym do nieruchomości objętych decyzją nr 6/26 Wojewody Świętokrzyskiego.

Zapoznanie z decyzją nie jest obowiązkowe.

Od decyzji służy odwołanie do Ministra Finansów i Gospodarki za pośrednictwem Wojewody Świętokrzyskiego, w terminie 14 dni od dnia zawiadomienia stron o jej wydaniu. Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, w związku z art. 49 Kpa, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia. Publiczne ogłoszenie następuje poprzez: wywieszenie obwieszczenia na tablicach ogłoszeń i zamieszczenie w urzędowym publikatorze teleinformatycznym – Biuletynie Informacji Publicznej: Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach, Urzędu Miasta i Gminy w Bodzentynie oraz w prasie lokalnej dotyczącej terenu powiatu kieleckiego, tj. w „Echu Dnia”.

Odwołanie od decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej powinno zawierać zarzuty odnoszące się do tej decyzji, określać istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazywać dowody uzasadniające to żądanie – art. 11g ust. 1a ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

Nieruchomości objęte liniami rozgraniczającymi teren staną się z mocy prawa własnością Województwa Świętokrzyskiego, z dniem, w którym decyzja stanie się ostateczna. Za przejęcie prawa własności nieruchomości przysługuje odszkodowanie ustalone w odrębnych decyzjach Wojewody Świętokrzyskiego. W celu uproszczenia i przyspieszenia postępowania odszkodowawczego strony, tj. osoby uprawnione do odszkodowania oraz Inwestor, mogą zawrzeć ugodę administracyjną przed Wojewodą Świętokrzyskim. Zawarcie ugody jest możliwe, jeżeli strony postępowania przedłożą zgodne oświadczenia o zamiarze jej zawarcia.

Zgodnie z art. 18 ust. 1e pkt 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej wyda tę nieruchomość niezwłocznie, lecz nie później niż terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o jej wydaniu – wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

W sprawie wydania nieruchomości należy kontaktować się ze Świętokrzyskim Zarządem Dróg Wojewódzkich w Kielcach, ul. Jagiellońska 72, 25-734 Kielce, tel. (41) 347 04 71, (41) 347 04 80.

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.



FOT. PAP/EPA

Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

– Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni – powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnie, albo umowy nie będzie” – stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. – To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia

Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowanym miejscu”

dla całego świata, niedopuszczalne – ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. – USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że w pewnym momencie to się wydarzy – stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawiać miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” – oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozmieścić miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla żeglugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowanym miejscu”. Nie wiadomo, czy zgodził się na to Teheran, według Al Arabiji Iran żąda przemieszczenia wzbogaczonego uranu do Chin. PAP

Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kielar
Belgia

Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.



FOT. EAST NEWS

Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wypadku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15

lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągiem.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się

na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojeżdżał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.

Osobowość *roku 2025*

województwa świętokrzyskiego



SPÓŁECZNYCY, PRZEDSIĘBIORCY, SAMORZĄDOWCY, NAUKOWCY, INNOWATORZY, LUDZIE KULTURY... TO WŁAŚNIE ONI ZWYCIĘŻYLI W PLEBISCYCIE, ZDOBYWAJĄC PRESTIŻOWE TYTUŁY

Poznaj bohaterów akcji, którzy zmieniają województwo na lepsze

Osobowość Roku to wielki plebiscyt prowadzony w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie to my prowadzimy tę akcję - i dziś mamy zaszczyt przedstawić w tym specjalnym dodatku zwycięzców - nasze Osobowości Roku 2025!

Laureaci tytułu Osobowość Roku to wyjątkowe postacie. Inspirują innych i kształtują rzeczywistość, przynosząc pozytywne zmiany w wielu dziedzinach życia. Swoją działalnością społeczną, wkładem w rozwój kultury, innowacyjnością, osiągnięciami w biznesie, nauce i zaangażowaniem w politykę oraz samorządność nieustannie podnoszą jakość życia lokalnych społeczności. Wspierają różnorodne inicjatywy, edukują, rozwijają przedsiębiorczość, wspierają potrzebujących i promują kulturę, zasługując na nasze uznanie i wdzięczność. Ich

działania motywują i pokazują, że zaangażowanie i pasja mogą realnie zmieniać świat wokół nas!

Kandydatów do tytułów Osobowości Roku 2025, tradycyjnie, nominowało nasze kolegium redakcyjne. Każda nominacja była starannie uzasadniona, wskazując konkretne osiągnięcia lub zasługi danej osoby w zeszłym roku. Mieszkańcy również mieli możliwość zgłaszania propozycji osób, które, ich zdaniem, zasługiwały na prestiżowy tytuł.

Głosowanie było prowadzone w sześciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes i Przedsiębiorczość, Polityka, samorządność i społeczność lokalna, Innowacje/Nowe Technologie oraz Nauka.

W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostały najpierw przyznane osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Laureaci nie tylko zdobyli tytuły na tym szczeblu, lecz awansowali także do wojewódzkiego

finału akcji, w którym zostały przyznane tytuły Osobowości Roku 2025 naszego województwa. W kategoriach Innowacje/Nowe Technologie i Nauka głosowanie było prowadzone w jednym etapie w skali całego województwa.

Nasi Czytelnicy oddając swoje głosy, wybrali osoby, które szczególnie zasłużyły się dla społeczności lokalnych w minionym roku w każdej z sześciu dziedzin, dzięki czemu mogliśmy uhonorować te inspirujące postacie i docenić ich wkład w rozwój naszego województwa. „Nasi” zwycięzcy mieli także szansę na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski, bo plebiscyt był prowadzony jednocześnie we wszystkich województwach w kraju. Zwycięzcy z każdego regionu wzięli udział w ogólnopolskim finale, w którym zwycięzcy zdobyli tytuły Osobowości Roku Polski 2025 w każdej kategorii. Wieńczyła go wspaniała gala, a - podobnie jak w poprzednich latach - redakcyjnym podsumowa-

niem plebiscytu będzie albumowe wydawnictwo „Osobowość Roku 2025”. Na kilkuset stronach tej książki przedstawimy laureatów, prezentując bliżej zdobywców pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Będzie to wyjątkowa kronika upamiętniająca dokonania laureatów prestiżowych tytułów.

Zaznaczaliśmy, że w czasie trwania plebiscytu do gazety zostaną dołączone także dwa specjalne dodatki. W pierwszym, który już się ukazał, przedstawiliśmy wszystkie nominowane osoby oraz uzasadnienia nominacji. Drugi dodatek trzymacie właśnie Państwo w dłoniach. Zamieściliśmy w nim sylwetki zwycięzców oraz prezentacje laureatów plebiscytu z każdego powiatu. Poznajcie więc Państwo bohaterów naszej akcji, którzy zmieniają region na lepsze w wielu dziedzinach życia. Poznajcie Osobowości Roku 2025 z naszego województwa!



Osobowości Roku Polski 2025 - tytuły w wielkim finale przyznane!

Ogólnopolski finał to zwieńczenie plebiscytu, w którym nagrody zostały przyznane w sześciu kategoriach. Poniżej prezentujemy zwycięzców każdej z nich.

Tytuły Osobowości Roku mają charakter nie tylko lokalny, lecz także ogólnopolski. Z dumą informujemy, że w skali Polski laureatami w kategorii Kultura

zostali: I miejsce - Agnieszka Leszczyńska, II miejsce - Rita Reiss (prezes stowarzyszenia Anatomia, Chorzów), III miejsce - Elżbieta Tarłowska (projektantka unikatowych sukien, stylistka Mody Roku, ekspertka - ecology in clothing design, Kalsk).

W kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna: I m. - Jan Gargasewicz, II m. - Ja-

cek Piechota (prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin), III m. - Andrzej Portka (prezes Leżajskiego Stowarzyszenia Seniorów, Emerytów i Rencistów, Leżajsk).

W kategorii Biznes i Przedsiębiorczość: I m. - Jacek Tomczak, II m. - Wacław Orzech (prezes zarządu Zakładu Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego Orzech, Kolbuszowa), III

m. - Paweł Niemczyk (właściciel Kancelarii Prawnej Niemczyk, Wrocław).

W kategorii Polityka, Samorządność i Społeczność Lokalna: I m. - Maciej Samsonowicz, II m. - Krzysztof Harmaciński (wójt, Iława), III m. - Ryszard Skonieczek (wójt, Lubrza).

W kategorii Nauka - I m. - dr hab. Elżbieta Regulska, II m. -

Damian Kułaga i Izabela Siemińska (naukowcy Uniwersytetu Rolniczego i Politechniki Krakowskiej, Kraków), III m. - Joanna Smolarczyk (lekarz, psychiatra w trakcie specjalizacji, doktorantka i badaczka związana ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym, Katowice).

W kategorii Innowacje i nowe technologie: I m. - Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, II

m. - Mateusz Jagła i Adam Wojciechowski (naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków), III m. - Marcin Lis (specjalista w dziedzinie systemów jakości oraz zarządzania innowacyjnymi projektami i zintegrowanymi systemami, autor książek w tej dziedzinie, innowator, wizjoner, który dzięki swojej wiedzy i doświadczeniom w Akademii WSB, Dąbrowa Górnicza).

KULTURA



I MIEJSCE: Agnieszka Leszczyńska, naturopatka, autorka poradników prozdrowotnych, propagatorka medycyny naturalnej, Biadolino Radłowskie.

Nominacja m.in. za: wydanie trylogii bestsellerowych książek.

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



I MIEJSCE: Jan Gargasewicz, proboszcz parafii p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, Wałbrzych.

Nominacja za: prowadzenie jadłodajni przy kościele i kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy kawie i ciastach, placąc „co łaska”.

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



I MIEJSCE: Jacek Tomczak, poseł na Sejm, komisarz generalny Sekcji Polskiej Wystawy Światowej Expo 2025, Poznań.

Za doprowadzenie do udanej organizacji stworzenia pawilonu polskiego podczas Wystawy Światowej Expo 2025.

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



I MIEJSCE: Maciej Samsonowicz, doradca Ministra Obrony Narodowej, Gdynia.

Nominacja m.in. za: koncepcję Zielonego Okręgu Przemysłowego Kaszubia; inicjatywę Deklaracji Bałtyckiej, raport w ramach Paktu dla Bezpieczeństwa Polski - Pomorze Środkowe.

NAUKA



I MIEJSCE: dr hab. Elżbieta Regulska, naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.

Nominacja za m.in.: bycie laureatką indywidualnej Nagrody Ministra Nauki Szkolnictwa Wyższego za znaczące osiągnięcia w zakresie działalności naukowej.

INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE



I MIEJSCE: Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, właściciele spółki Ekotechnologie z o.o., Górzycza.

Nominacja za: organiczny polepszacz gleby AgriRol, wytwarzany w innowacyjnej bezodpadowej technologii Biorol.

KATEGORIA: KULTURA | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Z potrzeby ocalenia tego, co w regionie zaczęło zanikać

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Poczucie spełnienia daje mi świadomość, że nie tylko podtrzymuje kulturę ludową, ale również przekazuje ją dalej - w sposób autentyczny i żywy.

Sebastian Moczarski (muzyk, instruktor w Miejsko - Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu, Stąporków) podkreśla, że jego droga rozpoczęła się od potrzeby ocalenia tego, co w regionie zaczęło zanikać: muzyki tradycyjnej i kultury ludowej. Zauważył bowiem, że młodsze pokolenie coraz rzadziej sięga po te wartości, a starsi, będący ich naturalnymi depozytariuszami, odchodzą, zabierając ze sobą bezcenne melodie, teksty i wspomnienia. To uświadomiło muzykowi, jak pilne jest to działanie. - Podjęte przeze mnie wyzwania koncentrują się wokół trzech głównych obszarów. Pierwszym z nich jest prowadzenie zespołów ludowych i krzewienie kultury tradycyjnej na terenie, gdzie przez lata ulegała ona stopniowemu

zanikowi. Drugim - stworzenie i rozwijanie Kapeli Stąporkowskiej, co wiąże się nie tylko z działalnością artystyczną, ale również organizacyjną, doбором repertuaru i regularną pracą podczas prób. Trzecim filarem są warsztaty ludowe dla młodzieży, dzięki którym starą się zaszczyć w młodych ludziach zainteresowanie kulturą ich własnych korzeni - wyjaśnia Sebastian Moczarski. Motywacją do podjęcia tej drogi była potrzeba zachowania dziedzictwa dla przyszłych pokoleń. Chciał zrobić wszystko, aby tradycja nie zniknęła, lecz zaczęła na nowo żyć w muzyce, w świadomości ludzi i w lokalnej społeczności.

Największą wartością i jednocześnie źródłem satysfakcji w jego działalności jest obserwowanie realnej zmiany, jaka zachodzi wśród ludzi. Coraz więcej osób zaczyna interesować się kulturą ludową, zapisuje się do zespołów, chce poznać dawne melodie i teksty, a także aktywnie uczestniczy w wydarzeniach, takich jak potańcówki. - To właśnie ten powrót do korzeni daje mi naj-



większą radość i poczucie sensu. Widzę, że moja praca przynosi efekty, że tradycja, która była zagrożona zapomnieniem, zaczyna na nowo żyć i jednoczyć ludzi. Szczególnie ważne jest dla mnie zaangażowanie młodego pokolenia, które coraz chętniej sięga

po dziedzictwo swoich przodków - dodaje zdobywca tytułu Osobowości Roku 2025.

Poczucie spełnienia daje mi świadomość, że nie tylko podtrzymuje kulturę ludową, ale również przekazuje ją dalej. To właśnie ta możliwość budowania ciągłości tradycji oraz inspi-

rowania innych sprawia, że chce rozwijać się w tym kierunku i podejmować kolejne działania. Punktem zwrotnym w jego drodze muzycznej było poznanie podstaw gry na pianinie i akordeonie dzięki nauczycielowi, Józefowi Świerczyńskiemu. To on wprowadził laureata w świat muzyki, dając solidne fundamenty, bez których nie mógłby podjąć dalszej drogi. Choć ścieżka muzyczna Sebastiana Moczarskiego jest dziś szeroka i pełna wyzwań, wie, że bez tych pierwszych lekcji nie byłby tu, gdzie jest teraz. Pan Józef przede wszystkim pozwolił mu zdobyć umiejętności, które stały się podstawą pracy jako muzyka i instruktora.

- Na co dzień mam wiele obowiązków i otacza mnie mnóstwo ludzi, dlatego w chwilach wolnych cenię spokój i kontakt z naturą. Lubię przebywać w otoczeniu przyrody, co pozwala mi się wyciszyć i uporządkować myśli. Jedną z moich pasji jest hodowla gołębi, która daje mi dużo odprężenia i satysfakcji. Równie przyjemne jest dla

mnie wędkowanie - czas spędzony nad wodą pozwala na prawdziwe wytchnienie. Poza tym bardzo cenię sobie czas spędzany z rodziną i bliskimi, który daje mi energię do dalszych działań - wyznaje. Charakter muzyka najlepiej widać w codziennej pracy z zespołami i Kapelą Stąporkowską. To nie zawsze są łatwe zadania, wymagają cierpliwości, konsekwencji i umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami, od organizowania prób po dopasowywanie repertuaru. Właśnie w takich momentach zwycięzca pokazuje, kim jest: stara się działać rzetelnie, systematycznie i z pełnym zaangażowaniem, nawet gdy pojawiają się trudności: - To w moim działaniu, a nie w słowach, widać, że zależy mi na tym, co robię, i że traktuję swoje zadania poważnie, ale też z pasją.

Przesłaniem dla tych, którzy chcą iść podobną drogą, jest konsekwencja i wytrwałość. Radzi, aby dążyć do celu, nawet jeśli napotykamy trudności lub spotykamy się z opiniami osób, które nam nie sprzyjają.

KATEGORIA: KULTURA II MIEJSCE

Dobrze opowiedziana historia ma realną moc

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Wszystko zmieniła wyprawa na Kaukaz, uruchomiła proces twórczy, ale fundamenty: ciekawość świata, pragnienie tworzenia i inspirowania - były w niej od zawsze.

Ewa Rot-Buga (dr hab., prof. Polskiej Akademii Nauk, Skarżysko-Kamienna) wyznaje, że od zawsze towarzyszyło jej pragnienie pisania i poznawania świata. - Fascynowała mnie moc słowa i to, że pisarz potrafi powoływać do życia światy oraz bohaterów, którzy, choć istnieją tylko w wyobraźni, zostają z nami na długo. Z czasem przyszła świadoma droga: studia polonistyczne, praca naukowa, działalność dziennikarska - mówi. Zdobywała narzędzia, wiedzę i warsztat, jednak brakowało impulsu. Ten moment przyszedł wraz z wyprawą na Kaukaz. Była ona czymś więcej niż podróżą, stała się doświadczeniem granicznym, które poruszyło w niej coś głęboko uspiętego. Po powrocie zaczęła pisać, jakby opowieści same domagały się wypowiedzenia. Dziś nie traktuje pi-



sania jako „pracy” w tradycyjnym sensie. To sposób realizowania siebie i jednocześnie forma poznawania świata. - Wierzę, że dobrze opowiedziana historia ma realną moc: potrafi inspirować, budzić tęsknoty i zmieniać sposób patrzenia na rzeczywistość. To właśnie ta możliwość - dotknięcia drugiego człowieka poprzez opowieść, sprawia, że to, co robię, jest dla mnie ważne - mówi i dodaje: - Towarzyszą mi determinacja, ciekawość i gotowość do ciągłego doskonalenia się. Nie rezygnuję, gdy napotykam trudności. Szukam alternatyw-

nych rozwiązań. Ważna jest dla mnie również autentyczność doświadczenia.

