Premier Peter Magyar przybył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską. **strona 5**

FOT. PAP/EPA

Starzenie się przebiega skokowo. Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. **strona 7**

STRONA ZDROWIA

RADOMSKIE Echo Dnia

Środa 20.05.2026

Nr 115 (15 086)

www. echodnia.eu

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ksiądz Dariusz Kowalczyk z nagrodą Wandy Malczewskiej **strona 4**

W Radomiu powstają bezpieczniejsze pętle autobusowe **strona 3**

Licealiści na lekcji z ratownikami i policjantami **strona 3**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. DAWID OWCZAREK

NASZ REGION

Wiesław i Krystian Ochmanowie zachwycili publiczność w Białobrzegach **strona 3**

Chiński gigant otworzył salon w Radomiu

BYD, chiński gigant motoryzacyjny ma swoje przedstawicielstwo w Radomiu. 18 maja otworzył się nowy salon i serwis przy ulicy Warszawskiej. **strona 2**

Prawo i Sprawiedliwość krytykuje nasadzenia pod wiaduktem w Radomiu **strona 4**

Groźny pożar budynku gospodarczego w Makowcu, w gminie Skaryszew **strona 3**

LUDZIE PAŃSTWO ODZIMKOWSCY OBCHODZĄ 70-LECIE MAŁŻEŃSTWA

Tak wygląda prawdziwa miłość!

Patryk Samborski
Gmina Kowala

W poniedziałek, 18 maja, w Urzędzie Gminy w Kowali-Stępocinie państwo Maria i Tadeusz Odzimkowscy świętowali kamienne gody, czyli jubileusz 70-lecia małżeństwa. Odebrali Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

Siedem dekad wspólnego życia to jubileusz niezwykle rzadki i symboliczny. Kamienne gody, przypadające po 70 latach małżeństwa, uznawane są za jeden z najbardziej wyjątkowych jubileuszy. Sama nazwa nie jest przypadkowa. Kamień symbolizuje trwałość, wytrwałość i odporność na przeciwności losu, czyli wartości, które przez dziesięciolecia budują wspólne życie.

Państwo Maria i Tadeusz Odzimkowscy znaleźli się w gronie par mogących świętować tak imponujący staż małżeński. Ich jubileusz był okazją do wspomnień, podziękowań oraz podkreślenia znaczenia wieloletniej relacji opartej na wzajemnym szacunku, wsparciu i codziennym budowaniu wspólnego życia.

Podczas uroczystości jubilaci odebrali Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. To odznaczenie trafia do małżeństw, które przeżyły razem co najmniej 50 lat, w przypadku państwa Odzimkowskich miało ono szczególny wymiar.

Aktu dekoracji dostojnych jubilatów dokonał wójt gminy Kowala Wiesław Pachniewski.

- Z okazji przepięknego Jubileuszu 70-lecia Małżeństwa składam Państwu jeszcze raz najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju i niegasnącej miłości. Niech każdy dzień będzie wypełniony wzajemną troską, radością i dumą z tak wspaniałej, wspólnie przebytej drogi. Państwa Miłość i wzajemny szacunek jest niezwykłym świadectwem wierności i oddania - inspiracją dla kolejnych pokoleń - mówi włodarz gminy Kowala.

W tym dniu małżonkom towarzyszyli również: Dariusz Chruślak, przewodniczący Rady Gminy Kowala; Łukasz Wakuła, sekretarz gminy Kowala; Daria Chełmińska, kierownik Urzędu Stanu Cywilnego.

Podczas spotkania nie zabrakło gratulacji, życzeń zdrowia i wielu wspomnień związanych ze wspólnie przeżytymi latami. Uroczystość miała ciepły i rodzinny charakter.

©℗

FOT. URZĄD GMINY W KOWALI

Państwo Maria i Tadeusz Odzimkowscy świętowali jubileusz 70-lecia małżeństwa.

eprasa.pl 63598e02bd

AUTOPROMOCJA 0111454727

Zamów **prenumeratę**
Echo Dnia 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

8 maja 1953 roku, w memoriale do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

Beata Busz
publicystka

OPERACJA SIĘ UDAŁA. CO Z PACJENTEM?

Za nieprawidłowości, które wyszły na jaw w związku z zabiegiem syna senatora Koalicji Obywatelskiej, NFZ nałożył karę finansową na szpital w Aleksandrowie Kujawskim. Dziś już senator Tomasz Lenz nie jest członkiem tej partii, bo wywalił go z niej sam Donald Tusk. Dotąd z ust pana senatora nie padło jednak słowo: przepraszam. Ale spuszczam na to zasłonę milczenia, bo sprawa zabiegu jego syna to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Po raz kolejny potwierdziła się stara prawda, że nasza służba zdrowia jest chora. Lekarzy jest u nas jak na lekarstwo. Brakuje anestezjologów, chirurgów, pediatrów, psychiatrów... Efekt? Do specjalistów czekamy w długich kolejkach. Jakiś czas temu resort zdrowia zwiększył limity przyjęć na kierunkach lekarskich i prognozuje, że za pięć lat zacznie nam doktorów przybywać. Zachęcać ma też do tego podwyżka pensji, którą zaplanowano od lipca tego roku. Choć według samorządu lekarskiego, proponowane przez rządzących stawki są wciąż za niskie... I tu dochodzimy do kolejnej i chyba największej bolączki w służbie zdrowia: kasy, a właściwie jej braku. Budżet NFZ od dawna balansuje na granicy wydolności. I coraz mocniej Fundusz zaciska pasa.
Od kwietnia wprowadził cięcia w finansowaniu diagnostyki. Wspomniane podwyżki pensji również spadną jak grom z jasnego nieba na tonące w długach szpitale. Pogłębiającą się zapaść w służbie zdrowia cynicznie wykorzystują politycy opozycji. Niedawno Jarosław Kaczyński ogłosił na platformie X, że „czas uzdrowić służbę zdrowia". Według niego PiS ma nawet plan, jak to zrobić pod wodzą jedynie słusznego kandydata na premiera - Przemysława Czarnka. Szkoda tylko, że tego planu PiS nie wprowadziło w życie podczas swoich rządów. Miało na to przecież aż osiem lat! Tymczasem obecni rządzący w roli Joanny d'Arc polskiej służby zdrowia widzą urzędującą od lipca ubiegłego roku ministrę Jolantę Sobierańską-Grendę. Ona też ma plan. I naprawdę z całej siły trzymam za nią kciuki. Nie chciałabym po raz kolejny usłyszeć: operacja się udała, pacjent zmarł.

Chiński gigant motoryzacyjny otworzył salon w Radomiu

Antoni Sokołowski
Radom

BYD, chiński gigant motoryzacyjny ma swoje przedstawicielstwo w Radomiu. 18 maja otworzył się nowy salon i serwis przy ulicy Warszawskiej.

BYD (Build Your Dreams), światowy lider w produkcji pojazdów zelektryfikowanych, intensyfikuje swoje działania na polskim rynku. Marka, która w 2024 roku zadebiutowała w Polsce z szeroką gamą samochodów osobowych, obecnie stawia na dynamiczny rozwój sieci dealerskiej oraz wprowadzenie przełomowych technologii hybrydowych.

- BYD buduje swoją obecność w oparciu o współpracę z największymi grupami dealerskimi w kraju, takimi jak min Folwark Samochodowy, który otworzył teraz w Radomiu już kolejny salon tej marki. Pierwszy został już otarty w listopadzie 2025 roku w Kielcach, a dziś mamy właśnie nasz nowoczesny salon i serwis w Radomiu - mówi Anna Bryńska-Nowak, dyrektor zarządzający.