Ewa Rot-Buga przyznaje, że trudno jej oddzielić pracę od życia prywatnego. Wszystko, co robi, wynika z pasji. Czyta, podróżuje, jeździ konno, to dla niej i odpoczynek, i element pracy twórczej.

Wierzy, że każdy człowiek ma w sobie jakiś talent, który może rozwijać. Czasami brakuje wiary w siebie, czasami determinacji, czasami wsparcia, a czasami po prostu pracy nad sobą. Na sukces w każdej dziedzinie składa się wiele elementów, ale na początku trzeba wykonać pierwszy krok. Potem zaś, wbrew przeciwnościom, trzeba zdążyć do celu. - Trzeba być zdyscyplinowanym, by skończyć to, co się zaczęło. Największymi ograniczeniami rzadko są warunki zewnętrzne, najczęściej są to bariery, które są w głowie. Dlatego warto dać sobie szansę: odkrywać swoje możliwości, rozwijać naturalne talenty i nie rezygnować z tego, co jest w nas żywe, niezależnie od tego, co mówią inni i co szepce „wewnętrzny krytyk”. Sky is the limit! - radzi laureatka tytułu Osobowości Roku 2025 w kategorii Kultura.

KATEGORIA: KULTURA III MIEJSCE

Odważyła się i pokazała twórczość świata

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Świat zawsze będzie miał dla Ciebie gotowy scenariusz i listę zasad o tym, co „powinnaś”, a czego „nie wolno”. Ja mówię: zaryzykuj i idź własnym rytmem - mówi laureatka.

Jej ścieżka to splot dwóch światów. Z jednej strony była psychologia. Z drugiej strony zawsze towarzyszyło jej samo życie, które pisało scenariusze znacznie bardziej nieprzewidywalne niż jakikolwiek podręcznik. - Pierwsza powieść, otwierająca trylogię „Tam, gdzie prowadzi serce”, powstawała długo w całkowitej tajemnicy, pisana do przysłowiowej szuflady. Była moją prywatną odskocznią, intymnym sposobem na uporządkowanie myśli, o którym nikt nie wiedział. Punkt zwrotny nastąpił, gdy odważyłam się przestać chować swoją twórczość - mówi Eliza Nowak (pisarka, Kielce).

W pracy z dziećmi i młodzieżą największą radość sprawia jej moment, w którym coś się „odblokowuje”. Kiedy uczeń, dotąd przytłoczony nauką, nagle zaczyna rozumieć,



łapać rytm i odzyskiwać pewność siebie. Pisanie działa na zupełnie innym poziomie, ale prowadzi do podobnego miejsca, chodzi o emocje i o to, by ktoś po drugiej stronie przeżył je w pełni. Największą satysfakcję przynoszą jej wiadomości od czytelników. Piszą, że podczas lektury wszystko odbierali niezwykle intensywnie, jakby przenieśli się w zakątki Chorwacji, wyculił wibracje historii i każdy jej szepc rezonował w nich samych.

Nie narzeka na nudę, czasu wolnego ma niewiele, dlatego każdą wolną chwilę stara się ce-

lebrować i doceniać jej znaczenie. Weekendy bardzo często upływają pod znakiem sportowych emocji. Ten wspólny mianownik to przede wszystkim kibicowanie młodszemu synowi. Kiedy dzień wreszcie zwalnia, najchętniej sięga po książkę albo włącza audiobook. To sposób na wyciszenie. Latem całą rodziną pozwalają sobie na oddech i zmianę rytmu. Najczęściej wybierają ciepłe morze. Zimą natomiast nie ma kompromisów, pakują się i ruszają w góry.

- Myślę, że najpełniej pokazuję siebie w chwilach, kiedy łączę to, co kocham, z tym, co ważne dla innych. W pracy z dziećmi i młodzieżą czuję, że jestem we właściwym miejscu, zwłaszcza gdy widzę, jak pasja do odkrywania siebie wygrywa z lękiem przed porażką. W domu mój charakter przechodzi prawdziwy test poligonowy przy dwóch synach, z których każdy jest zupełnie innym wyzwaniem. Starszy, nastolatek, to mój osobisty trener cierpliwości i kreatywnego zarządzania kryzysem. Młodszy z kolei dba o moją dyscyplinę, przypominając, że systematyczność w lekcjach i sporcie, to podstawa - opisuje laureatka.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Łączy posługę duszpasterską z działalnością społeczną

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ks. Kajetan Burzyński od ćwierć wieku ożywia parafię w Biechowie, łącząc posługę duszpasterską z działalnością społeczną i integrując lokalną wspólnotę.

Ks. Kajetan Burzyński (proboszcz parafii Wszystkich Świętych, Biechów) do seminarium wstąpił w 1975 roku, święcenia kapłańskie otrzymał pięć lat później. Posługiwał w parafiach w Kielcach, Olkuszu i Mójczy. Przez pewien czas, w latach 80., był kapelanem ówczesnego biskupa kieleckiego Stanisława Szymeckiego. Na probostwo do Biechowa trafił w 2000 roku i tam od ćwierć wieku buduje wspólnotę opartą na wartościach miłości, solidarności i bezinteresownej pomocy najbardziej potrzebującym. Choć początki nie należały do najłatwiejszych. Od początku bowiem poznał burzliwą historię parafii. Podczas ostatniej wojny niedaleko przebiegał front. Zabudowania kościelne

prawie w całości spłonęły. W ruinach żołnierze sowieccy dogrzewali się ogniskami z ksiąg parafialnych, na plebanii ulokował się sztab. Nie trzeba mówić, w jakim stanie była świątynia, kiedy w końcu nastał pokój. Jak wspomina ksiądz Burzyński, ludzie odbudowali, jak umieli. To był ogromny wysiłek społeczności, całych pokoleń. Niestety jego poprzednik, przewlekłe chorował. Odbiło się to na parafii. Kiedy nasz zwycięzca przyszedł do tej miejscowości, wiele rzeczy wymagało pilnych prac.

Zmiany zaczął od plebanii. Tak, żeby w ogóle było gdzie mieszkać. Trudno było zdobyć zaufanie miejscowych, na początku społeczność parafii była dość nieufna. Jednak ks. Kajetan Burzyński konsekwentnie budował ich zaufanie. Ludzie zobaczyli, że wprowadza zmiany. Po plebanii przyszedł czas na kościół. Następnie Cmentarz, ogrodnictwo, obojętne, ogródek, kostkę i wiele innych rzeczy, które udało mu się usprawnić, naprawić, zmienić na lepsze.



Dziś jest przekonany, że warto było się starać, poświęcać i napędzać społeczność do zmian, bo dzięki temu wspólnota po prostu ożyła. Prężnie działa tam żeńskie i męskie koło różańcowe, są ministranci. Parafia wspomagają ochotnicze straże pożarne, koła gospodyń

wiejskich i klub seniora. Zaczęto organizować huczne dożynki parafialne w pobliskiej Wójczy. To impreza, której parafii w Biechowie mogą pozazdrościć niektóre gminy. A co ksiądz Burzyński na to wszystko? Bardzo się cieszy, że udało się nie tylko wprowadzić

zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu budynków, ale przede wszystkim w ludziach. To dla niego wielka radość, że może obserwować, jak ludzie działają.

Jego posługa to wyjątkowe połączenie głębokiej duchowości z autentyczną wrażliwością społeczną i charytatywną. Zwyczajna w kategorii Działalność społeczna i charytatywna wraz z parafianami przygotowuje coroczne zbiórki na rzecz Hospicjum w Busku-Zdroju. W ramach inicjatywy „Papieskie Dzieło Jana Pawła II” wprowadził sprzedaż kremówek po niedzielnych mszach, wspierając studentów z ubogich rodzin. Ksiądz pełni funkcję kapelana gminnego strażaków, dba o wszystkich druhów, towarzysząc im podczas uroczystości strażackich. Proboszcz Burzyński z wielkim zaangażowaniem organizuje wydarzenia parafialne, które integrują społeczność lokalną. W październiku 2024 roku zainicjował nową tradycję uroczystego odsłaniania obrazu Matki Bożej Pompejańskiej, jedynego takiego wizerunku

w diecezji kieleckiej. Każdą pierwszą sobotę miesiąca wierni odmawiają nowennę pompejańską, zwaną „modlitwą nie do odparcia”, którą zanoszą w sprawach szczególnie trudnych.

Ludzie widzą i doceniają to, co ich proboszcz robi dla całej społeczności. Ta sympatia, jaką go darzą, jest pięknym efektem pracy, jaką wkłada w rozwój wspólnoty. Parafianie określają go jako człowieka serdecznego, ciepłego oraz wspaniałego powiernika i doradcę w wielu sprawach. A on sam cieszy się, że ludzie doceniają jego pracę i po prostu go lubią. Kiedy miał kłopoty ze zdrowiem i przebywał w Krakowie, społeczność chętnie odwiedzała proboszcza. To jasny sygnał, że jest dla swoich parafian ważny.

Dziś z przekonaniem mówi, że jest zadowolony z drogi, jaką przeszedł. Wierzy w ludzi i pozostaje spokojny o swoją wspólnotę, a to dzięki parafianom, w których pokłada dużą nadzieję. To oni są dla niego dużą siłą i motywacją do dalszej pracy.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

Mówi, że liczy się dla niego każdy człowiek

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Na co dzień ratuje życie i zdrowie pacjentów, traktując swój zawód jak misję i ogromną odpowiedzialność, jest przy tym życzliwy i wyjątkowo zaangażowany w swoją pracę.

Hubert Węgrzyn dał się poznać jako niezwykle zaangażowany w swoją pracę lekarz POZ (Łopuszno). Pacjenci doceniają jego podejście pełne empatii i prawdziwego zainteresowania, z troską i autentyczną chęcią pomocy. A on sam mówi, że to oni są dla niego najważniejsi. - Liczy się dla mnie każdy człowiek, jego zdrowie, życie. Szczególną satysfakcję odczuwam z pracy ze starszymi ludźmi, chociaż oczywiście radość płynie z każdego pacjenta, któremu udało się pomóc - przekazuje.

Dlaczego właśnie medycyna? Trudno wybrać jeden moment, kiedy zrozumiał, że to będzie jego droga. Wiedział natomiast, że swoją przyszłość połączy albo z leczeniem ludzi, albo z muzyką. Ta druga pasja ustąpiła pierwszej. Wybrał kierunek lekarski z prostej przy-



czyni - tutaj bardziej niż w muzyce może pomagać. Warto podkreślić, że nasz laureat nie porzucił całkowicie swojej pasji. Jak podkreśla, pochodzi z muzycznej rodziny, więc gdy jest okazja, bliscy czasem wyciągają instrumenty, aby dać mały koncert. - Muzyka bardzo pomaga mi w trudniejszych chwilach, kiedy wszystko inne jest w tle. Nie jestem regularny w graniu, ale zawsze, kiedy mam taką potrzebę, muzyka daje mi dużo siły - wyznaje. Dużą pasją jest też dla niego genealogia i szukanie korzeni swojej rodziny. Chętnie zagłę-

bia się w historię swojego rodu do kilku pokoleń wstecz, oczywiście robi to, kiedy ma wolną chwilę, a na brak zadań w pracy nie może narzekać. Tym bardziej jako lekarz znany ze swojego wyjątkowego podejścia i zaangażowania na rzecz podopiecznych. Choć na co dzień wykonuje niezwykle odpowiedzialną i wymagającą pracę, nie brakuje mu pogody ducha i tej zwykłej życzliwości, którą stara się obdarować swoich pacjentów. Za wszystkimi jego działaniami stoi empatia i wrażliwość na los podopiecznych. Do swoich obowiązków pochodzi jak do misji, którą każdego dnia konsekwentnie wypełnia, dbając o życie i zdrowie mieszkańców Łopuszna i okolic.

Wyróżnia go to, że nigdy nie odmawia pomocy - niezależnie od pory dnia, zmęczenia czy trudności sytuacji. Zawsze stawia dobro drugiego człowieka na pierwszym miejscu. Dzięki jego wiedzy, doświadczeniu i opanowaniu w sytuacjach kryzysowych wiele osób otrzymało szybką, profesjonalną i skuteczną pomoc, często ratującą zdrowie lub życie. Jego postawa budzi zaufanie i poczucie bezpieczeństwa wśród tych, którzy mogą na niego liczyć.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

Przestrzeń, którą współtworzy, zaczyna „żyć”

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Moja historia to dowód na to, że nawet od niewielkich początków można dojść do miejsca, w którym praca staje się pasją, a biznes świadomym wyborem i sposobem na życie - podkreśla.

Aneta Firmanty (właścicielka firmy NTY meble, Kielce) wspomina, że jej droga w biznesie zaczęła się od jednego projektu - własnej kuchni, która powstała 8 lat temu. Z czasem pojawiły się kolejne realizacje dla bliskich, aż w końcu podjęła decyzję, by całkowicie poświęcić się rozwijaniu własnej marki. Ogromną rolę w jej rozwoju odegrała społeczność, do której dołączyła na jednym z etapów swojej drogi - Spotkania Biznesowe Kielce. Zaangażowała się w rozwój tej inicjatywy, bo widzi, jak realny wpływ ma ona na ludzi i ich firmy. - Moja praca jest dla mnie ważna, ponieważ daje mi poczucie sprawczości i niezależności. Tworząc meble na wymiar, nie tylko realizuję konkretne projekty, ale realnie wpływam na codzienne życie moich klientów. Widzę, jak przestrzeń, którą współtworzę,



zaczyna „żyć”, staje się funkcjonalna, dopasowana i po prostu wygodna. To daje ogromną satysfakcję - wyznaje. Przyjemność w tym, co robi, wynika również z ciągłego rozwoju. Ogromną radość daje także kontakt z ludźmi: rozmowy, wymiana doświadczeń, a także możliwość bycia częścią społeczności przedsiębiorców.

W jej przypadku nie było jednej przypadkowej chwili, która wszystko zmieniła, ale były konkretne decyzje i ludzie, którzy mieli ogromny wpływ na to, jak dziś działa. - Przełomowym momentem była druga cięża-

i sytuacja zawodowa, w której otrzymałam umowę tylko do dnia porodu. To doświadczenie uświadomiło mi, jak złudne potrafi być poczucie stabilizacji na etacie. Właśnie wtedy podjęłam decyzję, że chcę wziąć odpowiedzialność za swoją przyszłość i zacząć działać na własnych zasadach - zdradza Aneta Firmanty. Ogromną rolę odegrał w tym jej mąż Paweł, który od pierwszych kroków w biznesie bardzo ją wspierał i kibicował na każdym etapie. Drugą bardzo ważną osobą na jej drodze była założycielka grupy Spotkania Biznesowe Kielce - adwokat i współwłaścicielka kancelarii Ziobroń&Zgiep Parityka.

Poza pracą najważniejszy jest dla niej czas spędzany z rodziną. Lubi też proste rzeczy, które pozwalają mi się wyciszyć i „naładować baterie”. Czasem jest to spokojny spacer, czasem chwila tylko dla siebie z dobrą kawą. To drobne rytuały, ale mają dla niej ogromne znaczenie. Dużą przyjemność daje jej również szukanie inspiracji: - Zwracam uwagę na wnętrza, detale, rozwiązania, które gdzieś widzę, to coś, co naturalnie mnie ciekawi i sprawia radość.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Charakter najlepiej kształtuje właśnie sport

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Zwycięzca udowadnia, że sportowa determinacja może stać się fundamentem sukcesu. Łączy pasję z zarządzaniem, przywracając bokserowi należne miejsce w polskim sporcie.

Grzegorz Nowaczek z Kielc to prezes Polskiego Związku Bokserskiego, a także prawdziwy pasjonat, jego historia pokazuje, że prawdziwy zapał, do tego, co się robi oraz zaangażowanie i działanie z sercem prędzej czy później przyniosą wymierne rezultaty, jak choćby pierwsze miejsce w województwie i wyjątkowy tytuł Osobowości Roku 2025 w kategorii Biznes i przedsiębiorczość. Został szczególnie doceniony za wprowadzenie boksu ponownie na salony polskiego sportu. W 2025 roku reaktywowano w Polsce ligę bokserką, a klub Rushh w Kielcach otrzymał solidne podstawy stając się klubem wojskowym. W 2025 roku ogłoszono też

program zajęć bokserskich w każdej jednostce wojskowej.

Nasz zwycięzca jest prezesem Polskiego Związku Bokserskiego już kilka lat, ostatnio podczas kolejnych wyborów został wybrany jednogłośnie w tajnym głosowaniu przez 56 delegatów, to pokazuje jedno: ludzie z branży widzą, doceniają i ufają prezesowi Nowaczekowi. A on sam bardzo docenia ten wyraz poparcia. Cieszy się, że ma zaufanie całego środowiska. To jego zdaniem efekt pracy jaką wykonał w ostatnich latach. Nie ma zamiaru osiadać na laurach, bo poprzeczka jest podnoszona coraz wyżej.

Jak i kiedy zaczęła się jego przygoda ze sportem? - W 1986 na Słowiku w Stelli, tam była sekcja bokserska, a treningi prowadził Tadeusz Bieniek i Jarek Marczewski. Zawsze lubiłem sporty walki, a to, że poszedłem na pierwszy trening, to w zasadzie za sprawą przypadku i pewnego impulsu. W szkole pojawiło się ogłoszenie, w którym przeczytałem, że otwierają



nową sekcję na Słowiku i tak zgłosiliśmy się z kolegą do grupy początkujących - wspomina swoje początki zwycięzca.

Choć sport to bardzo ważna część jego życia, ogromna pasją, którą ma do dziś, to z czasem zaintereso-

sował się także biznesem. Jako prezes Polskiego Związku Bokserskiego łączy swoje doświadczenie z ringu z umiejętnościami zarządczymi. Jak sam podkreśla, dyscyplina, którą trenował, dała mu solidne podstawy do tego, aby rozwijać się w in-

nych dziedzinach. - Sport kształtuje charakter, uczy dyscypliny, obowiązkowości, systematyki, bardzo dużo pomaga w biznesie. To właśnie sport dobrze przygotował mnie do prowadzenia biznesu - wyznaje Grzegorz Nowaczek. Dzięki temu potrafi podejmować trafne decyzje nawet w trudnych i stresujących sytuacjach. Zdobyte na sali treningowej doświadczenie nauczyło go również wytrwałości oraz konsekwencji w dążeniu do celu. W biznesie, podobnie jak w sporcie, liczy się determinacja, odporność psychiczna i umiejętność szybkiego reagowania na zmiany. To połączenie pasji i praktycznej wiedzy sprawia, że z powodzeniem realizuje się na wielu płaszczyznach.

Największą satysfakcję czuje, gdy zaplanowane rzeczy się udają, gdy w końcu widać efekty pracy. - Po wielu latach na przykład udało się przywieźć medal z Igrzysk Olimpijskich - jest to bardzo duży sukces i osobista radość. Kolejnym dużym osiągnięciem jest reaktywowanie Pol-

skiej Ligi Boks po 23 latach, to jest teraz flagowy projekt, jeśli chodzi o Polski Związek Bokserski - wymienia. To właśnie takie momenty z jego pracy dla niego osobiście ważne. To właśnie one utwierdzają go w przekonaniu, że obrana droga ma sens i przynosi realne rezultaty. Każdy sukces jest dla niego nie tylko powodem do dumy, ale także motywacją do dalszego działania. Podkreśla, że za każdym osiągnięciem stoi ciężka praca całego zespołu oraz wspólne zaangażowanie. Takie chwile dodają energii do podejmowania kolejnych wyzwań i realizowania ambitnych celów.

Zapytany o to, co robi w wolnych chwilach, mówi wprost, że takich momentów jest bardzo mało. Ale, gdy już pojawia się jakaś wolna przestrzeń, stara się ją wykorzystać najlepiej, jak potrafi: - Jeśli czas pozwala, to chętnie podróżuję. Bardzo lubię zwiedzać i poznawać świat. Z takich prostszych przyjemności to zawsze sprawdza się u mnie dobra książka.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ II MIEJSCE

Sukces zbudowany ciężką pracą i uporem

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Od lat buduje swoją firmę w oparciu o ciężką pracę, determinację i konsekwencję. Dziś prowadzi działalność, która niesie realną pomoc ludziom, nadając swojej pracy głęboi, osobisty sens.

Arkadiusz Szymoniak (właściciel Domu pogrzebowego i krematorium przy ul. Mościckiego 37, Skarżysko-Kamienna) o wszystko, co ma, musiał walczyć. Zaczynał od pracy u kogoś, na etacie. Jednak z czasem doszedł do wniosku, że to nie jest praca dla niego, chciał stworzyć coś sam - od początku do końca. Coś, co będzie ważne, coś, co będzie potrzebne i pomocne dla innych. Dziś jest właścicielem świetnie prosperującej firmy, ale za jego sukcesem w biznesie stoi ciężka praca, konsekwencja, upór i zawzięcie. Wspomina, że nie miał łatwo, spotkał na swojej drodze osoby, które skrzętnie uniemożliwiały mu rozwój, dążenie do celu i prowadzenie firmy w spokoju. Cel był jeden: miał się poddać, zrezygnować, od-



puścić. Tak się oczywiście nie stało, Arkadiusz Szymoniak jest więc przykładem osoby, która mimo przeciwności i presji z zewnątrz nie zrezygnowała z obranej drogi, tylko konsekwentnie dążyła do realizacji swoich celów. Dzięki determinacji i ciężkiej pracy zbudował od podstaw własną firmę, odpowiadającą na ważne potrzeby innych ludzi. Jego historia pokazuje, że wytrwałość i wiara we własne możliwości mogą przezwyciężyć nawet najtrudniejsze bariery. Dziś może z satysfakcją

patrzeć na efekt swojej wieloletniej pracy i zdobyte doświadczenie. To, czym się zajmuje, ma dla niego szczególne znaczenie. Pomaga ludziom w tych najtrudniejszych, najbardziej bolesnych momentach. Słowa wdzięczności od ludzi, których wspiera w tych niełatwych chwilach, mają dla niego dużą wartość. To właśnie poczucie, że może realnie odciążyć innych w czasie żałoby, nadaje jego pracy głębszy sens i motywuje go do dalszego działania.

Jego codzienna praca wymaga dużej empatii, odpowiedzialności i wrażliwości na drugiego człowieka. Każde spotkanie z rodzinami w żałobie traktuje z pełnym szacunkiem i zaangażowaniem. Podkreśla, że mimo ciężaru emocjonalnego tej pracy, daje mu ona poczucie sensu i spełnienia. Dzięki temu jego działalność ma nie tylko wymiar zawodowy, ale przede wszystkim głęboko ludzki.

- Prowadzę rodzinną firmę, wraz z żoną i synem. I to właśnie najbliżsi są dla mnie najważniejsi - zaznacza Arkadiusz Szymoniak. To dla nich z takim zapałem kontynuuje pracę i rozwój firmy.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ III MIEJSCE

Codziennie chociaż jeden krok do przodu

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Paweł Przygoda został wyróżniony tytułem Osobowości Roku 2025 za skuteczne łączenie rozwoju nowoczesnego przemysłu z budowaniem silnego i zaangażowanego zespołu.

Paweł Przygoda (prezes Zarządu Perfopol, Starachowice) mówi, że jego droga zawodowa od początku była związana z przemysłem i techniką. Ukończył kierunkowe studia jako mechatronik ze specjalnością technologia obróbki plastycznej metali, a z Perfopolem jest związany od 23 lat. Zaczynał od pracy na produkcji, później był technologiem, konstruktorem, zastępcą kierownika produkcji, dyrektorem technicznym, aż w końcu objął odpowiedzialność za zarządzanie firmą. Od 2019 roku pełni funkcję Prezesa Zarządu. Równolegle od 2013 roku jest związany także z Pereko, gdzie jako dyrektor techniczny uczestniczył w transformacji technologicznej i rozwoju spółki. To, co najbardziej go inspirowało i nadal inspirowało, to ludzie. W Perfopolu od lat pracuje z osobami ambitnymi, zaangażowanymi



i pracowitymi. W plebiscycie Osobowość Roku został doceniony przez społeczność za sprawne kierowanie jedną z największych firm branży perforacyjnej w Europie, rozwój technologiczny przedsiębiorstwa Perfopol oraz budowanie zespołu opartego na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także za wspieranie licznych inicjatyw lokalnych. Jak podkreśla, wielopokoleniowy zespół daje niezwykle połączenie doświadczenia i świeżego spojrzenia, a to jest ogromna wartość.

Ogromne znaczenie miało dla niego to, że wychował się

w Starachowicach, mieście mocno związanym z przemysłem i kulturą techniczną - Dziś, gdy Starachowice znów się rozwijają, chciałbym być częścią tego procesu - przekazuje Paweł Przygoda.

Co sprawia, że jego praca i działania są dla niego osobiście ważne? - Najważniejsze jest dla mnie budowanie czegoś, co ma wartość dla innych. Satysfakcję daje mi nie tylko rozwój firmy, ale także to, że razem z naszym zespołem tworzymy miejsce ważne dla pracowników, klientów i partnerów. Od lat budujemy relacje oparte na zaufaniu i odpowiedzialności. Ważne jest dla mnie również wzmacnianie marki Perfopol i rozwijanie jej pozycji jako firmy rozpoznawalnej w całej Europie - podkreśla laureat.

Uważa, że kluczem do sukcesu jest niezatrzymywanie się w miejscu. - Warto codziennie robić choć mały krok do przodu. Trzeba się rozwijać, uczyć i nie bać się zmian, bo komfort bardzo często zatrzymuje nas w miejscu. Jednocześnie warto pamiętać o odpoczynku i o tym, żeby szukać w pracy sensu. Kiedy człowiek robi coś, w co naprawdę wierzy, łatwiej budować trwałe rzeczy - zauważa.

Dziś wie jedno: wszystko, co najważniejsze, wyniósł z domu

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W swoim przesłaniu do innych, radzi, aby podążać za swoimi marzeniami, nie bać się ryzyka i traktować ludzi z szacunkiem.

Michał Cichy (dziennikarz, nowy przewodniczący partii Nowa Nadzieja, Busko-Zdrój) polityką zainteresował się bardzo wcześniej, bo jeszcze w szkole podstawowej. Ogromny wpływ miał na to młody dziadek, Władysław, który działał w podziemiu antykomunistycznym. Zamiast bajek oglądali więc razem obrady Sejmu RP. Już wtedy widział jego rozgoryczenie tym, jak wygląda nasze państwo. Te rozmowy i doświadczenia ukształtowały poglądy laureata na całe życie. Chcąc lepiej zrozumieć mechanizmy władzy i procesy rządzące państwem, podjął studia politologiczne na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. To był moment, w którym naturalnie wszedł w aktywną politykę. Na drugim roku został asystentem posła i wziął udział w swojej pierwszej kampanii wyborczej.

Z bliska zobaczył, jak wygląda polityka „od kuchni”. I niestety bardzo szybko się rozczarował. Okazało się, że dla wielu ludzi polityka nie jest służbą, lecz narzędziem do realizacji własnych ambicji. Zrozumiał, że to nie jest środowisko, w którym chce się rozwijać i które reprezentuje to, w co wierzy. Dlatego na długie lata wycofał się z aktywnej polityki. Skupił się na działalności społecznej i charytatywnej. Przełom nastąpił kilka lat temu, wraz z powstaniem Konfederacji. Przez długi czas pozostawał jednak obserwatorem i sympatykiem. Decyzję o powrocie do aktywnej polityki podjął dopiero w 2023 roku, kiedy otrzymał propozycję startu w wyborach parlamentarnych. - Dziś jestem prezesem świętokrzyskich struktur Konfederacji Nowej Nadziei i traktuję to jako zobowiązanie do pracy, do konsekwencji i do wierności wartościom, które wyniosłem z domu - mówi Michał Cichy.

Największą satysfakcję daje mu możliwość pomagania ludziom, którzy często nie mają już do kogo się zwrócić. - Właśnie dlatego moja działalność poli-



tyczna ma dla mnie sens. Dzięki niej mogę realnie interweniować i pomagać tam, gdzie inni odwracają wzrok. Nie zawsze jestem w stanie rozwiązać każdy problem. Polityka ma swoje ograniczenia, ale nigdy nie przechodzę obojętnie. Zawsze robię wszystko, co w mojej mocy. I to

daje mi coś, czego w polityce często brakuje, poczucie, że działam uczciwie i zgodnie z własnym sumieniem - tłumaczy zdobywca tytułu Osobowość Roku 2025.

Oprócz dziadka duży wpływ miał na niego także tata. To on był zawsze, kiedy było dobrze

i wtedy, kiedy było trudno. A empatie wpoła mu mama. To właśnie rodzice nauczyli go czegoś, co do dziś nosi w sobie: że nie można przechodzić obojętnie obok ludzkiej krzywdy. Nauczyli laureata także ciężkiej pracy. Nie słowami, ale przykładem. Codziennie, odpowiedzialnością, podejściem do obowiązków: - Dziś wiem jedno: wszystko, co najważniejsze, wyniosłem z domu. I jestem za to moim rodzicom ogromnie wdzięczny.

Jego największe pasje poza polityką to sporty walki, podróże i historia Polski. To one pozwalają zachować równowagę i spojrzeć na świat szerzej niż tylko przez pryzmat bieżących spraw. - Pamiętam, jak mój tata przyniósł mi książki o Tomku Wilnowskim autorstwa Alfreda Szklarskiego. Wpadłem w ten świat bez reszty. Czytałem je z zapartym tchem i jako chłopak z Buska-Zdroju marzyłem o dalekich krajach, nieznanymi kulturach i wielkich przygodach. Dziś krok po kroku realizuję marzenia tamtego małego chłopaka. Odwiedziłem już 45 państw na pięciu kontynentach.

Każda podróż to dla mnie nie tylko nowe miejsca, ale przede wszystkim ludzie, doświadczenia i lekcje pokory - mówi Michał Cichy. Ogromną rolę w jego życiu odgrywa też historia, szczególnie historia Polski XX wieku. To nie jest tylko nauka dat i wydarzeń, to także opowieść o ludziach, wyborach i konsekwencjach.

Prawdziwego siebie pokazuje przede wszystkim wtedy, gdy jest z rodziną: - Mam wspaniałą żonę i troje niesamowitych dzieci. To oni są moim azylem i największą siłą. Przy nich mogę być po prostu sobą. Bez masek, bez ról, które czasem trzeba przyjmować w życiu publicznym. To właśnie w domu naprawdę odpoczywam. Tam wszystko wraca na właściwe miejsce. Tam przypominam sobie, co jest najważniejsze. Moja rodzina to nie tylko wsparcie, to moja największa motywacja. Każdego dnia chcę być lepszy właśnie dla nich. Chcę, żeby moje dzieci miały jeszcze lepsze życie niż ja. Żeby dorastały w silnym, sprawiedliwym kraju, który daje im możliwości, a nie stawia przeszkody.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA II MIEJSCE

Bo zaufanie to wiara drugiego człowieka

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Wiem, kto mnie powołał i kto mnie prowadzi. To Bóg jest źródłem tej siły i sensu. To On sprawia, że człowiek staje się najważniejszy, bo każdy człowiek jest Jego obrazem - mówi.

- Moja droga jest o tyle wyjątkowa, że mogę powiedzieć z wdzięcznością - spełniły się wszystkie moje dziecięce marzenia. Już jako chłopiec nosiłem w sercu trzy pragnienia: chciałem zostać księdzem, uczyć w szkole i zajmować się czymś związanym z turystyką, hotelarstwem i gastronomią. Życie potoczyło się w taki sposób, że każde z tych marzeń znalazło swoje miejsce. Najpierw ukończyłem studia świeckie - jestem magistrem inżynierem towaroznawstwa na Wydziale Nauk o Żywności w Olsztynie. To przygotowało mnie bardzo konkretnie do rozumienia jakości, organizacji i funkcjonowania zaplecza gastronomicznego oraz usług. Później wstąpiłem do seminarium i zostałem kapłanem. Przez pewien czas uczyłem także w szkole, co było realizacją kolejnego mojego pragnienia



- dzielenia się wiedzą i bycia blisko młodych ludzi. Dziś prowadzę klasztor, który w pewnym sensie łączy wszystkie te drogi - opisuje ks. Mariusz Zakrzewski (rektor Kościoła pw. św. Karola Boromeusza na Karczówce, Kielce).

Dla niego najważniejszy jest zawsze człowiek. Wszystko inne: struktury, organizacja, wydarzenia, miejsca - to są sprawy drugorzędne. One mają sens tylko wtedy, kiedy służą człowiekowi: - Bo same mury, nawet najpiękniejsze, bez ludzi pozostają tylko pustymi murami. Dopiero obecność człowieka spra-

wia, że pojawia się życie, relacje, historia. I właśnie to nadaje sens temu wszystkiemu, co robimy.