Dużym atutem BYD jest konkurencyjny stosunek ceny do jakości. Samochody tej marki oferują bogate wyposażenie standardowe, które obejmuje najnowsze technologie bezpieczeństwa, komfortu i multimediów. Ceny są przystępne, a samochody BYD dostępne są w wyjątkowo konkurencyjnych cenach. Polska oferta obejmuje zarówno przystępne cenowo modele elektryczne (na przykład kompaktowy Dolphin od 97 700 złotych), jak i nowoczesne hybrydy plug-in z technologią Super DM-i (między innymi SUV Seal U DM-i), które oferują łączny zasięg przekraczający 1000 kilometrów.

FOT. ANTONI SOKOŁOWSKI

- Zapraszamy do naszego salonu samochodowego BYD w Radomiu – mówi dyrektor Anna Bryńska-Nowak.

Wszystkie modele elektryczne marki wyposażone są w autorską baterię Blade, uznawaną za jedną z najbezpieczniejszych i najbardziej wydajnych na świecie, co potwierdzają wysokie noty w testach Euro NCAP.

- Polska to dla nas strategiczny rynek w regionie Europy Środkowo-Wschodniej. Naszym celem jest demokratyzacja elektromobilności poprzez oferowanie zaawansowanych technologicznie pojazdów w konkurencyjnych cenach, wspartych profesjonalną opieką serwisową - podkreślają przedstawiciele marki.

BYD to obecnie jeden z najważniejszych graczy na światowej mapie motoryzacji i technologii. Choć kojarzymy ich głównie z autami, BYD zaczynało w 1995 roku jako producent akumulatorów do telefonów komórkowych (dostarczali je dla Motoroli i Nokii). Dziś są ogromnym konglomeratem technologicznym, który produkuje własne półprzewodniki, panele słoneczne, a nawet maski medyczne i pociągi.

BYD to największy na świecie producent pojazdów zelektryfikowanych (łączna sprzedaż aut w pełni elektrycznych - BEV oraz hybryd plug-in - PHEV). Pod koniec 2023 roku marka na moment wyprzedziła Teslę pod względem liczby sprzedanych aut czysto elektrycznych w jednym kwartale.

BYD ma ponad 900 000 pracowników na całym świecie. Jest obecny w 70 krajach i ponad 400 miastach. Warto dodać, że BYD to nie tylko marka „budżetowa" - koncern posiada też marki luksusowe, takie jak Denza, FangChengBao czy ekstremalnie luksusowe Yangwang, którego modele potrafią unosić się na wodzie lub zawracać w miejscu.

W Radomiu przy ulicy Warszawskiej 183 można na miejscu przekonać się, co chiński gigant motoryzacyjny ma do zaoferowania. Właścicielem salonu jest grupa Folwark Samochodowy sp. z.o.o z Kielce. To drugi salon BYD tej grupy dealerskiej. Pierwszy powstał w Kielcach. Godziny otwarcia salonu i serwisu codziennie 9-18, w soboty 9-14. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **22°C** Noc **7°C**

Barometr **1020 hPa**
Wiatr **płn.-zach. 13 km/h**
Biomet **obojętny**

Czwartek
Dzień **22°C** Noc **9°C**

Piątek
Dzień **21°C** Noc **9°C**

Sobota
Dzień **23°C** Noc **9°C**

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane, w czwartek możliwy niewielki deszcz

20 MAJA 2026

Dziś 140. dzień roku
Do sylwestra pozostało 225 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.34, zachód o godzinie 20.32.

Dzień będzie trwać 15 godzin i 58 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 49 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 16 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aleksander, Anastazy, Bernard, Dawid, Kolumba.

KALENDARIUM

1825
Johann Konrad Burchardt wystąpił do władz z petycją dotyczącą utworzenia w Radomiu parafii ewangelickiej.

FOT. WIKIPEDIA.ORG

1934
W Zakładach Naukowych Żeńskich Marii Gajl odsłonięta została tablica pamiątkowa poświęcona czterem wychowankom szkoły, poległym w latach 1917-1920.

1940
Zlikwidowano szpital dla polskich jeńców wojennych, który był w kamienicy na ulicy Żeromskiego 41 (na zdjęciu). Na budynku jest tablica upamiętniająca wydarzenie.

1979
W parafii pod wezwaniem Podwyższenia Krzyża Świętego w Zwoleniu wybuchł groźny pożar, który zapisał się w historii świątyni.

2018
W uroczystość Zesłania Ducha Świętego odbyła się koronacja obrazu Matki Bożej Szkaplerznej w Warce. To jedno z najważniejszych wydarzeń w historii miasta.

eprasa.pl 63598e02bd

nasz REGION

RADOM
Turniej Śpiewających Poezję
W Radomiu trwa 33. Ogólnopolski Turniej Śpiewających Poezję. W piątek, 22 maja o godzinie 19 w sali konferencyjnej Strefy Łucznik przy ulicy Biznesowej 9 wystąpi Czesław Mozil. **PAT**

RADOM
Zabrzmią piosenki Osieckiej
W piątek 22 maja w sali Resursy Obywatelskiej w Radomiu najpiękniejsze piosenki Agnieszki Osieckiej zaśpiewa Natalia Lubrano. Początek koncertu o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ
Dziennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka **Julia Sosnowska**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia": 697 770 601. Można też zgłosić sprawy mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

KRÓTKO

GMINA SKARYSZEW

Pożar budynku gospodarczego

Kilka zastępów straży pożarnej interweniowało w Makowcu. Ogień pojawił się przy jednym z budynków przy ulicy Radomskiej. W niedzielę, 17 maja, strażacy zostali wezwani do pożaru w Makowcu, w powiecie radomskim. Zgłoszenie wpłynęło o godzinie 16:56 i dotyczyło pożaru domu przy ulicy Radomskiej. Po dotarciu na miejsce okazało się, że ogień objął przede wszystkim składowane w pobliżu kartony oraz materiały syntetyczne. W wyniku pożaru nadpaleniu uległa również elewacja budynku gospodarczego. Udało się zapobiec rozprzestrzenieniu się ognia na większą część zabudowań. Na miejsce natychmiast skierowano kilka zastępów straży pożarnej, zarówno jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych, jak i Państwowej Straży Pożarnej z Radomia. W działaniach brały udział Ochotnicza Straż Pożarna w Makowcu, Ochotnicza Straż Pożarna w Makowie oraz strażacy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej numer 1 w Radomiu. JS

RADOM

Lekcja z ratownikami i policją

FOT. WOPR RADOM

Jak nie stać się ofiarą przestępstwa, ale też bezpiecznie wypoczywać nad wodą czy udzielić pierwszej pomocy dowiedzieli się licealiści „Konarskiego" w Radomiu. Nad zalewem na Borkach wzięli udział w specjalnej lekcji, którą poprowadzili ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Radomiu i radomscy policjanci. IK

RADOM

Lotna i Otwarta utwardzone

W ramach programu Miasto Przyjaznych Zmian zostały utwardzone odcinki ulic Lotnej i Otwartej na radomskim Młodzianowie. Dotychczas były to drogi gruntowe, a obecnie mają nawierzchnię asfaltową. Ułatwiło to poruszanie się mieszkańcom domów przy tych ulicach oraz dojazd do ulic Gajowej, Bukietowej i Działkowej. Inwestorem był Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu. W ramach robót były też regulacja studzienek kanału sanitarnego, zasuw sieci wodociągowych i gazowych, postawienie znaków oraz wykonanie zjazdów i poboczy. Prace na obydwu ulicach kosztowały prawie 314 tysięcy złotych. Wykonywała je wybrana w przetargu firma Interbud z Radomia. SOK

Wiesław i Krystian Ochmanowie zachwycili w Białobrzegach

Dawid Owczarek
Białobrzegi

W niedzielę, 17 maja o godzinie 19, kościół pod wezwaniem Świętej Trójcy w Białobrzegach wypełnił się muzyką i tłumem mieszkańców.

Podczas koncertu „Historia muzyką pisana" ku pamięci Grzegorza Przemyka na jednej scenie wystąpili dziadek i wnuczek - Wiesław Ochman oraz Krystian Ochman, a wydarzenie stało się także okazją do wsparcia małego Leona Słomki.

W kościele pod wezwaniem Świętej Trójcy w Białobrzegach odbył się wyjątkowy koncert międzypokoleniowy „Historia muzyką pisana". Wydarzenie zorganizowano w ramach jubileuszu 40-lecia pracy artystycznej Roberta Grudnia oraz XXXIX Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej Radom-Orońsko-Warszawa 2026.

Na scenie pojawili się między innymi Krystian Ochman - finalista Eurowizji i zwycięzca „The Voice of Poland", oraz jego dziadek Wiesław Ochman, światowej sławy tenor i były solista Metropolitan Opera w Nowym Jorku. Publiczność nagradzała artystów gromkimi brawami po każdym występie.

W koncercie uczestniczyli także uczniowie Liceum Ogólnokształcącego imienia Armii Krajowej w Białobrzegach: Malwina Borkowska, Róża Fałkowska, Julia Kiech oraz Sławomir Włostowski. Wystąpił również chór Publicznej Szkoły Podstawowej numer 1 imienia Komisji Edukacji Narodowej pod dyrekcją Agaty Kowalczyk.

FOT. DAWID OWCZAREK

Światowej sławy tenor Wiesław Ochman w Białobrzegach chętnie pozował do zdjęć.

Dużym zaskoczeniem dla publiczności był spontaniczny duet Wiesława Ochmana z Katarzyną Bochyńską-Wojdył, pochodzącą ze Skrzynna koło Radomia. Artysta dostrzegł ją wśród widzów i zaprosił do wspólnego wykonania utworu.

Finał koncertu należał do dziecięcego chóru Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. Komisji Edukacji Narodowej W pewnym momencie do młodych wykonawców niespodziewanie dołączył Krystian Ochman, śpiewając razem z dziećmi. Publiczność nagrodziła ten moment owacją na stojąco.

Wydarzenie miało także wymiar charytatywny. Podczas koncertu prowadzono akcję wsparcia dla Leona Słomki. Nie zabrakło wzruszających słów jego mamy.

- To była przepiękna podróż muzyczna. Było wiele wzruszeń. Dziękuję Panu Robertowi za wsparcie i wszystkim ludziom dobrej woli. Żadne życie nie powinno być zależne od zbiórek, a jednak życie naszego dziecka wyceniono na 17 milionów złotych. Dzięki waszej pomocy wierzę, że się uda - mówiła ze sceny.

Na koncercie obecni byli przedstawiciele samorządów i środowiska oświatowego. Wśród gości znaleźli się między innymi starosta białobrzeski Sylwester Korgul, wicestarosta białobrzeski Bartłomiej Kowalczyk oraz wicestarosta opoczyński Maria Barbara Chomicz. Obecni byli również przedstawiciele szkół z Białobrzegów.

- Jeszcze są takie wydarzenia, które potrafią nas łączyć. Są takie wartości, a tą wartością jest muzyka - mówił starosta Sylwester Korgul. - Nie trzeba jechać do Mediolanu czy Los Angeles, aby posłuchać wielkich muzyków. Wystarczy być w Białobrzegach - dodał.

Wśród muzyków obecny był także Zbigniew Nita, uznawany za jednego z najlepszych mistrzów strojenia i naprawy organów kościelnych w Polsce. W całym kraju takich mistrzów pozostało już tylko 16.

Na zakończenie Wiesław Ochman z charakterystycznym dla siebie humorem pożegnał publiczność słowami:

- Drodzy państwo, z racji że już pewnie się nigdy nie zobaczymy, chciałbym życzyć Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku.

Kościół przez cały wieczór był wypełniony po brzegi, a wśród publiczności znaleźli się także członkowie fanklubu artystów. Fanki na koncert przybyły między innymi z Warszawy, Szczecina i Słupska.

©℗

Powstają bezpieczniejsze pętle autobusowe

Oprac. Antoni Sokołowski
Radom

Trwają prace związane z przebudową pętli autobusowych przy ulicy Szymanowskiego na Pruszakowie oraz Planowej na Zamłyniu.

Na obu pętlach zostały już częściowo ustawione krawężniki i przygotowane miejsca pod budowę płyt postojowych dla pojazdów komunikacji miejskiej. Na Pruszakowie trwa też obecnie układanie nowego chodnika po stronie sklepu w pobliżu ulicy Kieleckiej.- Zamówienie zostało podzielone na dwa etapy. W pierwszym wykonawca wykonuje roboty drogowe związane z przebudową pętli przy ulicach Szymanowskiego na Pruszakowie, dla linii 5 i 18, oraz Planowej na Zamłyniu - dla linii 2 i N3. Pojawią się tam między innymi nowe nawierzchnie jezdni i chodników, zrealizowane zostaną także roboty związane z budową kanalizacji deszczowej czy przebudową oświetlenia ulicznego. Ustawione będą poza tym nowe wiaty przystankowe - czytamy w informacji Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Dodatkowo przy ulicy Szymanowskiego powstanie parking rowerowy typu Bike & Ride. Po zakończeniu tego etapu zadania wykonawca rozpocznie drugą część, to znaczy przystąpi do budowy punktów socjalnych dla kierowców autobusów, w których będą oni mogli zjeść posiłek i skorzystać z toalety.

Wartość wszystkich prac to prawie 2,72 miliona złotych. Wykonawca - firma Strabag - musi zakończyć wszystkie prace drogowe do początku października tego roku. Budowa punktów socjalnych dla kierowców potrwa tam natomiast przez następne dwa miesiące.

Prace na Pruszakowie oraz Zamłyniu są wykonywane w ramach zadania pod nazwą „Rozwój infrastruktury mobilności miejskiej na terenie Obszaru Funkcjonalnego Radomia - etap I", współfinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej. ©℗

eprasa.pl 63598e02bd

Prawo i Sprawiedliwość krytykuje nasadzenia pod wiaduktem w Radomiu i podlewa drzewka

Aleksandra Majchrzak
Radom

Pod nowym wiaduktem w ciągu ulic Żeromskiego i Lubelskiej w Radomiu odbyła się w poniedziałek konferencja prasowa parlamentarzystów Prawa i Sprawiedliwości.

Politycy krytykowali sposób zagospodarowania terenu pod obiektem, wskazując, że zamiast nasadzeń zieleni w tym miejscu powinien powstać parking dla mieszkańców oraz osób korzystających z pobliskiej stacji kolejowej.

Pod nowym wiaduktem w ciągu ulic Żeromskiego i Lubelskiej zostały nasadzone drzewka, krzewy także kwiaty.

FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Poseł Marek Suski podlewa drzewka pod wiaduktem.

Zieleń miała być ozdobą skweru, ale zapewne z braku wody i dostępu do słońca część zieleni uschła.