- Jednym z bardzo ważnych doświadczeń było dla mnie zaufanie, którym zostałem obdarzony. Szczególnie moment, kiedy jako młody, siedmioletni kapłan zostałem, decyzją przełożonych, posłany do odpowiedzialności za klasztor na Karczówce. To było i jest dla mnie ogromne zobowiązanie. Bo zaufanie to coś więcej niż zadanie, to wiara drugiego człowieka, że dasz radę, że podejmiesz odpowiedzialność. I ja staram się na to zaufanie odpowiadać każdego dnia, poprzez pracę, troskę o to miejsce i ludzi, którzy tu przychodzą - podkreśla ks. Mariusz Zakrzewski.

Nasz laureat oddał swoje życie kapłaństwu i posłudze, i w pewnym sensie właśnie w tym także odpoczywa. Lubi na chwilę wyjechać, złapać oddech, ale równie mocno lubi wracać. Najpełniej pokazuje go to, czy potrafi być po prostu człowiekiem. Bo zanim jest księdzem, najpierw jest człowiekiem i to jest fundament wszystkiego: - Jeśli w tym zabraknie prawdy, wrażliwości, zwyczajnej ludzkiej obecności, to wszystko inne traci sens.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA III MIEJSCE

Bycie głosem innych to największa wartość

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Początek mojej drogi jako społecznika nie był zaplanowany, wyrósł z potrzeby serca i konkretnej sytuacji, z którą przyszło mi się zmierzyć jako ojcu - mówi.

Przełomowym momentem było rozpoczęcie nauki przez jego córkę w szkole podstawowej. To właśnie wtedy Włodzimierz Lepiarz (społecznik, Skarżysko-Kamienna) zobaczył, w jak trudnych warunkach uczą się dzieci, sala lekcyjna, podobnie jak reszta szkół, była w opłakanym stanie. W tamtej chwili poczuł, że nie można pozostać obojętnym. Chciał, aby córka i wszystkie dzieci mogły uczyć się w przyjaznym miejscu: - Wstałem wtedy i dałem słowo honoru, że ta sala stanie się najładniejszą i najlepiej wyposażoną w całej szkole.

To nie była łatwa droga. Wymagała ogromnego zaangażowania, determinacji i współpracy z innymi rodzicami. Szukali środków, organizowali działania, a on sam podejmował różne inicjatywy, nawet sprzedawał książki, aby zdobyć potrzebne fundusze. I w końcu się udało. Klasy zostały wyre-



montowane, a największą nagrodą były uśmiechy dzieci i wzruszenie nauczycielki. - To właśnie wtedy zrozumiałem, jak wiele można osiągnąć, działając wspólnie i z sercem. Ten moment stał się początkiem mojej drogi jako społecznika, drogi, która trwa do dziś, tak jak ten próg zwalniający przed szkołą, którego wówczas ponoć nie można było zamontować. Jednak dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych - podkreśla laureat. Liczy się dla niego poczucie realnego wpływu. Nie są to działania „na pokaz”, za każdym razem stoją za nimi

konkretni ludzie, ich potrzeby i codzienne problemy. Największą wartością jest dla niego możliwość bycia głosem innych. - Kiedy zbierałem poparcie pod wyremontowaniem ulic Pułaskiego i Kochanowskiego, utworzeniem parku przy ulicy Pułaskiego czy budową nowych ścieżek rowerowych w Skarżysku-Kamiennej, spotykałem się z mieszkańcami, rozmawiałem, słuchałem ich opinii i potrzeb. To właśnie te rozmowy pokazywały mi, jak bardzo te inicjatywy są potrzebne i jak wiele osób czeka na zmianę - dodaje Włodzimierz Lepiarz.

Trudno mu wskazać jeden konkretny moment lub osobę, które go ukształtowały. Potrzeba działania pojawiła się, gdy zauważył problem. Dziś wie, że najważniejsze jest nie odwracać wzroku i nie czekać, aż ktoś inny rozwiąże problem. Po pracy odpoczywa aktywnie. Od wiosny do jesieni jego największą pasją jest jazda na rowerze. To nie tylko forma ruchu, ale też sposób na oderwanie. Na koncie ma też kilka sukcesów w tej dyscyplinie. Kilkakrotnie zdobywał miejsce na podium, co dodatkowo motywuje do sięgania po rower.

KATEGORIA:NAUKA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Geografia daje unikalną perspektywę patrzenia na świat

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Krótko mówiąc: warto poznać, rozumieć i nie przestawać się rozwijać, to najlepsza inwestycja, jaką można zrobić - radzi zwycięzca.

Dr Piotr Biesaga (Geograf, geomorfolog, regionalista, Stary Korczyn) wyznaje, że na początku jego drogi kluczowa była ciekawość świata i relacji między człowiekiem a środowiskiem. Istotnym momentem było pierwsze doświadczenie terenowe: udział w ćwiczeniach i badaniach w różnych regionach. To właśnie bezpośredni kontakt z krajobrazem, analiza zjawisk w terenie oraz możliwość zadawania pytań i szukania odpowiedzi stały się dla niego silną motywacją do dalszego rozwoju. - Moja praca jest dla mnie ważna przede wszystkim dlatego, że pozwala łączyć pasję poznawczą z realnym wpływem na otaczającą rzeczywistość. Geografia daje unikalną perspektywę patrzenia na świat: łączy elementy przyrodnicze i antropo-

geniczne, dzięki czemu mogę nie tylko opisywać zjawiska, ale też lepiej rozumieć ich przyczyny i konsekwencje. Dużą satysfakcję daje mi moment, w którym wyniki badań zaczynają mieć praktyczne zastosowanie np. w analizie zmian zachodzących w krajobrazie. Świadomość, że moja praca może pomóc w podejmowaniu lepszych decyzji lub zwiększać wiedzę innych, jest bardzo motywująca - wyznaje dr Piotr Biesaga. Przyjemność czerpie również z samego procesu, jednocześnie ogromną wartość ma dla niego kontakt z ludźmi.

Szczególnie ważnym momentem w jego drodze były studia magisterskie. To był czas, kiedy od ogólnego zainteresowania geografiami przeszedł do świadomego i ukierunkowanego podejścia naukowego. Kluczową okazała się decyzja o wyborze promotora. To wtedy po raz pierwszy miał okazję w pełni zaplanować proces badawczy. Studia magisterskie były więc momentem przełomowym - pozwoliły mu nie tylko pogłębić wiedzę, ale przede wszystkim wypracować



sposób działania, który opiera się na samodzielności, dociekliwości i konsekwencji w dążeniu do celu. Jednym z najważniejszych elementów, które najlepiej oddają jego charakter, jest dokładność i skrupulatność w działaniu. Szczególnie widoczne jest to na etapie przygotowywania badań i opracowy-

wania wyników. Stara się, aby każdy etap był dobrze przemyślany i dopracowany, a wnioski opierały się na rzetelnych podstawach.

- Poza pracą naukową dużą rolę w moim życiu odgrywa muzyka oraz motoryzacja, to dwie przestrzenie, które pozwalają mi się wyciszyć, ale też

dają dużo satysfakcji. Gra na organach i fortepianie to dla mnie przede wszystkim forma odpoczynku i oderwania się od codziennych obowiązków. Muzyka pozwala mi się skoncentrować na czymś zupełnie innym niż praca naukowa, a jednocześnie daje poczucie harmonii i uporządkowania.

Szczególnie cenię momenty, kiedy mogę po prostu usiąść i grać, bez presji, dla własnej przyjemności. Z kolei motoryzacja to pasja o trochę innym charakterze, bardziej dynamiczna i techniczna. Interesuję się zarówno samą jazdą, jak i zagadnieniami związanymi z konstrukcją i działaniem pojazdów. To dla mnie sposób na aktywne spędzanie czasu, a jednocześnie okazja do rozwijania zainteresowań poza obszarem naukowym - podkreśla doktor Biesaga.

Najważniejsze przesłanie od zwycięzcy można zawrzeć w prostym stwierdzeniu: warto poznawać. Zachęca więc, aby nie bać się zadawania pytań i szukania odpowiedzi, nawet jeśli wymaga to czasu i wysiłku. To właśnie ciekawość i chęć poznania są fundamentem rozwoju, niezależnie od wybranej ścieżki. Ważne jest także, aby być cierpliwym i dokładnym. Rzetelna wiedza nie powstaje szybko, ale daje znacznie większą satysfakcję. Warto uczyć się systematycznie i nie zniechęcać się, bo to one często prowadzą do najciekawszych odkryć.

KATEGORIA:NAUKA II MIEJSCE

Między nauką a realną pomocą pacjentom

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Zaprasza nas do świata nauki, gdzie prawdziwa pasja łączy się z wiedzą, doświadczeniem, działalnością kliniczną oraz dydaktyczną, tworząc spójną przestrzeń rozwoju i wpływu na życie ludzi.

Prof. dr hab. n. med. Waldemar Broła jest kierownikiem Oddziału Neurologicznego z Pododdziałem Udarowym w Zespole Opieki Zdrowotnej, (Końskie). Nasz laureat to obecnie jeden z najbardziej rozpoznawalnych neurologów regionu świętokrzyskiego i ceniony ekspert w skali ogólnopolskiej. Kieruje Zakładem Neurologii UJK w Kielcach oraz Oddziałem Neurologii z Pododdziałem Udarowym w Końskich. Od lat łączy praktykę kliniczną z działalnością naukową, dydaktyczną i organizacyjną.

Jego dorobek obejmuje badania nad stwardnieniem rozsianym, udarem mózgu, neuroimmunologią i następstwami pandemii COVID-19. Bardzo ważna jest dla niego współpraca na arenie ogólnopolskiej i europejskiej, ucze-



nictwo w licznych projektach wielośrodkowych w Polsce i za granicą. Koordynacja Ogólnopolskiego Rejestru Chorych ze Stwardnieniem Rozsianym i opracowanie ważnych rekomendacji diagnostyki i leczenia SM. Od lat pełni funkcję sekretarza Komitetu Nauk Neurologicznych PAN. Jest członkiem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Neurologicznego i organizatorem prestiżowych Świętokrzyskich Spotkań Neurologicznych. W 2024 roku został uhonorowany Nagrodą Mini-

stra Nauki za znaczące osiągnięcia naukowe. Jego działalność stanowi przykład harmonijnego połączenia pracy klinicznej, naukowej i organizacyjnej. Dzięki temu realnie wpływa na rozwój neurologii oraz poprawę jakości opieki nad pacjentami. W naszym plebiscycie został doceniony za rozwój kariery naukowej, uzyskanie w 2025 roku tytułu profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne.

Czy jest moment, decyzja lub doświadczenie, które szczególnie ukształtowało jego sposób działania? - Decyzja o ciągłym podnoszeniu poziomu wiedzy, co przełożyło się na lepsze zrozumienie problemów pacjentów i większe możliwości niesienia im pomocy, rozwój polskiej neurologii i promocję regionu świętokrzyskiego - odpowiada prof. dr hab. n. med. Waldemar Broła, dodając: - Nie liczy się miejsce zamieszkania, pracy, głosy sceptyków. Liczy się pasja.

Jego pasją są podróże w odległe regiony świata, poznanie nowych ludzi, odmiennych kultur i nowe spojrzenie na rzeczywistość.

KATEGORIA:NAUKA III MIEJSCE

Odkrywa tajemnice „kapryśnego” materiału

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jej charakter najlepiej pokazują sprawowane przez nią funkcje: prorektora do spraw studenckich i dydaktyki, kanclerza, prorektora do spraw ogólnych.

Prof. dr hab. inż. Barbara Goszczyńska (profesor w jednostce Katedra Konstrukcji Budowlanych Politechniki Świętokrzyskiej, Kielce) w roku 2025 formalnie skończyła swoją zawodową drogę w Kielcach, w Politechnice Świętokrzyskiej, w której przez ponad pół wieku pracowała i pełniła wiele funkcji dydaktycznych. Na pytanie dlaczego zainspirował ją żelbet? Odpowiada, że miała wspaniałych mentorów zajmujących się konstrukcjami żelbetowymi - prof. Władysława Kuczyńskiego, prof. Tadeusza Godyckiego-Ćwirko i rodzinie prof. Stefana Goszczyńskiego, którzy zarazili ją pasją do odkrywania tajemnic tego bardzo „kapryśnego” materiału budowlanego. Największą satysfakcję czuje, gdy udaje się połączyć ze sobą organizację laboratorium i stanowisk, współpracę z młodymi pełnymi zapału studentami, doktorantami i realizację



badań oraz etap analizy wyników i wyciągania wniosków. A poczucie spełnienia jest, gdy opracowane stanowisko badawcze działa. Dużą satysfakcję daje też udział w projektowaniu i w ekspertyzach konstrukcji żelbetowych.

Jakie momenty okazały się dla niej przełomowe? - Decyzje, które ukształtowały moje działania, to związek małżeński z wtedy doktorem Stefanem Goszczyńskim, przeprowadzka z Łodzi do Kielc zaraz po uzyskaniu w Politechnice Łódzkiej dyplomu mgr inż. budownictwa i zatrudnienie w Politechnice

Świętokrzyskiej. Z mężem łączyły nas zainteresowania tematyką związaną z próbą opisaną zachowania się betonu pod obciążeniem jako modelu stochastycznego uwzględniającego wpływ wielu parametrów i w tym obszarze analiza procesu powstawania rys w elementach konstrukcyjnych. Zagadnienie rys w żelbecie jest szczególnie ważne, gdyż od nich zależy trwałość konstrukcji, a morfologia rys jest podstawą oceny stanu technicznego konstrukcji, a dalej opracowania jej ewentualnego wzmocnienia - wyjaśnia prof. dr hab. inż. Barbara Goszczyńska.

W chwilach wolnych od pracy lubi chodzić na długie spacerzy z psem. Chętnie ogląda znane „słodkie” bez nienawiści i bijatyki filmy, w których grają ulubieni aktorzy, a także polskie filmy przedwojenne. Lubi też czytać książki, a szczególnie biograficzne. A na urlopie zwiedza zabytki, ciekawe konstrukcje zwłaszcza żelbetowe.

W swoim przesłaniu do innych zwraca uwagę na to, aby podejmować wyzwania, kierować się empatią, przemyśleć priorytety oraz podejmować takie działania, aby rankiem spokojnie móc w lustrze spojrzeć sobie prosto w twarz.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Bo warto robić rzeczy, które naprawdę mają znaczenie

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Jestem osobą, która łączy działanie z myśleniem o innych, zarówno w pracy, w służbie, jak i w życiu prywatnym - wyznaje zwycięzca.

U Karola Leśniaka (zastępcę wójta, strażak OSP, Kozów) wszystko zaczęło się od działalności w OSP w Kozowie. To właśnie wyjeżdżając na akcje ratownicze i uczestnicząc w realnych zdarzeniach: wypadkach, pożarach czy sytuacjach zagrożenia życia, zauważył powtarzający się problem. Bardzo często brakuje szybkiego dostępu do kluczowych informacji, które mogą mieć ogromne znaczenie dla przebiegu akcji i bezpieczeństwa zarówno poszkodowanych, jak i ratowników.

W wielu sytuacjach decyzje trzeba podejmować natychmiast, a ratownicy działają w oparciu o niepełne dane. To właśnie te doświadczenia uświadomiły mu, jak duża jest potrzeba stworzenia systemu, który umożliwi szybki i prosty

dostęp do takich informacji. W jego głowie narodził się pomysł systemu Ratownik Plus (R1+). - Chciałem stworzyć rozwiązanie, które realnie wesprze służby ratunkowe, skróci czas reakcji i zwiększy bezpieczeństwo wszystkich uczestników zdarzeń. To nie była tylko inspiracja technologią, ale przede wszystkim odpowiedź na konkretne problemy, z którymi spotykałem się jako strażak - wspomina Karol Leśniak. Największą satysfakcją daje mu poczucie, że to, co tworzy, wynika z praktyki i odpowiada na rzeczywiste potrzeby. Nie jest to tylko teoria, ale rozwiązanie, które może znaleźć zastosowanie w codziennej pracy służb i pomóc zarówno ratownikom, jak i osobom poszkodowanym.

- Jednym z najważniejszych doświadczeń, które ukształtowało mój sposób działania, były konkretne akcje ratownicze, w których brałem udział jako strażak OSP. Szczególnie zapadły mi w pamięć sytuacje, w których mimo zaangażowania i szybkiej reakcji brakowało kluczowych informacji o stanie zdrowia poszkodowanego, zagrożeniach



w budynku czy konstrukcji pojazdu. To właśnie te momenty pokazały mi, jak ogromne znaczenie ma dostęp do informacji i jak często jego brak utrudnia działania ratowników. Uświadomiłem sobie, że nawet najlepiej wyszkolony zespół ma ograniczone możliwości, jeśli musi działać „w ciemno” - wyznaje

laureat. Duży wpływ na podjęcie mieli również inni strażacy. To oni pokazali mu, że w ratownictwie liczy się nie tylko odwaga, ale przede wszystkim przygotowanie i przewidywanie zagrożeń.