Podczas konferencji przedstawiciele Prawa i Sprawiedliwości odnieśli się do budzącego kontrowersje projektu zagospodarowania przestrzeni pod nowym wiaduktem w Radomiu. Politycy zwracali uwagę na ich zdaniem nieracjonalne wykorzystanie terenu oraz problemy z utrzymaniem posadzonej tam zieleni. W konferencji udział wzięli posłowie Marek Suski, Anna Kwiecień, Andrzej Kosztowniak oraz Zbigniew Kuźmiuk.

Jako pierwszy głos zabrał poseł Marek Suski, który w krytyczny sposób odniósł się do decyzji o sadzeniu drzew pod betonową konstrukcją.

- Jesteśmy sławni w Polsce i za granicą, ponieważ obecna władza dokonała swego rodzaju produkcji surrealistycznej, czyli sadzenia drzew pod wiaduktem. Jak widać, woda deszczowa nie dociera tam w wystarczającym stopniu, więc pewnie trzeba będzie podlewać. Mamy więc nawet tutaj taki nakaz podlewania. Przyszliśmy pomóc panu prezydentowi w podlewaniu. Szanowni państwo, trudno to inaczej nazwać - to kolejny sen Mrożka. Sadzenie drzew pod wiaduktem. Wyobrażam sobie, że one wyrosną za kilka lat, a może trzeba będzie wycinać w wiadukcie otwory, żeby mogły rosnąć. Naszych obywateli zapraszamy do podlewania, bo system nawadniania pewnie będzie kosztował kolejne miliony - mówił poseł Marek Suski.

Polityk podkreślał również, że teren mógłby zostać wykorzystany znacznie bardziej praktycznie.

- W Radomiu brakuje miejsc parkingowych. To przestrzeń, która mogłaby służyć mieszkańcom, osobom dojeżdżającym do pracy czy pasażerom kolei - zaznaczył Marek Suski.

Poseł odniósł się także do problemu usychającej zieleni, pojawiającego się w ostatnich dniach w przestrzeni publicznej. Na miejscu ustawiono znak nakazujący podlewanie, a parlamentarzyści przynieśli ze sobą konewkę. Marek Suski symbolicznie podlał jedno z posadzonych drzewek.

- Przyszliśmy również pomóc panu prezydentowi w podlewaniu, bo jak widać, deszczowa woda tutaj nie dociera. Skoro sadzi się drzewa pod wiaduktem, to najwyraźniej trzeba będzie je regularnie podlewać - mówił podczas konferencji.

- Prezydent miasta Radomia podjął decyzję wraz ze swoimi współpracownikami, co do tego, że posadzi drzewa pod wielką betonozą, pod gigantycznymi konstrukcjami betonowymi, do których nigdy nie spłynie woda, ani nie zajrzy światło. Absurd tej sytuacji widzimy dosłownie kilka metrów za tą wielką konstrukcją, gdzie proszę państwa na rondzie nie ma posadzonych tego typu krzewów czy drzew - wskazywał Andrzej Kosztowniak. ©℗

REKLAMA 0011525698

OBWIESZCZENIE
STAROSTY PRZYSUSKIEGO

Na podstawie art. 49 ustawy Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz.U.2025.1691) oraz art. 11d ust. 5 ustawy o szczegółowych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2024.311) **podaje się do publicznej wiadomości** informację o **wydaniu decyzji nr AB.6740.7.2.1.2026 dn. 07.04.2026 r.** dla inwestycji drogowej polegającej na **„Rozbudowie drogi powiatowej nr 3304W Sokolniki Mokre – Politów – Radestów od km 4+228 do km 8+694"** na działkach ewidencyjnych nr:

Obręb Radestów – 435/14, 435/12, 75/3, 76/1, 195/3, 168/1, 78, 186, 187, 110; Obręb Politów- 29/3, 31/3, 30/3, 129/7, 290/1, 878/15, 879/1, 880/1, 881/1, 881/2, 882/1, 31/2, 131, 132, 250/2, 252, 130, 289, 721/2, 329/2, 916/1, 900/2, 899/1, 892/1, 893/1, 878/13, 878/11, 1194, 305/2, 317, 32, 790;

Obręb Żuków – 1289, 40/3, 1020, 1239.

powstałych w wyniku podziału nieruchomości oznaczonych:

Obręb Radestów – 435/11, 75/1, 76, 195/1, 168;

Obręb Politów 29/2, 31/1, 30/2, 129/3, 290, 878/8, 879, 880, 881, 882, 899, 892, 893, 878/10, 878/2;

Zgodnie z art. 49 Kpa niniejsze zawiadomienie uważa się za doręczone po upływie 14 dni od dnia publicznego obwieszczenia.

W terminie 7 dni od daty podania do publicznej wiadomości powyższej informacji osoby zainteresowane mają możliwość zapoznania się z dokumentacją oraz składania uwag i wniosków w siedzibie Starostwa Powiatowego w Przysusze, Al. Jana Pawła II 10, pok. 8 – 1 piętro w godzinach od **8.00 do 14.30**.

Po wskazanym terminie decyzja w przedmiotowej sprawie zostanie wydana w oparciu o materiał dowodowy znajdujący się w aktach sprawy.

REKLAMA 0011525760

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Wierzbica
ogłasza czwarty przetarg ustny nieograniczony

Do sprzedaży przeznacza się:
Lokal mieszkalny usytuowany w Wierzbicy, stanowiący własność Gminy Wierzbica. Lokal mieszkalny M2 wraz z przynależną piwnicą, usytuowany przy ul. J.Kochanowskiego 10 m. 1 o powierzchni 38,04 m² (piwnica 13,29 m²). Działka nr 476/13 obręb Wierzbica, dla której prowadzona jest KW RA1S/00030637/8.

Cena wywoławcza 83.000,00 zł, wysokość wadium 8.000,00 zł.
Przetarg odbędzie się w Urzędzie Gminy w Wierzbicy, ul. Kościuszki 73, w dniu 23 czerwca 2026 roku o godzinie 10.00.

Treść ogłoszenia o przetargu została umieszczona na tablicy ogłoszeń na okres 30 dni, na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Wierzbicy oraz w prasie „Echo Dnia – wydanie radomskie".
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Wierzbicy, ul. Kościuszki 73, pokój 22, tel. 48 618 36 17, w godzinach urzędowania.

REKLAMA 0011526003

Wyciąg z ogłoszenia
Burmistrza Miasta i Gminy Chmielnik
przetargów nieograniczonych ustnych na sprzedaż nieruchomości

1. Przedmiotem przetargu jest nieruchomość gruntowa niezabudowana, oznaczona nr działki **485/15 o pow. 0,3311 ha**, położona w obrębie Chmielnik, gm. Chmielnik, dla której w Sądzie Rejonowym w Busku-Zdroju IV Wydziale Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta KI1B/00032861/3, w Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego działka położona jest na terenie oznaczonym symbolem **1PU** – co stanowi tereny zabudowy produkcyjno-usługowej oraz **2KDD** – co stanowi tereny pasa drogowego ulicy publicznej klasy D – dojazdowej, dostęp do drogi publicznej od strony wschodniej drogą gruntową nieurządzoną.
Cena wywoławcza – 90 000,00 zł.
Do ceny wylicytowanej w przetargu doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.
Powyższa nieruchomość została przeznaczona do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.
Przetarg odbędzie się w dniu 26 czerwca 2026 roku od godz. 13.00 w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku, Plac Kościuszki 7.
2. Wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej powyższej nieruchomości należy wpłacić na konto Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku: nr **64 8483 0001 2001 0000 0013 0239** w Banku Spółdzielczym w Chmielniku najpóźniej **do dnia 22 czerwca 2026 r.**
3. Pełny tekst ogłoszenia o przetargu został podany do publicznej wiadomości poprzez:
wywieszenie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku, Plac Kościuszki 7 oraz zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu /www.chmielnik.com/ oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.
4. Szczegółowe informacje o warunkach przetargu uzyskać można w tut. Urzędzie pokój nr 210 lub telefonicznie pod nr **41 354-32-73 wew. 210.**

Chmielnik, dnia 20 maja 2026 r.

REKLAMA 0011526267

WÓJT GMINY RAKÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. 2026 poz. 399 ze zm.) informuje o wywieszeniu w dniach od 20.05.2026 r. do 10.06.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Raków, ul. Ogrodowa 1, 26-035 Raków, wykazu nr 1/2026 dotyczącego części nieruchomości stanowiącej powierzchnię użytkową w budynku Urzędu Gminy Raków, przeznaczonej do oddania w najem.
Wykaz został również opublikowany na stronie internetowej Gminy Raków (www.rakow.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.rakow.pl).

Ksiądz Dariusz Kowalczyk z nagrodą Malczewskiej

Patryk Samborski
Radom

Ksiądz Dariusz Kowalczyk został laureatem tegorocznej Nagrody imienia Sługi Bożej Wandy Malczewskiej.

Wyróżnienie wręczone zostało w niedzielę, 17 maja podczas uroczystości w kościele farnym pod wezwaniem świętego Jana Chrzciciela w Radomiu.

Nagroda imienia Sługi Bożej Wandy Malczewskiej wręczana jest od 2022 roku. O wyborze decyduje kapituła złożona z przedstawicieli biskupa radomskiego, Akcji Katolickiej Diecezji Radomskiej, Klubu Inteligencji Katolickiej imienia kardynała Stefana Wyszyńskiego, Stowarzyszenia „Młyńska" Verum Bonum Pulchrum oraz proboszcza radomskiej Fary.

Tegorocznym laureatem został ksiądz Dariusz Kowalczyk, duchowny diecezji radomskiej i prezes zarządu Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia". Od lat angażuje się w działalność wychowawczą i pracę z młodzieżą. Fundacja, którą kieruje od 2016 roku, prowadzi program stypendialno-formacyjny obejmujący ponad dwa tysiące młodych ludzi z całej Polski oraz organizuje obchody Dnia Papieskiego i galę nagród TOTUS TUUS.

Ksiądz Dariusz Kowalczyk pochodzi z Parznic w gminie Kowala. Święcenia kapłańskie przyjął w 1994 roku. Pracował jako wikariusz w parafii świętego Brata Alberta w Radomiu, ukończył studia z katechetyki na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim i prowadzi zajęcia w Wyższym Seminarium Duchownym w Radomiu. Był także duszpasterzem akademickim i diecezjalnym asystentem Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży. ©℗

FOT. PARAFIA ŚW. JANA CHRZCICIELA W RADOMIU

Ksiądz Dariusz Kowalczyk podczas uroczystości wręczenia Nagrody imienia Sługi Bożej Wandy Malczewskiej.

eprasa.pl 63598e02bd

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Rozmawiał z kardynałem Grzegorzem Rysiem

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przybył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

FOT. PAP/EPA

Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyer pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca spotkania. - Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była - przypomnijmy - córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego - i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów - podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: - To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Węgry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie - jej zdaniem - ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę".

- W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę - powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. - Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska - powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy koleją. - Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia - zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. - Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje - dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również koleją wróci do Budapesztu. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni"

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.

– *Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi* – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteligencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– *Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę* – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– *Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem* – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wiedzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

eprasa.pl 63598e02bd

Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem policji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach- w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszną sytuacją", dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy".

FOT. TWITTER

W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko" - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia".

FOT. PAP/EPA

Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia"

Trump podkreślił, że jakiekolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegar tyka" i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie". Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji". W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność" w negocjacjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutera Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego.
PAP

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Około godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko" - poinformował Wiaczesław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały poddane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko" - napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Itałmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy" surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

FOT. SERGEY BOBYLEV/AFP/EAST NEWS

To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był projekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum", a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu" do planu bieżącej pięciolatki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniał o Sile Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła" z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora" na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan.
PAP

eprasa.pl 63598e02bd

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011526197

Echo Ziemi Białobrzeskiej

Białobrzegi, Promna, Radzanów, Stara Błotnica, Stromiec, Wyśmierzyce

Białobrzegi (u)rzekają...

Dodatek promocyjny samorządów powiatu białobrzeskiego

Nr 2/2026 (195) środa, 20.05.2026 r.

Duża dotacja dla powiatu białobrzeskiego. **Będą remonty budynków użyteczności publicznej i zakupy**

Blisko 4,5 miliona złotych pozyskał Zarząd Powiatu Białobrzeskiego z rządowego programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Radni już wprowadzili pieniądze do budżetu. Będą one wykorzystane na remonty piwnic trzech budynków należących do starostwa. Prace będą przeprowadzone jeszcze w tym roku.

Rada Powiatu Białobrzeskiego wprowadziła do budżetu rządową dotację na remonty w trzech budynkach użyteczności publicznej.

Rada podjęła uchwały zmieniające budżet Powiatu Białobrzeskiego. Głównym punktem było wprowadzenie blisko 4,5 miliona złotych pozyskanych przez Zarząd Powiatu Białobrzeskiego w ramach programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Środki te zostaną przeznaczone na modernizację budynków użyteczności publicznej z przeznaczeniem ich piwnic na miejsca doraźnego schronienia. Ponad to starostwo pozyskało pieniądze na remont drogi powiatowej oraz na zadanie w ramach programu Mazowsze dla Zdrowia.

Więcej czytaj na stronie 3

Serce Białobrzegów bije nad rzeką. **Rok funkcjonowania Terenów Nadpilicznych**

Rok temu, 10 maja 2025 roku, oficjalnie oddano do użytku zrewitalizowane Tereny Nadpiliczne w Białobrzegach. Projekt, który przez lata rodził się w koncepcjach planistycznych, przeszedł ostateczną próbę czasu.

Tereny nad Pilicą w Białobrzegach to miejsce na odpoczynek, relaks, ale też organizację dużych wydarzeń muzycznych i kulturalnych.

Miniony rok pokazał, że inwestycja ta nie tylko zabezpieczyła miasto pod kątem hydrologicznym, ale przede wszystkim stworzyła przestrzeń o ogromnym potencjale miastotwórczym i turystycznym. Dziś dolina Pilicy to jedno z najciekawszych miejsc rekreacyjnych na mapie regionu, które warto odwiedzić bez względu na porę roku.

Inwestycja w dolinie Pilicy od początku była dużym wyzwaniem inżynieryjnym. Połączenie funkcji wału przeciwpowodziowego z ogólnodostępną strefą rekreacyjną wymagało precyzji. Efekt końcowy broni się jednak sam. Nowoczesna tężnia solankowa, kilometry ścieżek pieszo-rowerowych, plac zabaw, amfiteatr, fontanna z Białobrzeską Syrenką oraz wiaty grillowe stworzyły przestrzeń komfortową i estetyczną. W maju 2026 roku powstała kładka nad jeziorem Wschodnim, która łączy ulicę Cichą z ulicą Rzeczną w Białobrzegach, oraz zaczęła funkcjonować pływająca fontanna. Nadrzeczne błonia stały się naturalnym punktem spotkań.

Więcej czytaj na stronie 2

Mega gwiazdy na Majowych Dniach Białobrzegów. **Wystąpią KęKę i Oskar Cyms**

Oskar Cyms i KęKę będą gwiazdami Majowych Dni Białobrzegów.