Na co dzień łączy wiele ról: jest zastępcą wójta gminy Smyków, działa jako strażak OSP,

a przede wszystkim jest mężem i ojcem. Dlatego czas wolny ma dla niego szczególną wartość i stara się spędzać go przede wszystkim z rodziną. Najwięcej radości daje mu właśnie bycie z najbliższymi. Poza tym lubi aktywnie spędzać czas, zarówno fizycznie, jak i poprzez rozwijanie swoich pomysłów. Często wraca

też myślami do tematów związanych z bezpieczeństwem i nowymi rozwiązaniami, bo to coś, co go naprawdę pasjonuje.

- Jako zastępcę wójta podejmuję decyzje, które mają realny wpływ na życie mieszkańców. To uczy odpowiedzialności, słuchania ludzi i szukania rozwiązań, które są nie tylko skuteczne, ale też potrzebne społecznie. Z kolei jako strażak często działam w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, opanowania i współpracy zespołowej. To właśnie tam najbardziej widać, jak ważne są spokój, konkretne działanie i gotowość do pomocy - zaznacza Karol Leśniak.

Gdyby miał zostawić jedną radę, powiedziałby innym, że trzeba wiedzieć, dokąd się chce iść, żeby móc tam dotrzeć. Jednocześnie ważne jest, żeby uważnie obserwować otoczenie i nie ignorować problemów, które widzimy na co dzień. Nie trzeba mieć wszystkiego idealnie zaplanowanego. Najważniejsze jest zrobić pierwszy krok i konsekwentnie iść dalej, ucząc się po drodze: - I na koniec - warto robić rzeczy, które mają znaczenie.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE II MIEJSCE

Od dziecka marzyła, by zostać... czarownicą

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Tworzy rozwiązania, które mogą zmieniać życie pacjentów, a naukową drogę buduje na pasji, determinacji i odwadze wyniesionej z rodzinnych Starachowic.

- Już jako dziecko marzyłam o tym, by zostać czarownicą - oczywiście tą dobrą. Bardzo chciałam dostać książkę zaklęć, ale zamiast niej Święty Mikołaj przyniósł mi encyklopedię Larousse'a - wspomina dr Beata Maria Szydłowska (naukowiec w dziedzinie nanomateriałów, Starachowice). I tak się zaczęło. Ta książka stała się jej prywatnym portalem do świata wiedzy.

Już podczas studiów na Wojskowej Akademii Technicznej odkryła fascynację chemią, która z czasem przerodziła się w świadomą drogę naukową i pracę badawczą w renomowanych instytucjach. Największą motywacją stało się dla niej tworzenie innowacji, zwłaszcza w obszarze nowoczesnych technologii medycznych, które mogą realnie poprawiać jakość życia. Swoją ścieżkę rozwijała międzynarodowo, zdobywając doświadczenie m.in. w Irlandii,



Niemczech, Chinach, USA i Hiszpanii, co ukształtowało jej otwartość i sposób myślenia. Ważną rolę w jej życiu odegrały także wartości wyniesione z domu, doświadczenie wojskowe oraz macierzyństwo, które nauczyły ją wytrwałości, dyscypliny i właściwego spojrzenia na sukces. Dziś łączy naukową pasję z życiem rodzinnym, wierząc, że prawdziwe spełnienie to harmonia między rozwojem, relacjami i odwagą w realizowaniu marzeń. - Lubię życie, w którym jest miejsce zarówno na intensywność, jak i na subtelność. Poza nauką je-

stem zapaloną czytelniczką i wielką miłośniczką kawy. Bardzo cenię te chwile, kiedy mogę po prostu usiąść na tarasie z filiżanką kawy w dłoni i patrzeć przed siebie. To są momenty pozornie proste, a jednak niezwykle ważne, pozwalają mi zwolnić, uporządkować myśli i na nowo usłyszeć samą siebie - wyjaśnia.

Najlepiej określają ją upór, ambicja i pasja. - Rodzina zawsze stoi u mnie na pierwszym miejscu. To nie osłabia mojej ambicji - przeciwnie, nadaje jej głębszy sens. Myślę też, że jako kobiety przez długi czas byłyśmy niedoszacowywane i zmuszane do dodatkowego udowodnienia swojej wartości. Na szczęście to się zmienia, ale wciąż jest to proces. Dlatego siła, którą cenię najbardziej, nie polega dla mnie na hałasie, lecz na spokojnej pewności siebie, pracy wykonanej dobrze i odwadze pozostania sobą - dodaje.

Mówi też, że nie ma marzenia zbyt wielkiego, by nie mogło stać się rzeczywistością: - Bardzo często to nie świat stawia nam największe granice, lecz my sami. Dlatego warto próbować, nawet jeśli droga nie jest jeszcze do końca widoczna. Nie ma lepszego momentu niż teraz.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE III MIEJSCE

Chciała tworzyć etycznie i odpowiedzialnie

Redakcja
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Poczucie spełnienia daje mi świadomość, że daję ludziom możliwość większej świadomości i możliwości nauczania się czegoś co im pomoże w życiu - mówi.

Początek drogi Katarzyny Sylwii Wójcik (projektantka mody, dyrektorka kreatywnej marki Cathy Silvia Voget, Starachowice) wynikał z naturalnej potrzeby łączenia różnych obszarów twórczych - mody, sztuki oraz nowych technologii. Już w szkole interesowało ją nie tylko projektowanie ubioru jako formy estetycznej, ale również jako narzędzia komunikacji i opowiadania historii. Równolegle rozwijała się w obszarze grafiki 2D i 3D oraz animacji. Pierwsze doświadczenia zawodowe zdobywała, współpracując z markami mody. Jednocześnie zaczęła dostrzegać jego ograniczenia, szczególnie w kontekście nadprodukcji, szybkiej rotacji trendów i braku odpowiedzialności środowiskowej. To doświadczenie stało się punktem zwrotnym. - Jednym z traumatycznych wydarzeń które otworzyło mi oczy to e-mail jaki przeczytałismy



o zawaleniu się fabryki i znalezieniu metek firmy, dla której wtedy pracowałam, aż tak złe warunki pracy ofiarowywał im ten człowiek. Wtedy siedząc w pięknym biurze pomyślałam, że to nie powinno tak wyglądać i że to nie jest świat ani kariera o jakiej marzyłam. Odeszłam. Poczułam że ludzie są okłamywani, i nie informuje się ich o ogromnej ilości złych rzeczy na jakiej wzbogaciły się ogromne korporacje w latach 80. i 90. również w Polsce - podkreśla Katarzyna Sylwia Wójcik.

Przez lata pracowała dla wielu marek, aż w 2015 roku stworzyła własne studio gra-

ficzne, budując zaplecze technologiczne i kreatywne. Ukończyła cztery kierunki studiów oraz zagraniczne kursy branżowe, zdobywała doświadczenie m.in. w Atelier Gosi Baczyńskiej i MMC Studio, współpracowała z pracowniami z Paryża i Nowego Jorku, a później została wykładowczynią Krakowskich Szkół Artystycznych. Równolegle rozwijała własną markę modową. Od 2018 roku tworzy autorską linię opartą na upcyclingu, eksperymencie i nowych technologiach. Dziś łączy modę, sztukę i technologię, stawiając na świadome projektowanie uwzględniające wpływ na środowisko i społeczeństwo: - Największą przyjemność odnajduję w drobnych rzeczach, a sama marka Cathy Silvia Voget jest dla mnie częścią mnie samej przez fakt że pracuję nad nią odkąd byłam mała - jest połączeniem wszystkich moich pasji i efektem moich poświęceń. W procesie tworzenia - od pierwszej idei, przez eksperymenty z formą, materiałem i technologią, aż po finalny efekt. Szczególnie ważne jest dla mnie łączenie tradycyjnego rzemiosła z nowymi narzędziami cyfrowymi, co otwiera przestrzeń do ciągłego poszukiwania i rozwoju.

WYDARZENIE Uhonorowaliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Osobowość Roku 2025

Za nami wielka, uroczysta gala w Zamku Królewskim

Uroczysta gala plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbyła się w miejscu o wyjątkowym znaczeniu dla polskiej historii i kultury - w Zamku Królewskim w Warszawie. Wybór miejsca odzwierciedla prestiżowy charakter akcji.

Zamek Królewski od stuleci jest miejscem ważnych wydarzeń historycznych, państwowych i kulturalnych. Jego wnętrza były świadkami decyzji o znaczeniu ogólnokrajowym, debat i spotkań wykraczających poza bieżący moment.

I właśnie ta symboliczna przestrzeń stała się 9 maja tłem dla spotkania ludzi, którzy działają w swoich małych ojczyznach. Podczas gali podkreślano, że siłą plebiscytu jest jego lokalny charakter oraz fakt, że organizują go redakcje regionalne. To właśnie dzięki temu plebiscyt pokazuje ludzi znanych nie tylko z pierwszych stron gazet, ale przede wszystkim z realnego działania w swoich miejscowościach, powiatach i regionach.

Najpiękniejsza, najbardziej reprezentacyjna sala Zamku Królewskiego w Warszawie - Sala Wielka - stała się miejscem uhonorowania laureatów z całej Polski. Nagrody wręczono zwycięz-

com ogólnopolskim oraz wojewódzkim (każde województwo miało swoich laureatów tytułów Osobowość Roku w sześciu kategoriach odzwierciedlających różnorodne obszary życia publicznego).

Wydarzenie otworzyła aria Wolfganga Amadeusza Mozarta, a wystąpili Jakub Kopytko (fortepian) i Konrad Bawej (bas-baryton), a uwiecznił je na zdjęciach Adam Jankowski. Kulminacyjnym momentem wydarzenia było wręczenie pamiątkowych nagród, które trafiły do osób wyróżniających się w kulturze, biznesie, nauce, polityce, działalności społecznej, samorządności oraz innowacjach i nowych technologiach. Były tytuły, nagrody, przemówienia, ale dla laureatów była to także chwila refleksji nad drogą, którą przeszli. Moment, w którym mogli zobaczyć, że ich wysiłek, często rozłożony na lata, został dostrzeżony i doceniony.

To było podniosłe spotkanie ludzi, których łączy pasja, odpowiedzialność i przekonanie, że warto działać, niezależnie od skali przedsięwzięcia. Piękna uroczystość poświęcona tym, którzy pokazują, że pojedynczy człowiek może mieć realny wpływ na swoje środowisko i inspirować innych do działania!



ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: KIELCE

● Biznes i przedsiębiorczość

Grzegorz Nowaczek

prezes Polskiego Związku Bokserskiego, Kielce

Nominacja za wprowadzenie boks ponownie na salony polskiego sportu. W 2025 roku reaktywowano w Polsce ligę bokserską, a klub Rushh w Kielcach otrzymał solidne podstawy stając się klubem wojskowym. W 2025 roku ogłoszono też program zajęć bokserskich w każdej jednostce wojskowej.

● Działalność społeczna i charytatywna

Aneta Firmanty

właścicielka firmy NTY meble, Kielce

Nominacja za wrażliwość i empatię oraz stałe zaangażowanie w działania na rzecz innych; za współtworzenie społeczności Spotkania Biznesowe Kielce i odpowiedzialność za organizację akcji charytatywnych. Za inicjowanie aktywności wspierających rozwój członków społeczności; za postawę osoby, na którą zawsze można liczyć, obecnej, życzliwej i służącej mądrą radą.

● Kultura

Eliza Nowak

pisarka, Kielce

Nominacja za książkę Tam, gdzie prowadzi serce, która znalazła się na liście bestsellerów Empiku.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

ks. Mariusz Zakrzewski

rektor Kościoła pw. św. Karola Boromeusza na Karczówce, Kielce

Nominacja za wyjątkowe ożywienie Karczówki poprzez organizację imprez, które przyciągają ludzi, takich jak Jarmark Średniowieczny czy wydarzenia związane z Barbórką.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BUSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Łukasz Ponikły

właściciel Kubek Cafe, Busko-Zdrój

Nominacja za otwarcie nowej kawiarni w Busku-Zdroju w pomieszczeniach na stadionie miejskim oraz konsekwentny rozwój lokalnej działalności gastronomicznej, obejmującej również prowadzenie od kilku lat kawiarni w Domu Zdrojowym przy buskiej tężni solankowej, cieszącej się niesłabnącym zainteresowaniem mieszkańców i kuracjuszy.

● Działalność społeczna i charytatywna

ks. Kajetan Burzyński

proboszcz parafii Wszystkich Świętych, Biechów

Nominacja za prowadzenie od 2000 roku parafii Biechów, gdzie przez ćwierć wieku buduje wspólnotę opartą na wartościach miłości, solidarności i bezinteresownej pomocy najbardziej potrzebującym.

● Kultura

Aleksandra Stachniak

dyrektor Europejskiego Centrum Bajki, Pacanów

Nominacja za organizację 19. Konkursu Fotograficznego Wszystkie dzieci świata, na który napłynęło rekordowe 916 zdjęć z 29 krajów. W tym roku w centrum odbyły się także: 23. Festiwal Kultury Dziecięcej - Pacanów 2025, Ogólnopolski Konkurs Śpiewaj i tańcz na ludowo! w Pacanowie, 15-lecie instytucji oraz wiele innych dużych imprez.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Michał Cichy

dziennikarz, nowy przewodniczący partii Nowa Nadzieja, Busko-Zdrój

Nominacja za karierę w partii Nowa Nadzieja i pełnienie funkcji przewodniczącego, co jest jednym z największych politycznych sukcesów w powiecie buskim.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT JĘDRZEJOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Robert Kot prezes firmy Laar, Wola Tesserowa Nominacja za aktywne prowadzenie firmy Laar oraz wspieranie lokalnej społeczności poprzez sponsorowanie wydarzeń sportowych, kulturalnych i rozrywkowych.	Przemysław Kucharski prezes Klubu Honorowych Dawców Krwi Dar Życia Wodzisław 707, Wodzisław Nominacja za zaangażowanie w działalność społeczną i charytatywną na terenie gminy Wodzisław i powiatu jędrzejowskiego.	Katarzyna Kornaś prowadząca Studio Piosenki Samorządowego Centrum Kultury w Sędziszowie, Sędziszów Nominacja za pełne pasji prowadzenie młodzieżowego chóru oraz liczne sukcesy artystyczne, które promują lokalne młode talenty.	Małgorzata Zapart-Kusaj dyrektor Szkoły Podstawowej im. Bohaterów Armii Krajowej, Tarnawa Nominacja za zaangażowanie w rozwój szkoły, troskę o uczniów oraz nieustanne działania na rzecz społeczności szkolnej.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KAZIMIERSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Jerzy Marcinkowski właściciel P.P.H - Marcinkowski, Skalbmierz Nominacja za prężne rozwijanie firmy z wieloletnim doświadczeniem zajmującej się produkcją zniczy i wkładów parafinowych.	Michał Nowacki prezes Fundacji Lecimy z Pomocą, Skalbmierz Nominacja za organizację pikniku ze śmigłowcami oraz aktywny udział w życiu charytatywnym powiatu kazimierskiego.	Wiktoria Maj właścicielka Studia Wokalnego, Opatowiec Nominacja za sukcesy podopiecznych na festiwalach piosenki w kraju i za granicą.	Marek Juszczyk burmistrz, Skalbmierz Nominacja za uczciwość, za serce dla drugiego człowieka, za inwestycje, za dobrą współpracę z mieszkańcami.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KIELECKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Wioletta Jończyk trenerka fitness, Daleszyce Nominacja za rozwijanie działalności w mediach społecznościowych oraz prowadzenie wielu wydarzeń.	Hubert Węgrzyn lekarz POZ, Łopuszno Nominacja za codzienną służbę w Pogotowiu Ratunkowym w Łopusznie oraz wyjątkowe zaangażowanie w niesienie pomocy mieszkańcom gminy i okolic; za profesjonalizm, opanowanie i skuteczność w sytuacjach kryzysowych, często ratujących zdrowie i życie.	Wojciech Purtak dyrektor Centrum Edukacji i Kultury Szklany Dom, Ciekoty Nominacja za zorganizowanie w 2025 roku wielu wyjątkowych imprez przyciągających widzów z całego regionu, między innymi Festiwalu Sztuki i Mediów Otwarte Książki.	Dariusz Meresiński burmistrz, Daleszyce Nominacja za wiele inwestycji realizowanych w 2025 roku na terenie gminy.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KONECKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Jan Maślikowski menadżer restauracji Leliwa, Końskie Nominacja za zarządzanie restauracją „Leliwa” w Końskich, która stała się jednym z najlepszych lokali gastronomicznych w regionie.	Kamil Szlęzak trener personalny, organizator Stance Xperience, Końskie Nominacja za zorganizowanie Stance Xperience (dawniej Motopiknik), imprezy, która przyciąga do Końskich setki właścicieli wyselekcjonowanych aut i fanów motoryzacji i zawsze jest okazją do pomocy potrzebującym.	Sebastian Moczarski muzyk, instruktor w Miejsko - Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu, Stąporków Nominacja za wyjątkową duszę artystyczną; przepiękny wokal oraz wirtuozerię gry na akordeonie; propagowanie kultury i folkloru; działalność nauczycielską na rzecz przyszłych talentów muzycznych; a także postawę artysty o wysokiej kulturze osobistej.	Radosław Nowek członek zarządu Stowarzyszenia Historycznego Pasja, Końskie Nominacja za zorganizowanie trzydniowego wydarzenia historyczno-archeologicznego „Ziemia Króla 1025 - 195 - 2025 - Tysiąc lat Korony Polskiej, 100 lat od odkrycia cmentarzyska z XI wieku w Końskich”.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OPATOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Wacław Rodek

właściciel Przychodni Weterynaryjnej Rodek, Tartów

Nominacja za prowadzenie nowoczesnej kliniki dla zwierząt, miłą atmosferę i przyjazny klimat.