Piotr KęKę Siara jeden z najlepszych polskich raperów, który bez problemy zapełnia wielkie hale będzie jedną z muzycznych gwiazd Majowych Dni Białobrzegów 2026. Nad Pilicą zaśpiewa też Oskar Cyms, wokalista młodego pokolenia, zdobywca nagród i serc wielbicielek polskiego popu. Majówka w Białobrzegach w tym roku jest zaplanowana na 30 maja. Koncert odbędzie się na terenach nadpilicznych.

Ale Majowe Dni Białobrzegów, czyli święto mieszkańców i gminy to cykl imprez i wydarzeń, które będą się odbywały w majowe weekendy.

Na sobotę, 23 maja zaplanowano muzyczny Dzień Matki z koncertem „Perły polskiej muzyki rozrywkowej". W amfiteatrze wystąpią między innymi Olga Bończyk i Dariusz Kordek. W niedzielę, 24 maja odbędzie się w Białobrzegach Moto Day, czyli zjazd motocyklowy na otwarcie sezonu. Koncert da Damian Ukeje. I na zakończenie Majowych Dni Białobrzegów będzie wydarzenie z okazji Dnia Dziecka. Zabawa będzie w niedzielę, 31 maja.

Wiesław i Krystian Ochmanowie zachwycili publiczność w Białobrzegach. Wyjątkowy koncert

W niedzielę, 17 maja o godzinie 19, kościół pod wezwaniem Świętej Trójcy w Białobrzegach wypełnił się muzyką i tłumem mieszkańców. Podczas koncertu „Historia muzyką pisana" ku pamięci Grzegorza Przemyka na jednej scenie wystąpili dziadek i wnuczek - Wiesław Ochman oraz Krystian Ochman, a wydarzenie stało się także okazją do wsparcia małego Leona Słomki.

Wiesław Ochman, Krystian Ochman oraz Robert Grudzień zachwycili sentymentalną podróżą przez różne zakątki muzycznej krainy. W Powiat Białobrzeski Artystom towarzyszyły wokalistki z Liceum Ogólnokształcące imienia. Armii Krajowej w Białobrzegach oraz Chór Szkolny z Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. KEN Białobrzegi pod dyrekcją Agaty Kowalczyk.

Więcej czytaj na stronie 4

Wiesław Ochman i jego wnuk Krystian Ochman wystąpił podczas koncertu w białobrzeskim kościele.

eprasa.pl 63598e02bd

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011526198

Serce Białobrzegów bije nad rzeką.

Rok funkcjonowania Terenów Nadpilicznych

Pływająca fontanna na jeziorze jest kolejnym elementem, który tworzy klimat na Terenach Nadpilicznych w Białobrzegach.

Nowy mostek i alejki spacerowe to kolejny etap zagospodarowania Terenów Nadpilicznych.

Rok temu, 10 maja 2025 roku, oficjalnie oddano do użytku zrewitalizowane Tereny Nadpiliczne w Białobrzegach. Projekt, który przez lata rodził się w koncepcjach planistycznych, przeszedł ostateczną próbę czasu. Miniony rok pokazał, że inwestycja ta nie tylko zabezpieczyła miasto pod kątem hydrologicznym, ale przede wszystkim stworzyła przestrzeń o ogromnym potencjale miastotwórczym i turystycznym. Dziś dolina Pilicy to jedno z najciekawszych miejsc rekreacyjnych na mapie regionu, które warto odwiedzić bez względu na porę roku.

Inwestycja w dolinie Pilicy od początku była dużym wyzwaniem inżynieryjnym. Połączenie funkcji wału przeciwpowodziowego z ogólnodostępną strefą rekreacyjną wymagało precyzji. Efekt końcowy broni się jednak sam. Nowoczesna tężnia solankowa, kilometry ścieżek pieszo-rowerowych, plac zabaw, amfiteatr, fontanna z Białobrzeską Syrenką oraz wiaty grillowe stworzyły przestrzeń komfortową i estetyczną. W maju 2026 roku powstała kładka nad jeziorem Wschodnim, która łączy ulicę Cichą z ulicą Rzeczną w Białobrzegach, oraz zaczęła funkcjonować pływająca fontanna.

Odbiór społeczny tego miejsca jest jednoznaczny – nadrzeczne błonia stały się naturalnym punktem spotkań. Codzienny nadzór nad infrastrukturą sprawuje Zakład Usług Komunalnych w Białobrzegach, co gwarantuje utrzymanie wysokiego standardu czystości. Bezpieczeństwo, tak ważne dla odwiedzających te tereny gości, zapewnia około 30 kamer monitoringu miejskiego.

Amfiteatr nad Pilicą w Białobrzegach gościł już wielu artystów, jest miejscem na koncerty i inne wydarzenia kulturalne.

Przez cały rok tereny te tętnią życiem. To nie tylko przestrzeń dla lokalnych wydarzeń – miejsce to udowodniło już, że potrafi przyjąć imprezy o skali ogólnokrajowej. Pierwszym takim sprawdzianem był Motoday Białobrzegi, podczas którego tereny nadpiliczne odwiedziło ponad tysiąc uczestników z całej Polski. Kolejne wydarzenia – Rodzinny Rajd Rowerowy Velo Family Białobrzegi oraz Białobrzeskie Regaty Kajakowe – również odbyły się na nowo powstałych terenach.

Od otwarcia Tereny Nadpiliczne są miejscem spotkań, imprez plenerowych i koncertów. A ma co dzień są idealne na spacer i relaks na świeżym powietrzu.

19 kwietnia 2026 roku tereny te gościły Ogólnopolski Rajd Rowerowy „Rajdy dla Frajdy" – Białobrzegi stały się wówczas stolicą amatorskiego kolarstwa szosowego. Trasy biegnące wzdłuż rzeki zachwyciły uczestników walorami krajobrazowymi, a infrastruktura Terenów Nadpilicznych pozwoliła na sprawną organizację miasteczka zawodów, w którym lokalne Koło Gospodyń Wiejskich serwowało regionalne produkty.

Zaledwie tydzień później, 26 kwietnia 2026 roku, Amfiteatr nad Pilicą stał się sceną dla wyjątkowego święta wolontariatu – „Dnia Dobra" z Caritas, zorganizowanego we współpracy z Caritas Diecezji Radomskiej. Koncerty i spotkania przyciągnęły tłumy mieszkańców oraz gości z sąsiednich powiatów, udowadniając, że obiekt ten posiada doskonałą akustykę i klimat sprzyjający wydarzeniom kulturalnym.

Perspektywy na sezon letni. Dlaczego warto tu zajrzeć?

Oficjalny kalendarz Urzędu Miasta i Gminy Białobrzegi (dostępny na stronie www.bialobrzegi.pl) pokazuje, że maj i nadchodzące miesiące letnie będą kulminacją oferty kulturalnej tego miejsca. Dla osób szukających pomysłu na wartościowe spędzenie wolnego czasu Białobrzegi stają się punktem obowiązkowym.

Już 30 maja na Terenach Nadpilicznych odbędą się Majowe Dni Białobrzegów, których gwiazdami będą Oskar Cyms – jeden z najpopularniejszych młodych artystów polskiej sceny muzycznej – oraz Piotr „KęKę" Siara, jeden z najważniejszych i najbardziej cenionych twórców polskiego hip-hopu. Dzień później, 31 maja, przestrzeń opanują gry, zabawy i animacje z okazji Dnia Dziecka. W planach na kolejne tygodnie znajdują się również wieczorne seanse kina plenerowego, koncerty, rajdy oraz zaplanowany na 20 czerwca MAZOpiknik.

Dla mieszkańców to powód do dumy, a dla osób z okolicznych miast oraz Warszawy – idealny cel weekendowych podróży. Bliskość natury, świetne zaplecze dla kajakarzy i rowerzystów oraz bogaty program kulturalny sprawiają, że Tereny Nadpiliczne po prostu trzeba zobaczyć na własne oczy.

Tereny Nadpiliczne w Białobrzegach są wizytówką miasta i gminy.

eprasa.pl 63598e02bd

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011526199

Powiat białobrzeski przystąpi do związku **"Grójeckie przewozy autobusowe"**

Zarząd Powiatu Białobrzeskiego pozytywnie zaopiniował uchwałę w sprawie przystąpienia do związku powiatowo - gminnego „Grójeckie Przewozy Autobusowe" z siedzibą w Grójcu i przyjęcia jego statutu oraz przedłożyła ją do podjęcia Radzie Powiatu Białobrzeskiego. Radni także byli za. To oznacza, że powiat z innymi samorządami będą zabiegać o połączenia między miejscowościami. W grupie będzie łatwiej o pozyskanie pieniędzy na ten cel.

Zarząd Powiatu Białobrzeskiego pozytywnie zaopiniował uchwał w sprawie przystąpienia do związku powiatowo - gminnego "Grójeckie Przewozy Autobusowe".

Zgodnie z decyzją Zarządu Powiatu będą przeprowadzone badania potrzeb w zakresie publicznego transportu zbiorowego wśród mieszkańców Powiatu Białobrzeskiego i zainteresowanych pasażerów. Badanie zostanie przeprowadzone za pośrednictwem ankiety internetowej.

Głównym celem Związku powiatowo - gminnego jest zapewnienie współpracy pomiędzy jednostkami samorządu terytorialnego południowego Mazowsza w ramach organizacji połączeń autobusowych. W skład Związku dołączają kolejno samorządy z terenu trzech powiatów: białobrzeskiego, grójeckiego i piaseczyńskiego.

Docelowo zadanie wspólnej organizacji transportu zbiorowego w ramach Związku powiatowo - gminnego powinno zacząć obowiązywać w ramach środków Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych od 2027 roku. O szczegółach prac, wynikach badań i współpracy powiatowo - gminnej starostwo w Białobrzegach będzie informować na bieżąco.

Radni wprowadzili do budżetu powiatu dodatkowych prawie **5 milionów złotych**

Radni Powiatu Białobrzeskiego spotkali się na kolejnej Sesji. Ze względu na konieczność podjęcia pilnych działań związanych z pozyskanymi środkami zewnętrznymi na wniosek Zarządu Powiatu została ona zwołana w trybie nadzwyczajnym.

Rada Powiatu Białobrzeskiego wprowadziła do budżetu dotacje pozyskane przez Zarząd Powiatu na inwestycje w infrastrukturę.

Rada podjęła uchwały zmieniające budżet Powiatu Białobrzeskiego. Głównym punktem było wprowadzenie blisko 4,5 miliona złotych pozyskanych przez Zarząd Powiatu Białobrzeskiego w ramach programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Środki te zostaną przeznaczone na modernizację budynków użyteczności publicznej z przeznaczeniem ich piwnic na miejsca doraźnego schronienia.

- Dziękuję Panu Wojewodzie za przyznane środki w ramach programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. W ramach środków oprócz działań remontowych będziemy realizować zakupy sprzętu, w tym agregatów prądotwórczych, które będą stanowić zapasowe źródło zasilania. - mówił Starosta Sylwester Korgul.

Remontowane będą piwnice w Zespole Szkół Ponadpodstawowych, Liceum Ogólnokształcącym w Białobrzegach oraz w dawnej bursie przy ulicy Żeromskiego, teraz ma tam swoją siedzibę Wydział Budownictwa Starostwa Powiatowego w Białobrzegach.

- W najbliższych dniach w trybie zapytania ofertowego będziemy wybierali firmę, która wykona projekty prac. Chcemy, żeby dokumentacja była przygotowana w ciągu dwóch miesięcy. Później ogłosimy przetarg na wykonanie prac. Remonty powinny być wykonane do końca tego roku - mówi Sylwester Korgul.

A ich zakres jest duży. W budynkach będą nowe instalacje, w tym wentylacyjna. Pomieszczenia będą osuszane, wykonane zostanie nowe oświetlenie, tynki, podłogi. Zgodnie z przepisami zostaną przygotowane podwójne, niezależne od siebie wejścia. W piwnicach zostaną przygotowane miejsca tymczasowego schronienia dla mieszkańców. Ale będą one też wykorzystane na potrzeby placówek. Dodatkowo Radni wprowadzili do budżetu Powiatu środki pozyskane przez Zarząd Powiatu z budżetu Województwa Mazowieckiego: 205 000 zł na przebudowę drogi powiatowej w Gminie Stara Błotnica (w miejscowości Siemiradz) oraz 79 000 zł na zadanie w ramach programu Mazowsze dla Zdrowia.

Starosta Białobrzeski Sylwester Korgul: - Cieszę się, że kolejne zadanie w Powiecie Białobrzeskim zyskało dofinansowanie samorządu Województwa Mazowieckiego. Dziękuję Panu Marszałkowi Rafałowi Rajkowskiemu za wsparcie naszych działań. W Siemiradzu do remontu jest odcinek drogi o długości 545 metrów, od zakrętu do drogi wojewódzkiej 732.

Samorządowcy podziękowali **Teresie Gołębiowskiej** za lata pracy

W związku z odejściem na emeryturę, na zakończenie XXV Sesji Rady Powiatu Białobrzeskiego, odbyło się symboliczne pożegnanie Pani Teresy Gołębiowskiej – wieloletniej Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Białobrzegach.

- Pani Dyrektor to wyjątkowa osoba w strukturach Powiatu Białobrzeskiego. Od 1 stycznia 1999 roku – nieprzerwanie przez 27 lat – kierowała pracami bardzo ważnej jednostki - uwrażliwionej na pomoc drugiemu człowiekowi, dzieciom i osobom z niepełnosprawnością. Każdego dnia rozwiązywała problemy i wspierała rodziny z terenu Ziemi Białobrzeskiej w aspektach rodzinnych, społecznych i formalno - prawnych. Pełna empatii, zrozumienia, niespożytej energii do podejmowania kolejnych wyzwań, nowych programów i kolejnych ambitnych celów. – wspomina Starosta Białobrzeski Sylwester Korgul.

Dyrektor Teresa Gołębiowska przez lata pracy w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie przeprowadziła i nadzorowała wiele projektów, zarówno krajowych jak i unijnych. Realizowała szereg zadań i wyzwań, m.in. utworzenia jednostek pomocy społecznej w Powiecie Białobrzeskim: Warsztatów Terapii Zajęciowej, Środowiskowego Domu Społecznej oraz Zakładu Aktywności Zawodowej. Wspierała funkcjonowanie Domu Pomocy Społecznej w Niedabylu. Zapewniała także właściwy nadzór i organizację pieczy zastępczej, zapewniając dzieciom w potrzebie rodzinny i ciepły byt.

- Mam to wielkie szczęście, że bezpośredni nadzór nad jednostkami pomocy społecznej sprawuje wicestarosta. To dzięki temu mogłem być w stałym kontakcie z Panią Dyrektor, widząc jej zaangażowanie w codzienne problemy naszych mieszkańców. Dziękuję za każdy projekt, każdą trudną rozmowę, każdą pozytywnie rozwiązaną sprawę. Życzę dużo zdrowia i spokoju na każdy dzień zasłużonego odpoczynku. – mówił wicestarosta Bartłomiej Kowalczyk.