● Działalność społeczna i charytatywna

Dawid Szymański

działacz społeczny, Opatów

Nominacja za pracę na rzecz województwa świętokrzyskiego, której nie da się opisać, obejmującą między innymi różnorodną pomoc w zbiorach charytatywnych na rzecz potrzebujących oraz organizację paczek.

● Kultura

Jan Zdziarski

reżyser, pełniący obowiązki dyrektora Opatowskiego Ośrodka Kultury do listopada 2025 roku, Opatów

Nominacja za rozbudzanie pasji do teatru; za reżyserię Zemsty w Opatowie.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jacek Rozmysłowski

radny, Iwaniska

Nominacja za zaangażowanie w rozwój miasta i gminy; dbałość, jako radny, o to, aby Miasto i Gmina Iwaniska wyglądały pięknie.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OSTROWIECKI

● Działalność społeczna i charytatywna

Izabela Trapsia

działaczka społeczna, Ostrowiec Świętokrzyski

Nominacja za aktywną działalność na rzecz bezdomnych zwierząt; za organizowanie bazarków charytatywnych oraz zbiórek karmy i środków finansowych. Za angażowanie lokalnej społeczności i współpracowników w realną pomoc potrzebującym zwierzętom oraz inspirowanie innych do wrażliwości, empatii i działania.

● Kultura

Wojciech Makan

muzyk, Przybórow

Nominacja za wieloletnie, bezinteresowne koncertowanie dla osób starszych, schorowanych i przebywających w domach pomocy społecznej oraz innych placówkach opiekuńczych. Za regularne wsparcie muzyczne udzielane również chorym dzieciom i fundacjom, zawsze w formie działań charytatywnych; za ponad 190 koncertów zagranych dla seniorów.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Aron Pietruszka

radny, Ostrowiec Świętokrzyski

Nominacja za wieloletnią aktywność na rzecz mieszkańców Ostrowca Świętokrzyskiego; za nieprzerwane pełnienie funkcji radnego Rady Miasta od 2014 roku. Za zaangażowanie w sprawy środowiska seniorów oraz działalność w obszarze ekonomii społecznej. Za codzienną pracę jako kierownik ds. pozyskiwania funduszy zewnętrznych w Fundacji Pomocna Dłoń.



ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT PIŃCZOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Krzysztof Kasperek

właściciel Alcatraz Gym, Pińczów

Nominacja za stworzenie miejsca otwartego dla każdego; za zbudowanie siłowni z prawdziwego zdarzenia, w której wszyscy mogą dbać o zdrowie, kondycję i sylwetkę.

● Działalność społeczna i charytatywna

Szymon Kuc

naczelnik OSP, Zagajów

Nominacja za działania, które zaowocują w przyszłości utworzeniem jedynej w województwie grupy poszukiwawczo-ratowniczej wyposażonej w specjalnie przeszkolone psy. Ponadto za stworzenie wirtualnej mapy defibrylatorów w powiecie pińczowskim. A także za współorganizację wielkich manewrów strażackich Poniżniański Młyn 2025.

● Kultura

Emil Wójcik

dyrektor Centrum Kultury i Biblioteki, Działoszyce

Nominacja za organizację działalności Centrum Kultury i Biblioteki w Działoszycach po objęciu stanowiska na początku 2025 roku. Za sprawą tej instytucji odbywa się wiele wydarzeń - Noc Bibliotek, Narodowe Czytanie, Dni Pamięci o Żydowskich Mieszkańcach Działoszyce, dożynki, konkurs pieśni patriotycznych, piana party, warsztaty i zajęcia dla najmłodszych.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Paulina Skowera

radna, Góry

Nominacja za efektywne działania i zmobilizowanie lokalnej społeczności wokół obrony istnienia Zespołu Placówek Oświatowych w Górach. W lutym Urząd Gminy Michałów zaproponował likwidację placówki. Wskutek ostrego sprzeciwu mieszkańców kurator oświaty ogłosił w marcu, że szkoła nie będzie zlikwidowana.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SANDOMIERSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Małgorzata i Wojciech Chmiel

właściciele gospodarstwa rolno-ogrodniczego, Stare Kichary

Nominacja za efektywne prowadzenie gospodarstwa, wspólną miłość do kwiatów, pasję uprawy roślin i dzielenia się z innymi, np. obdarowywanie nimi instytucji: domów dziecka, domów pomocy społecznej i innych placówek opiekuńczych.

● Działalność społeczna i charytatywna

Anna Burek

społeczniczka, wolontariuszka fundacji Help Furaha Kenia, Sandomierz

Nominacja za wsparcie Fundacji Furaha; za organizowanie biesiady i festynu Furaha w Sandomierzu oraz aktywne działania na rzecz jej inicjatyw. Za wsparcie finansowe projektów pomocowych, w tym zakup kóz dla dzieci w Kenii, wspieranie skarbonki #PoRównikuDlaFuraha oraz promowanie akcji pomocowych w mediach społecznościowych.

● Kultura

Małgorzata Rzeszowiak

pracownik Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Jana Długosza, Sandomierz

Nominacja za wiedzę, zaangażowanie, sympatię oraz organizowanie tematycznych spotkań z wybitnymi postaciami kultury, książek i znanych sandomierskich postaci.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jerzy Żyła

dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, radny powiatu sandomierskiego, Sandomierz

Nominacja za organizację szeregu bezpłatnych imprez i zajęć podczas wakacyjnej przerwy i zimowych ferii, które zostały dostosowane do uczniów wszystkich typów szkół od szkoły podstawowej po ponadpodstawową.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SKARŻYSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Arkadiusz Szymoniak właściciel Domu pogrzebowego i krematorium przy ul. Mościckiego 37, Skarżysko-Kamienna Nominacja za rozwój rodzinnej firmy funeralnej. Budowę kolejnego domu pogrzebowego z kaplicą i salą pożegnań, oraz miejscem kremacji.	Jacek Słowak prezes Stowarzyszenia Salutem, podróżnik, Klonów Nominacja za Realizacja wyjątkowych inicjatyw społecznych przełamujących bariery niepełnosprawności, w tym organizacja - wraz ze Stowarzyszeniem Salutem - pierwszej pielgrzymki Camino z udziałem osób na wózkach inwalidzkich.	Ewa Rot-Buga dr hab., prof. Polskiej Akademii Nauk, Skarżysko-Kamienna Nominacja za napisanie 5 książek literackich: Konno po przygody, Konno po marzenia, W odbiciach, Roxley. Wibracja Piękna, Face of Revolution. Wyróżnienie w konkursie „Literacka Nagroda Motyli” za „Konno po marzenia”. Za nową formę pozycji podróżniczych: książkę literacką i album fotograficzny w jednym.	Włodzimierz Lepiarz społecznik, Skarżysko-Kamienna Nominacja za aktywne działania na rzecz lokalnej społeczności, inicjowanie, wspieranie i łączenie ludzi wokół spraw ważnych dla miasta i jego mieszkańców. Za bycie tam, gdzie dzieje się coś dobrego: przy wydarzeniach społecznych, inicjatywach obywatelskich, akcjach pomocowych i lokalnych przedsięwzięciach, które realnie zmieniają codzienność.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT STARACHOWICKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Paweł Przygoda prezes Zarządu Perfopol, Starachowice Nominacja za sprawne kierowanie jedną z największych firm branży perforacyjnej w Europie, rozwój technologiczny przedsiębiorstwa Perfopol oraz budowanie zespołu opartego na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także za wspieranie licznych inicjatyw lokalnych, w tym sponsorowanie finału Isands Crosstriathlon FINALE TOUR 2025 w Starachowicach.	Monika Bujnowska dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Misia Uszatka, Starachowice Nominacja za działania pobudzające wyobraźnię i kreatywność najmłodszych mieszkańców Starachowic, za koordynację projektu Kreatywne przedszkolaki, której efektem było wydanie książeczki Księga Starachowic oczami dziecka.	Łucja Wiśniewska mistrzyni gwary świętokrzyskiej, Nowy Bostów Nominacja za tworzenie pięknych opowiadań pisanych gwara świętokrzyską oraz konsekwentne propagowanie folkloru i tradycji ludowej poprzez śpiew i grę w teatrze wiejskim. Za reprezentowanie regionu świętokrzyskiego na arenie ogólnopolskiej, potwierdzone zdobyciem III miejsca na Ogólnopolskim Konkursie Gawędziarzy „Sabałowe Bajania” w Bukowinie Tatrzańskiej.	Robert Janus burmistrz, Wąchock Nominacja za wzorowe zarządzanie gminą Wąchock i realizację licznych inwestycji i projektów służących jej rozwojowi. Za aktywny udział w spotkaniach, wydarzeniach okolicznościowych oraz inicjatywach szkolnych i biznesowych. Za dbałość o estetykę gminy oraz realną pomoc osobom dotkniętym trudnościami losowymi, w tym wsparcie po pożarze w Wielkiej Wsi.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT STASZOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Agnieszka Wierzbicka-Baxter prezes firmy Purple Valley, założycielka Muzeum Śliwki Manufaktura Śliwki w Czekoladzie, Szydłów Nominacja za otwarcie Manufaktury Śliwki w Czekoladzie, gdzie uruchomiono nową linię produkcyjną do oblewania czekoladą śliwki szydłowskiej.	Radosław Bobek prezes Klubu Honorowych Dawców Krwi Jędrusie, Połaniec Nominacja za organizowanie na szeroką skalę akcji krwiodawstwa na terenie powiatu staszowskiego oraz za organizację wielu akcji charytatywnych dla osób potrzebujących.	Paweł Krakowiak prezes Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznych Avito Vivit Honore, Staszów Nominacja za organizację wielu historycznych inscenizacji, między innymi Szydłowskiej Pasji czy rekonstrukcji Bitwy o Osiek.	Paweł Wojtasik dyrektor SPZZOZ, Staszów Nominacja za rozpoczęcie budowy Świętokrzyskiego Centrum Geriatrii przy staszowskim szpitalu.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WŁOSZCZOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Jarosław Fira prezes firmy Tacho-Bilans, Włoszczowa Nominacja za bycie przykładem nowoczesnego i skutecznego lidera, który umiejętnie łączy wizję strategiczną z konsekwentnym działaniem oraz realnym wpływem na rozwój branży transportowej w Polsce.	Marcin Jajko nauczyciel w Zespole Szkolno-Przedszkolnym, strażak OSP, Dobromierz Nominacja za działalność strażacką na terenie gminy, powiatu i województwa; za propagowanie sportu pożarniczego, edukację w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz organizowanie licznych wydarzeń dla dzieci i młodzieży. Za sukcesy dziecięcej i młodzieżowej drużyny pożarniczej, będące wizytówką województwa.	Sylwester Kowalski dyrektor Domu Kultury, Włoszczowa Nominacja za prowadzenie cyklu MOC - Muzyczne Obiady Czwartkowe, podczas którego na scenie włoszczowskiego Domu Kultury odbywały się wspaniałe koncerty, między innymi zespołów Nocna Zmiana Bluesa, czy Gang Marcela, cieszące się ogromnym powodzeniem nie tylko włoszczowskiej publiczności.	Grzegorz Dziubek burmistrz, Włoszczowa Nominacja za utworzenie drugiego w gminie Włoszczowa żłobka - w Łachowie, a także opracowanie koncepcji wielkiej przebudowy stacidonu we Włoszczowie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergię, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z ko-



FOT. FREEPIK.COM

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

lei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bar-

dzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakterystyce się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów uważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

Jeśli marzysz o wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczyt – lekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odpor-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

ność. Najbardziej znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele wartego zobaczenia przyrodniczego.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

– Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpodpradcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejeźdźności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup górskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym

posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniemi – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapekę Piryogi Łomnicańskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypoczynek w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spleta się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj odnajdziesz swoje własne źródło sił – do słownie i w przenośni.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumieliśmy, jak związany z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczane zwalniania tempa oddechu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmieniać rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastęgały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także biegały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osła-

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bień mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

Nasz Fundusz NFZ

Informator Świętokrzyskiego Oddziału NFZ

27 maja 2026 r

Miesiąc Zdrowia Rodzin z NFZ Kielce

● **Trwa Miesiąc Zdrowia Rodzin z NFZ**
● **To okazja by zadbać o zdrowie z okazji Dnia Matki, Dnia Dziecka i Dnia Ojca.**
● **Z tej okazji Świętokrzyski Oddział NFZ zaprasza do skorzystania z różnorodnych działań profilaktycznych.**
Profilaktyka jest kluczem do zdrowia, niezależnie od wieku. Dlatego przez najbliższy miesiąc specjaliści z naszego Oddziału pojawią się w różnych miejscach całego województwa. Odwiedzimy szkoły podstawowe. Nasz niebieski namiot będzie można spotkać na kilku piknikach rodzinnych. Podczas spotkań każdy znajdzie coś dla siebie

bie - zachęca Marta Pietrasiak dyrektor Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Kielcach.

Team NFZ w trasie po regionie

Nasze mobilne stanowisko do spraw profilaktyki będzie mieć przystanki m.in. w Łopusznie, Gnieźdźskich i Nowinach. Podczas pikników będziemy mówić o programach profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (mammografia, test HPV HR, kolonoskopia, program Moje Zdrowie). Będzie można uzyskać informacje o leczeniu

uzdrowiskowym oraz o kalendarzu szczepień obowiązkowych i zalecanych dla różnych grup wiekowych. Podpowiemy jak korzystać z portali Akademia NFZ i Diety NFZ oraz jak korzystać z centralnej e-rejestracji.

Do dyspozycji mieszkańców będzie profesjonalny analizator składu ciała, który określa między innymi masę ciała, zawartość tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, zawartość wody w organizmie, wiek metaboliczny. Będzie również możliwość wyrobienia karty.

Chętnym pokażemy jak korzystać z aplikacji moje IKP oraz nauczymy samobadania

piersi oraz jąder na profesjonalnych fantomach.

Harmonogram wydarzeń związanych z Miesiącem Zdrowia Rodzin jest dostępny na naszej stronie internetowej.

Zdrowie zaczyna się od profilaktyki

Profilaktyka nie jest trudna i nie trzeba jej odkładać na później. Każdego dnia mamy wybór. Zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu a także korzystanie z badań przesiewowych. To proste rzeczy na które mamy wpływ. **Miesiąc Zdrowia Rodzin** to dobra okazja by wziąć sprawy w swoje ręce.



Program „Moje Zdrowie” ma już rok

● **Ponad 130 tysięcy mieszkańców Świętokrzyskiego włączyło się do programu „Moje Zdrowie” i wypełniło ankietę. W całym kraju już 4 miliony osób!**
● **Z bezpłatnych badań w programie „Moje Zdrowie” mogą skorzystać wszyscy Polacy od 20. roku życia.**
● **Sprawdź jak skorzystać z bezpłatnych badań.**

„Moje zdrowie - bilans zdrowia osoby dorosłej” to program realizowany przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej. Jest skierowany do wszystkich ubezpieczonych osób dorosłych, którzy ukończyli 20 lat. Finansuje go Narodowy Fundusz Zdrowia.

- W ubiegłym roku wartość świadczeń w programie „Moje Zdrowie” wyniosła w województwie świętokrzyskim 55 milionów złotych. Dzięki temu z badań skorzystało tysiące mieszkańców regionu. Wiele z nich zostało skierowanych na dalszą diagnostykę - informuje Marta Pietrasiak dyrektor Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Kielcach.

W regionie świętokrzyskim już ponad 130 tysięcy osób przyłączyło się do programu „Moje Zdrowie”. W całym kraju 4 miliony!

Kto korzysta z programu? Z danych Centrum e-Zdrowia wynika, 62% wszystkich ankiet w województwie wypełniły kobiety. Grupą, która najchętniej przystąpiła do programu są seniorzy między 70 a 79 rokiem życia. Z programu chętnie korzystają również mieszkańcy regionu od 20 do 39 roku życia.

Jak wziąć udział w programie? By skorzystać z darmowych badań trzeba wypełnić ankietę medyczną. Można to zrobić samodzielnie poprzez Internetowe Konto Pacjenta lub mobilną aplikację mojeIKP, a także w swojej przychodni POZ - z pomocą personelu medycznego.

W kwestionariuszu znajdują się pytania dotyczące m.in. nawyków żywieniowych, stylu życia, aktywności fizycznej, nałogów, czynników ryzyka zakażeń krwionośnych a także ocena stanu psychicznego i zaburzeń poznawczych.

Wyniki ankiety trafiają do przychodni POZ, w której pacjent ma złożoną deklarację (jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety). Tam zostaje wygenerowany i pobrany raport a następnie wystawione zlecenie na badania diagnostyczne do laboratorium, z którym POZ ma podpisaną umowę. Przychodnia ma 30 dni na wystawienie zlecenia. Z gotowym skierowaniem pacjent zgłasza się do punktu poobra.

Z jakich badań można skorzystać?
W zakresie podstawowym - dla każdego: morfologia, glukoza, kreatynina (z eGFR), lipidogram (TC, LDL, HDL, TG), TSH (hormon tyreotropowy), badania ogólne moczu.
W zakresie rozszerzonym - w zależności od wieku i wyników ankiety:

„pakiet wątrobowy” (AIAT, AspAT, GGTP), anty-HCV, PSA całkowity u mężczyzn po 50 roku życia, lipoproteina A (wykonywana w ramach programu raz w życiu), test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC.

U osób 60+ jest dostępne dodatkowe badanie w kierunku diagnostyki chorób tętniennych, na które pacjent może zostać skierowany podczas wizyty podsumowującej bilans.

Analiza wyników

Pacjent po wykonanych badaniach zostaje zaproszony na wizytę podsumowującą do POZ. Podczas konsultacji pozna swój Indywidualny Plan Zdrowotny: dowie się, jakie zidentyfikowano czynniki ryzyka rozwoju chorób i otrzyma zalecenia dotyczące: ● zdrowego stylu życia, ● diety i aktywności fizycznej, ● badań profilaktycznych, ● stwierdzonych czynników ryzyka, ● interwencji prozdrowotnych.

Jak często można robić badania?

● Od 20. do 49. roku życia - raz na 5 lat.
● Powyżej 49. roku życia - raz na 3 lata.
Pamiętaj! Liczy się rok urodzenia, a nie dokładna data urodzin. Zrób sobie prezent i sprawdź swoje zdrowie.

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Nie dla chłopaka, żony czy leginsów. Dla siebie!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie dla partnera, nie dla znajomych i nie po to, żeby zmieścić się w leginsy czy zrobić zdjęcie na wakacjach. Coraz więcej osób zaczyna ćwiczyć i lepiej się odżywiać po prostu dla siebie.

Mieć więcej energii, lepiej się czuć, odzyskać pewność siebie, zawalczyć o lepsze życie i zdrowie - właśnie przy takich zmianach pojawiają się trenerzy i dietetycy. Pomagając zadbać o zdrowie, kondycję i dobre nawyki, bardzo często są też wsparciem, motywacją i przypomnieniem, że nie trzeba być perfekcyjnym, żeby robić coś do-

brego dla siebie. Ich „dasz radę” bywa bezcenne, bo droga do zmian rzadko wygląda jak z Instagrama. Są potknięcia. Są weekendy z pizzą. Są deszczowe środy, kiedy jedyne, na co mamy ochotę, to paczka chipsów... Bo w walce o siebie są i dni pełne energii i motywacji, ale są i takie, kiedy najchętniej odpuścilibyśmy wszystko. I właśnie dlatego tak ważne stają się relacje budowane ze specjalistami, którzy potrafią powiedzieć: „Spokojnie, gorszy moment nie przekreśla całej drogi”.

Jeszcze kilka lat temu dietetyka i trening kojarzyły się głównie z wyrzeczeniami i walką o „idealną sylwetkę”. Dziś coraz częściej są procesem

odzyskiwania zdrowia, dobrego samopoczucia i życiowej równowagi, a podczas spotkań rozmawiamy ze specjalistkami nie tylko o kaloriach czy planie treningowym, ale też o stresie, codziennym chaosie, braku czasu - dlatego w tych zawodach równie ważne jak wiedza są empatia, cierpliwość i umiejętność słuchania.

Dietetycy pomagają zmieniać codzienne nawyki i pokazują, że zdrowe jedzenie nie musi oznaczać rezygnacji ze wszystkiego, co lubimy. Trenerzy towarzyszą w przełamywaniu własnych ograniczeń - i tych fizycznych, i tych w głowie. I właśnie dlatego wielu podopiecznych przychodzi do nich nie tylko po plan trenin-

gowy czy rozpiskę posiłków, ale też po rozmowę i zwykłe ludzkie wsparcie. - W akcji Mistrzowie Urody pokazujemy właśnie takich specjalistów - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym zrobić coś ważnego dla samych siebie. Za nami trzeci tydzień głosowania w akcji, w której udział biorą również dietetycy, trenerzy i instruktorzy. Niektórzy z nich opowiedzieli nam więcej o swojej pracy, motywacjach i relacjach budowanych z podopiecznymi. Ich historie znajdują państwo właśnie dziś w naszej gazecie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Więcej na echodnia.eu/swietokrzyskie/uroda



Karolina Woś,
Karolina Woś Dietetyk,
Kielce

Kategoria: Dietetyk Roku

Karolina Woś jest dietetykiem z ponad 6-letnim doświadczeniem. Skończyła studia magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim. Oprócz wspierania podopiecznych w zmianach jest też instruktorem zajęć fitness. Ma na swoim koncie wspaniałe grono podopiecznych, których słowa na co dzień dają Jej ogromną satysfakcję i chęć do pracy. Przez kilka lat pracy wydała także swoje produkty cyfrowe (m.in. e-book o zdrowiu jelit i diecie low FODMAP oraz „Poradnik pole dancerki: Dieta, sen i regeneracja, a progres na rurce” - o treningu, diecie i regeneracji osób trenujących kalistenikę/pole dance). Jest zdecydowaną przeciwniczką restrykcyjnych i skrajnych diet. Zamiast tego oferuje współpracę opartą na zrozumieniu, empatii oraz stopniowym budowaniu trwałych nawyków żywieniowych. Każdy proces dopasowuje indywidualnie do potrzeb i możliwości swoich podopiecznych. Specjalizuje się w pracy z osobami z chorobami przewodu pokarmowego. Wspiera również pacjentów z insulinoopornością, PCOS czy chorobami tarczycy. Do Jej gabinetu trafiają również osoby, którym zależy na poprawie sylwetki. Uczy ich, jak dopasować proces zmiany nawyków do samych siebie, tak by mogli utrzymać efekt na lata.



Diana Konecka, Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej Diana Konecka,
Sandomierz

Kategoria: Dietetyk Roku

Na co dzień pomaga swoim pacjentom odzyskać zdrowie, lepsze samopoczucie i równowagę, bez skrajnych diet i bez presji. Stawia na indywidualne podejście, realne zmiany i trwałe efekty. Wierzy bowiem, że dobre odżywianie to nie chwilowa moda, ale styl życia, który daje siłę i spokój. Jest dyplomowanym dietetykiem i stworzyła Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej z myślą o osobach z nadwagą i otyłością, a także borykających się z różnymi jednostkami chorobowymi, gdzie pomoc i wsparcie specjalisty jest niezbędne do przywrócenia zdrowia oraz dobrostanu fizycznego i psychicznego. W Jej przypadku wiedza i praktyka idą w parze, dlatego stale rozwija swoje kompetencje, aby zapewnić pacjentom najwyższą jakość opieki dietetycznej. Wie przy tym, że zdrowie to nie chwilowa zmiana, lecz świadoma decyzja. Pomaga więc zbudować nawyki, które stają się naturalną częścią życia, bez skomplikowanych diet i wyrzeczeń. Do każdego podchodzi inaczej, bo wie, że każdy Jej podopieczny ma inne problemy i potrzeby, stawia na zdrowie i sprawdzone rozwiązania, oparte na nauce, nie na modę, proponując równowagę, a nie restrykcje.



Paula Majka,
Xtreme Fitness Agroma Park,
Kielce

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

- Moja przygoda zaczęła się dzięki mojej nauczycielce wychowania fizycznego, która zaprosiła mnie na kurs instruktora fitness (mimo tego, iż ćwiczenia w szkole nie były moimi ulubionymi zajęciami), od tego czasu (18 lat) już jestem związana z tą formą ćwiczeń. Była takim moim aniołem, ponieważ nie miałam pomysłu na siebie - wspomina. Podkreśla, że uwielbia swoją pracę, która stała się też pasją, mówi, że nie przecierałaby ani jednego dnia w pracy, której nie lubi. - Staram się zarażać ludzi nie tylko ćwiczeniami, ale muzyką. Uwielbiam się nią bawić na zajęciach, wierzę, że ma ona swoją moc, poprawia nastrój, pokazuje nasze ukryte emocje. Jestem instruktorem, który prowadzi wiele różnych zajęć od tańca po pilates, czy sztangi, na każdych staram się dawać moim klientom całą swoją pasję, a dzięki ich współpracy tworzymy wspólnie przestrzeń, na których ciało i muzyka uwalniają z nas wszystkie emocje - dodaje trenerka. Uważa, że bez relacji z ludźmi nie ma tego zawodu. Dziś podkreśla, że gdyby nie ich chęć współpracy i tego, że chcą się otworzyć przede mną, nie byłoby mnie. Właśnie dlatego jestem tu, gdzie jest - dla ludzi.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Izabela Skrzyniarz**, Atelier Fryzur LM, Kielce
2. **Dominika Cichoń**, Arcycięcie Dominika Cichoń, Sandomierz
3. **Wioletta Gwóźdź**, Zakład Fryzjerski Damsko-Męski Viola, Solec-Zdrój

BARBER ROKU

1. **Angelika Tarka**, Barberius Men's Hair Stylist, Chmielnik
2. **Agnieszka Bębas-Kłaga**, Fryzjer Męski Barber Brzytwa, Starachowice
3. **Konrad Pedrycz**, Pedros Barbershop, Busko-Zdrój

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Jolanta Malec**, Spa Med JM, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Sylvia Bryla-Prokop**, LOOKsus Gabinet Zdrowia i Urody, Kielce
3. **Żaneta Kania**, Wyspa Piękna - Salon Urody, Końskie

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Dominika Gruska**, Permanentnie Piękna Dominika Gruska, Sandomierz
2. **Amelia Przeniosło**, Make me Glow - Amelia Przeniosło, Nowy Korczyn
3. **Agnieszka Lasek**, MakeHair Glow, Sandomierz

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Iwona Opala**, Salon kosmetyczny Iwona Opala, Klimontów
2. **Aleksandra Met**, Salon Everest, Miedziana Góra
3. **Monika Bęben**, Strefa Urody Daria Kowalczyk, Starachowice

STYLISTKA RZĘSI BRWI ROKU

1. **Milena Chmiel**, Mcbeautypl, Kielce
2. **Olga Zajęcka**, Pokochaj - Klinika Piękna, Piekoszów
3. **Jagoda Bugaj**, Dotyk Piękna Jagoda Bugaj, Solec-Zdrój

LINERGISTKA ROKU

1. **Wioleta Dymińska**, WD Perfect Line PMU, Kielce
2. **Justyna Opara**, Pudrowa Studio - Makijaż & Brwi, Kielce
3. **Magdalena Krzysztofik**, Permanent Beauty Gabinet Medycyny Estetycznej i Makijażu Permanentnego, Jędrzejów

PODOLOG ROKU

1. **Ilona Syzdoł**, Salon Kosmetyczny Ilona, Skarżysko-Kamienna
2. **Angelika Orzeł**, Centrum Podologiczno-Rehabilitacyjne Zdrowe Stopy, Staszów
3. **Agata Jaros**, Klinika Podologii Podo-Med Agata Jaros, Kielce

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Ewelina Kmiołek**, Eveline Tattoo, Starachowice
2. **Patrycja Kwiatkowska**, BlackRose - Studio Tatuażu, Staszów
3. **Izabela Nowosińska**, Oh My Gosh Studio, Jędrzejów

KOSMETOLOG ROKU

1. **Joanna Moric**, Moric Beauty Clinic, Kielce
2. **Magdalena Jędrzejczak**, Pro Age Clinic Kosmetologia Funkcjonalna, Kielce
3. **Ilona Szlęzak**, ISSPA Klinika Urody, Końskie

MASAŻYSTA ROKU

1. **Mariola Fluder**, Kobidka.masuje Masaż Relaksacyjny Kielce Masaż dla dwojga & SPA, Kielce
2. **Milena Szalas**, Seraficzne Studio Masaży, Kielce
3. **Anna Duchniak**, Positive Spa, Kielce

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Robert Brej**, Diamond Shape - Studio treningu, Włoszczowa
2. **Barbara Gajda**, Fitetek - Studio treningu personalnego, Kielce
3. **Oliwia Cieplińska**, Adrenalina, Kielce

DIETETYK ROKU

1. **Diana Konecka**, Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej Diana Konecka, Sandomierz
2. **Karolina Woś**, Karolina Woś Dietetyk, Kielce
3. **Sandra Wołodkiewicz**, Trener zmiany nawyków żywieniowych, Busko-Zdrój

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Salon Fryzjerski Sylwia Kaczor**, Klimontów, Osiecka 4
2. **Cut by Her Barbershop**, Morawica, Kielecka 2A
3. **Wójcik Pracownia Fryzjerska**, Suchedniów, Warszawska 78

STUDIO URODY ROKU

1. **Beauty by Ela**, Kielce, Zagórska 35/8
2. **Pastelove nails Beauty Sylwia Bojarska**, Włoszczowa, Robotnicza 15A
3. **Studio Urody Hanna**, Starachowice, Kręta 5

PARTNER PLEBISYTU

Beauty  **Razem**

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem
Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.



Niemożliwe TV Puls, 20:00
W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę
Znakiem rozpoznawczym dektetywa od początku kariery był włochaty kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali
Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jedynym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świdarski



Nie ma mocnych Polsat, 20:30
Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

Smuga cienia TVP 1, 22:35
Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

Terytorium wroga TV 4, 22:40
Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

KRZYŻÓWKA NR 80

- Poziomo:**
3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
6) ryba hodowana w stawie,
11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry’ego Fondy,
13) resztki średniowiecznej budowli,
14) surowiec dla huty, żelastwo,
15) pora dnia po brzasku,
16) np. Nike z Samotraki,
17) dawna nazwa pamiętnika,
18) połączenie przedsiębiorstw,
19) pożywka dla drobnoustrojów,
21) starszy pasterz na hali,
23) duża liczba ludzi, gromada,
26) krzewy parkowe, żywotniki,
27) przeciwieństwo dyletanta,
30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
31) gromadzone przez chomika,
34) kapusta abisyńska,
38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
41) torbacznica eukaliptusie,
42) tematyka książek Stanisława Lema.

- Pionowo:**
1) drażkę cyrkowego akrobata,
2) dawny konny strzelec,
3) zawsze skory do płaczu,
4) materiał na chochoła,
5) widelki do strojenia instrumentów,
6) paradna szablą polskiej szlachty,
7) pielęgnica w akwarium,
8) niefachowiec, dyletant,
9) piłkarski klub z Łodzi,
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
22) każdy dudek ma swój ...,
24) wełniana kurtka góralska,

1		2		3		4	5		6	7		8		9		10
11						12						13				
				14					15							
16						17						18				
				19	20				21		22					
23	24		25				26				27		28		29	
30																
31		32		33								34	35		36	37
38												39				
40													41			
				42												

AUTOPROMOCJA 0111454748

Echo Dnia

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

TELEMAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 79

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy pochłonią uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobny szczegół okaże się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)
Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządki oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji.
Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

Chemar Rurociagi Puchar Polski - dziś finał na Exbud Arenie. Korona II gra z Arką Pawłów

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środę, 27 maja, na Exbud Arenie w Kielcach, odbędzie się finał Chemar Rurociagi Pucharu Polski. Trzecioligowa Korona II Kielce zmierzy się z Arką Pawłów, która występuje w Keeza 4. Lidze. Początek o godzinie 18.30.

Można jeszcze kupować bilety na to ciekawie zapowiadające się spotkanie.

Liczą na 2 tysiące kibiców, aż 750 przyjdzie z Pawłowa

- Do tej pory sprzedaliśmy około 1200 wejściówek. 750 biletów kupili kibice Arki Pawłów. Widać mobilizację, wójt gminy zapewnia pomoc w transporcie do Kielc. Spodziewamy się, że na trybunach zasiądzie ponad 2 tysiące osób. Bilety można kupić online za pomocą systemu sprzedażowego Korony Kielce, a w dniu meczu od godziny 15.30 będą otwarte dwie kasy od strony ulicy Ściegiennego - mówi Przemysław Witkowski, wiceprezes Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej na poniedziałkowej konferencji prasowej.

Będzie rekordowa pula nagród. Triumfator dostanie 75 tysięcy

Dodał, że rekordowa jest pula nagród. Zdobywca pucharu otrzyma najwyższą nagrodę finansową w historii rozgrywek na szczeblu Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej.

- Dzięki pomocy sponsorów udało nam się zgromadzić pulę nagród w wysokości 106 tysięcy złotych. Triumfator dostanie 75 tysięcy, a finalista 25



Na zdjęciu od lewej Mirosław Kalista i trener Arkadiusz Bilski z Arki, wiceprezes SZPN Przemysław Witkowski, trener Marek Mierzwa i Karol Turek z drugiej drużyny Korony

tysięcy złotych. Nagrodzimy również półfinalistów, którzy otrzymają po 3 tysiące złotych - wyjaśnił wiceprezes związku Przemysław Witkowski.

Keeza przygotowała specjalną piłkę na finał Pucharu Polski

Mecz rozegrany zostanie specjalnie dedykowaną piłką przygotowaną przez firmę Keeza. Drużyny zagrają o prestiż, premię, a poza tym zwycięzca będzie reprezentował województwo świętokrzyskie w rozgrywkach centralnych Pucharu Polski.

W konferencji prasowej zorganizowanej przez Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej uczestniczyli również przedstawiciele drużyn, które powalczą o to trofeum - trener Arki Pawłów Arkadiusz Bilski, kapitan tej drużyny Mirosław Kalista oraz szkoleniowiec Korony II Kielce Marek Mierzwa i kapitan Karol Turek.

Arkadiusz Bilski, trener Arki: Do Kielc jedziemy spełniać marzenia

-Wszyscy mówią i opowiadają o tym w kategoriach nie spodzianki. Ja nie do końca na to patrzę w ten sposób, bo znam swój zespół i wiem ile włożył w to wysiłku i ile zaangażowania, żeby się w tym miejscu znaleźć. Dlatego na pewno duży szacunek dla moich zawodników. Przyjeżdżamy do Kielc po marzenia, po coś więcej niż tylko po to, żeby rozegrać spotkanie. Jeśli mielibyśmy się wybrać na wybieżkę, pewnie wybralibyśmy się w inne miejsce w Kielcach. Natomiast jeśli jedziemy na stadion, jedziemy po to, żeby powalczyć. Znamy przeciwnika i wiemy z kim się mierzymy. Jesteśmy mniej więcej na tych samych miejscach w tabeli, tylko, że Korona w trzeciej lidze, a my w czwartej. Myślę, że zrobimy wszystko, co możliwe, żeby na Exbud Arenie pokazać się

z dobrej strony. Mam nadzieję, że zaprezentujemy się solidnie, że będziemy rywalizować jak równy z równym z Koroną II - mówił Arkadiusz Bilski, trener Arki Pawłów, były piłkarz i kapitan Korony Kielce.

Dodał, że systematyczna praca sprawiła, że Arka awansowała do finału i będzie to jej najważniejszy mecz w historii klubu. - Duże ukłony w stronę Mirka Kalisty, bo ten klub tak naprawdę jest na jego barkach. Gra w finale to też nagroda dla naszych kibiców, którzy mocno nas wspierają w Pawłowie - powiedział Arkadiusz Bilski.

Mirosław Kalista, kapitan Arki: To będzie najważniejszy mecz

-Bardzo cieszymy się, że jesteśmy w finale. Ciężką pracą zasłużyliśmy sobie na to, żeby powalczyć o to trofeum. Na pewno nie zadowolamy się tylko tym, że jesteśmy w finale. Nasze apetyty są większe,

chcemy powalczyć o ten puchar. Nie przyjeżdżamy do Kielc po to, żeby tylko rozegrać spotkanie. Jeśli chodzi o presję, to myślę, że większa ciąży na Koronie, bo jest trzeciej lidze, a my w czwartej. Ale jesteśmy dobrej myśli - powiedział Mirosław Kalista, kapitan Korony II.

Przyznał, że jest to najważniejszy mecz w historii Arki Pawłów. -Nasza historia jest krótka. To jest dopiero nasz trzeci sezon w czwartej lidze. W poprzedniej edycji Pucharu Polski na szczeblu okręgu przegraliśmy w ćwierćfinale z rezerwami Korony. Zrobimy wszystko, żeby zrewanżować się za tamtą porażkę - dodał Mirosław Kalista.

Marek Mierzwa, trener Korony II: Jesteśmy faworytem finału

Trener rezerw Korony Kielce Marek Mierzwa mówi, że jego zespół jest faworytem, ale z szacunkiem podchodzi do rywala.

- Nie możemy się doczekać na ten finał, bo to jest zwieńczenie tego trudnego sezonu. Mamy młody zespół, kilku zawodników jest z poprzednich rozgrywek, między innymi Karol Turek, który w zeszłym roku zdobył to trofeum - powiedział Marek Mierzwa.

- Jest to dla nas nobilitacja, że możemy bronić tego pucharu w tym roku. Czekamy bardzo ciekawy mecz, bo doceniamy też zespół Arki. Wiemy jaką dobrą pracę wykonuje trener Arek. Wiemy też z jakim poświęceniem w klubie udziela się Mirek Kalista. Wiemy, że naprawdę jest tam solidna baza, solidne podwaliny pod fajny projekt, fajny klub. Duża rzesza kibiców. Przed nami jeden, jedyny mecz, który decyduje o tym, kto wzniesie puchar, kto

będzie się cieszył i kto będzie reprezentował województwo świętokrzyskie na szczeblu centralnym - dodał trener Marek Mierzwa, prowadzący drugi zespół Korony.

Karol Turek, kapitan Korony II: Serdecznie zapraszam kibiców

Karol Turek, kapitan Korony II, zaprasza serdecznie kibiców na to spotkanie. -Szczepujemy Arkę, ale jesteśmy faworytem i naszym celem jest zdobycie Pucharu Polski - powiedział zawodnik Korony II.

- To nie będzie presja. To jest po prostu fajna możliwość zagrania na stadionie, gdzie na co dzień gra pierwszy zespół Korony, więc to dla nas będzie kolejny bodziec. Motywacja do tego, aby ten mecz przy kibicach na własnym stadionie wygrać. Cała taktyka na pewno będzie mocno przemyślana przez sztab szkoleniowy. Zaufamy sztabowi w tym wszystkim. Jak będzie wyglądało to widowisko to zobaczymy w środę. Mam nadzieję, że spotkanie dostarczy kibicom dużo emocji - powiedział Karol Turek, kapitan Korony II grającej w Betlic 3. Lidze.

Finałowe spotkanie Chemar Rurociagi Pucharu Polski na szczeblu okręgu Korona II Kielce - Arka Pawłów rozegrane zostanie na Exbud Arenie w środę, 27 maja, o godzinie 18.30.

Na portalu echodnia.eu przeprowadzimy relację live z tego pojedynku, w trakcie spotkania będziemy też zamieszczać galerię zdjęć i materiały wideo. Po zakończeniu spotkania na Exbud Arenie odbędzie się ceremonia dekoracji z udziałem Mirosława Malinowskiego, prezesa Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. ©©

Pięciu debutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek, 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią.

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-letni Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wicekról strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKSy znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty'emu Cashowi. Poza Cashem, z kadry na marcowe baraż o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Biało-Czerwonych po marcowym finale barażu o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

Bramkarze: Marcin Bułka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

Obrońcy: Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

Pomocnicy: Jakub Kamiński (Köln), Bartosz Kapusta (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słis (Brøndby København), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy: Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdorski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg). ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Jacek Kiełb: Cele były inne, ale Korona zmierza w dobrym kierunku

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Były reprezentant Polski Jacek Kiełb mówi o sytuacji w Koronie Kielce, bo jest jej Ambasadorem i Piłkarzem 50-lecia.

Jacek Kiełb mocno wspierał Koronę przed meczem z Widzewem Łódź, był też na tym spotkaniu na Exbud Arenie. Dzięki wygranej 1:0 po fantastycznej bramce Dawida Błanika z rzutu wolnego żółto-czerwoni zapewnili sobie utrzymanie w PKO BP Ekstraklasie.

-W Koronie dużo się działo w rundzie wiosennej. Na pewno cele były inne. Ja na początku, po wygranych w Warszawie z Legią i z Radomiem w Radomiu, trochę tonowałem nastroje. Wtedy wśród kibiców była euforia, mówiło się o pucharach. Niektórzy się na mnie troszeczkę denerwowali, a ja wiedziałem, że będzie ciężko. Nie potrafiłem powiedzieć tym ludziom zaraz, spokojnie, te puchary i tak będzie bardzo ciężko zdobyć albo ich nie zdobędziemy. Nie mówiłem w taki sposób. Wiedziałem, że będzie ciężko, ale nie sądziłem, że dojdzie do takiego momentu, że w przedostatniej kolejce będziemy walczyć z Widzewem o utrzymanie. Piękna bramka Dawida Błanika, naprawdę stadiony świata, dała

nam pozostanie w Ekstraklasie. Korona musi złapać taki rytm, stabilizację, bo wiosną dobre mecze były przeplatane słabszymi. Jeżeli wygrywa się dwa mecze, a potem dwa przegrywa to tej stabilizacji brakuje. Wiadomo, że wychodzi się na boisko i walczy z różnymi drużynami, a poziom w ostatnim sezonie był bardzo wyrównany. A teraz będzie jeszcze trudniej, bo weszły mocne drużyny - Wisła Kraków i Śląsk Wrocław. Cieszę się z awansu Śląska, bo do dziś mam kontakt z kibicami. Znosi się na to, że ta liga będzie jeszcze zdecydowanie trudniejsza. I teraz czekamy jeszcze na baraże. Zobaczmy, jak to się wszystko zakończy. Pamiętajmy, mamy wspólne marzenia jako kibice Korony. Ja też bardzo bym chciał, żeby nasz zespół zagrał w europejskich pucharach. Wszystko przed Koroną. Od roku jest nowy właściciel, doszło do wielu zmian. Będą jeszcze kolejne. Trzeba czasu, ale widzę, że Korona idzie naprawdę w bardzo dobrym kierunku - powiedział Jacek Kiełb, Piłkarz 50-lecia Korony.

Razem z Kamilem Kuzerą i Pawłem Czają prowadzi fundację Wychowani Na Boisku, w której treningi prowadzi również Sławomir Grzesik. Cieszy się ona dużym zainteresowaniem, chętnie korzystają z niej młodzi zawodnicy, nie tylko z Kielecczyzny. ©©



Jacek Kiełb mówi, że Korona zmierza w dobrym kierunku, ale zespół musi ustabilizować swoją formę

PIŁKA NOŻNA

Na Stadionie Sportowym KSZO w Ostrowcu Świętokrzyskim rywalizowali młodzi zawodnicy i zawodnicy podczas turnieju „Młode Talenty Ostrowca Świętokrzyskiego”. W zawodach udział wzięły 24 zespoły, które rywalizowały w pięciu kategoriach wiekowych chłopców oraz kategorii dziewcząt. W wydarzeniu wziął udział prezydent Ostrowca Artur Łakomiec.

dor



FOT. MOSIR

PIŁKA NOŻNA

Mariusz Misiura zostaje w zespole Wisły Płock
Została aktywowana klauzula przedłużenia umowy i Mariusz Misiura będzie prowadził piłkarzy Wisły jeszcze w sezonie 2026/2027.

dor

Xavier Dziekoński z Korony został Bramkarzem Sezonu!

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Xavier Dziekoński z Korony Kielce został Bramkarzem Sezonu 2025/2026 w PKO BP Ekstraklasie. To ogromne wyróżnienie dla 22-letniego zawodnika.

Nagrodę odebrał w poniedziałek, 25 maja, na Gali Ekstraklasy w Warszawie, w której uczestniczyli też właściciel Korony Łukasz Maciejczyk, prezes Leszek Czarny i trener Jacek Zieliński.

O miano najlepszego bramkarza walczyło pięciu nominowanych zawodników. To w kolejności alfabetycznej byli: Ivan Brkić z Motoru Lublin, Jasmin Burić z Zagłębia Lubin, Xavier Dziekoński z Korony Kielce, Bartosz Mrozek z Lecha Poznań oraz Rafał Strączek z GKS Katowice.

Wygrał Xavier Dziekoński! To wielkie wyróżnienie dla bramkarza Korony.

- Chciałem podziękować całej społeczności Korony Kielce - właścicielowi klubu, prezesowi, sztabowi szkoleniowemu i kolegom z drużyny. Szczególne słowa wdzięczności kieruję do osób, które cały czas są ze mną i mnie wspierają - rodzinie, narzeczonej, przyjaciółom. Cieszę się, że mogę przed Państwem tutaj stać - mówił Xavier Dziekoński, odbierając nagrodę podczas Gali Ekstraklasy w Warszawie.



FOT. PAULA DUDA/KORONA KIELCE

Xavier Dziekoński z Korony Kielce został Bramkarzem Sezonu! To duże wyróżnienie dla 22-letniego zawodnika. Statuetkę odebrał na Gali Ekstraklasy w Warszawie!

Dziekoński do Korony trafił w 2023 roku w ramach rocznego wypożyczenia z Rakowa Częstochowa. Latem 2024 roku został definitywnie wykupiony z zespołu Medalików, stając się pełnoprawnym zawodnikiem Złocisto-Krwistych. W Ekstraklasie wystąpił w 108 spotkaniach w barwach Jagiellonii Białystok i Korony Kielce. W kieleckim klubie pracuje między innymi pod okiem trenera Mateusza Gwizda, który odpowiada za szkolenie bramkarzy.

Xavier Dziekoński przez branżowy portal Transfermarkt jest wyceniany na 2 miliony euro. Już wcześniej interesowały się nim zagraniczne kluby,

między innymi z Włoch. Teraz zapewne pojawią się kolejne oferty.

-Na razie nie zaprzątam sobie tym głowy, nie myślę o tym. Zobaczmy po sezonie. Ja się skupiam na tym, żeby bronić jak najlepiej i pomagać drużynie - mówił nam jeszcze w trakcie sezonu 22-letni bramkarz Xavier Dziekoński, który kontrakt z Koroną ma ważny do 30 czerwca 2027 roku.

Wyniki w poszczególnych kategoriach - sezon 2025/2026

Bramkarz Sezonu: Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
Obrońca Sezonu: Wojciech Mońka (Lech Poznań)
Pomocnik Sezonu: Bartosz Nowak (GKS Katowice)

Napastnik Sezonu: Karol Czubak (Motor Lublin)

Piłkarz Sezonu: Bartosz Nowak (GKS Katowice)

Trener Sezonu: Niels Frederiksen (Lech Poznań)

Młodzieżowiec Sezonu: Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)

Turbokozak Sezonu: Karol Czubak (Motor Lublin)

Numer Sezonu Lotto: 110 - tyle goli w Ekstraklasie strzelił Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok (96 w barwach Jagi i 14 dla Wisły Kraków)

Do Galerii Legend Ekstraklasy włączono Jacka Magierę (pośmiertnie), Marka Chojnackiego, Tomasza Wieszczyckiego, Krzysztofa Dowhania i Andrzeja Janisza. ©©

Rushh Kielce w piątek walczy w Krakowie

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Od 29 do 31 maja (piątek - niedziela) odbędą się cztery mecze szóstej kolejki, przedostatniej w rundzie wiosennej Polskiej Ligi Boks.

Prowadzący z kompletem punktów Wojskowy Klub Bokserski Rushh Kielce spotka się w Krakowie z pozostającym bez wygranej Królewskim. Spotkanie odbędzie się 29 maja o godzinie 19:15 w Ośrodku Sportu i Rekreacji Kolna w sto-

licy Małopolski. Transmisja w TVP Sport.

Kielecki wicemistrz Polski odniósł już pięć zwycięstw, a startujący pierwszy sezon w lidze Krakowianie ponieśli pięć porażek. Czy faworyzowany WKB Rushh podtrzyma świetną passę, a może dojdzie do sensacji i Królewski przerwie złą serię.

W pozostałych meczach zmierzą się: w derbach województwa kujawsko-pomorskiego Pomorzanie Boxing Team Toruń - CKB Potężnie Ciechocinek, a także Concordia

Knurów - Imperium Boxing Wałbrzych oraz RTX Golden Team Nowy Sącz - RKB Wisłok 1995 Rzeszów.

Derbowe spotkania zawsze są wyjątkowymi wydarzeniami - tym razem ekipy z Torunia i Ciechocinka będą rywalizować w Chełmnie. Z kolei w hali MOSiR w Kurowie dojdzie do spotkania najlepszego klubu jesieni poprzedniego sezonu Concordii z brązowymi medalistami Imperium Boxing. Obecnie Knurowianie są na 2 miejscu (8 pkt), a Wałbrzyskanie tuż za nimi (6 pkt). Siódma

kolejka zaplanowana jest w terminie 10-13 czerwca.

Program 6 kolejki Polskiej Ligi Boks:

piątek, 29 maja. 19:15 Królewski Kraków - WKB Rushh Kielce (Kraków)

sobota, 30 maja, g. 17:00 Pomorzanie Boxing Team Toruń - CKB Potężnie Ciechocinek (Chełmża)

sobota, 30 maja, g. 19:30 Concordia Knurów - Imperium Boxing Wałbrzych (Knurów)

Niedziela, 31 maja, g. 15:00 RTX Golden Team Nowy Sącz - RKB Wisłok 1995 Rzeszów. ©©