Teresie Gołębiowskiej za lata pracy dziękowali starosta Sylwester Korgul i wicestarosta Bartłomiej Kowalczyk.

Życzenia i podziękowania dla Pani Dyrektor przekazali także Radni Rady Powiatu Białobrzeskiego na czele z Przewodniczącą Anną Dudkiewicz oraz Dyrektorzy i kierownicy powiatowych jednostek organizacyjnych.

Remont w Powiatowym Zarządzie Dróg w Białobrzegach. **Będą nowoczesne rozwiązania i nowe instalacje. Prace idą pełną parą**

Budynki garażowo - warsztatowe Powiatowego zarządu Dróg Publicznych w Białobrzegach będą miały między innymi nowe dachy, zostanie zainstalowana także instalacja fotowoltaiczna. W środę, 6 maja na placu budowy był między innymi wicemarszałek Mazowsza Rafał Rajkowski, o postępie prac opowiadał starosta białobrzeski Sylwester Korgul.

Wicemarszałek Województwa Mazowieckiego Rafał Rajkowski odwiedził Powiat Białobrzeski na początku maja. Przyjechał w związku z realizowaną inwestycją, dofinansowywaną z funduszy unijnych, na terenie Powiatowego Zarządu Dróg Publicznych w Białobrzegach. Spotkał się z samorządowcami: Radną Sejmiku Magdaleną Nowacką, Starostą Białobrzeskim Sylwestrem Korgulem,wicestarosta Bartłomiej Kowalczyk, Sekretarz Powiatu Katarzyną Pastuszką – Chrobotowicz oraz Dyrektorem PZDP Andrzejem Adamcem.

W ramach inwestycji prowadzona jest termomodernizacja kompleksu techniczno-garażowego. W efekcie budynki będą ocieplone, zyskają nowe elewacje, wymienione zostaną okna, drzwi i pokrycia dachowe. Dodatkowo zamontowane będzie nowoczesne ogrzewanie z wykorzystaniem pomp ciepła oraz instalacji fotowoltaicznej. Powiat Białobrzeski otrzymał na ten cel ponad 1,7 miliona złotych z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza.

Starosta Sylwester Korgul i wicestarosta Bartłomiej Kowalczyk gościli wicemarszałka Rafała Rajkowskiego i radną Magdalenę Nowacką.

Wizyta przedstawicieli Zarządu oraz Sejmiku Województwa była także okazją do rozmów na temat potrzeb Ziemi Białobrzeskiej oraz dostępnych źródeł finansowania przez Sejmik Województwa Mazowieckiego zadań i projektów w ramach autorskich programów wsparcia.

- Dziękuję przedstawicielom władz Województwa Mazowieckiego za odwiedziny na Ziemi Białobrzeskiej. Wspólna realizacja termomodernizacji budynków Powiatowego Zarządu Dróg Publicznych w Białobrzegach wpisuje się w budowę nowego wizerunku tej jednostki, zarówno od strony wizualnej jak i organizacyjnej. Cieszę się, że konsekwentnie możemy działać w tym zakresie. Jestem wdzięczny naszym gościom za wsparcie finansowe udzielone w ramach Fundusze Europejskie dla Mazowsza. Zapewniam w imieniu Zarządu Powiatu Białobrzeskiego, że środki te przyczynią się do osiągania postawionych celów i zamierzeń – mówi Starosta Białobrzeski Sylwester Korgul.

eprasa.pl 63598e02bd

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011526200

Wielkie święto biegania
w Białobrzegach. Bieg Pilicy dostarczył emocji zawodnikom i publiczności

Bieg Pilicy to jedno z większych wydarzeń biegowych w regionie radomskim.

Około 800 uczestników wzięło udział w Biegu Pilicy 2026. Na starcie stanęli uczestnicy biegu głównego, ale biegacze wyruszyli też na krótsze dystanse, był nordic walking i biegi kolorowe dla najmłodszych.

Tradycyjnie odbyły się też Biegi Kolorowe dla dzieci i młodzieży.

Bieg Pilicy odbył się w niedzielę, 10 maja. Przyjechali biegacze z całego regionu, białobrzeska impreza na stałe wpisała się do kalendarza wydarzeń sportowych.

Odbył się Bieg Główny na dystansie 10 kilometrów oraz Mały Bieg Pilicy na trasie długości 3 kilometrów i marsz nordic walking na tym samym dystansie. Później do rywalizacji stanęły dzieci i młodzież, dla nich były Biegi Kolorowe. Emocje za każdym razem były olbrzymie.

Bieg Pilicy to też jedna z imprez Majowych Dni Białobrzegów.

Potrójne szczęście
w Białobrzegach!

Mamy wyjątkowe powody do radości! Nasza lokalna społeczność powiększyła się o trzy nowe mieszkanki. 10 lutego na świat przyszły białobrzeskie trojaczki – Marcelina, Zuzanna oraz Antonina! Małe księżniczki i ich dumną rodzinę odwiedzili Adam Bolek, Burmistrz Miasta i Gminy Białobrzegi oraz Mieczysław Danielewicz, Zastępca Burmistrza Miasta i Gminy Białobrzegi.

Białobrzeskie trojaczki pod opieką mamy, taty i babci.

Podczas spotkania Burmistrzowie wręczyli upominki rodzicom dziewczynek – Magdzie i Michałowi, życzyli całej rodzinie przede wszystkim zdrowia, niespożytych pokładów energii oraz samych pięknych chwil w tym nowym, potrójnie radosnym etapie życia.

Dziewczynki i ich rodziców odwiedzili burmistrzowie Adam Bolek i Mieczysław Danielewicz.

- Takie wydarzenie to rzadkość i wielki dar dla naszej gminy. Cieszymy się, że białobrzeska rodzina tak pięknie się powiększyła! – podkreślił Adam Bolek, Burmistrz Miasta i Gminy Białobrzegi.

Dołączamy się do życzeń! Niech Marcelina, Zuzanna i Antonina rosną zdrowo, a Magdzie i Michałowi życzymy wytrwałości i mnóstwa uśmiechu każdego dnia.

Niezwykły koncert
w kościele w Białobrzegach.
Wisław Ochman i Krystian Ochman zachwycili publiczność

Wiesław Ochman zaśpiewał w Białobrzegach ze swoim wnukiem Krystianem Ochmanem.

W Białobrzegach wspólnie wystąpili Wiesław Ochman, światowej sławy śpiewak operowy i jego wnuk Krystian Ochman, zwycięzca The Voice of Poland. Towarzyszył im muzyk i producent Robert Grudzień. Zaśpiewały też uczennice białobrzeskiego liceum i chór białobrzeskiej "Jedynki". To był Koncert Międzypokoleniowy pamięci Grzegorza Przemyka i dla małego Leona Słomki z Białobrzegów oraz z okazji Powiatowego Dnia Matki pod honorowym patronatem starosty Sylwestra Korgula.

Podczas koncertu wystąpił także chór z białobrzeskiej szkoły podstawowej numer 1.

Koncert odbył się w niedzielę, 17 maja w kościele pod wezwaniem świętej Trójcy w Białobrzegach. Wiesław Ochman, Krystian Ochman i Robert Grudzień oczarowali białobrzeską publiczność. Zabrali publiczność w sentymentalną, muzyczną podróż. Pięknie towarzyszyli im młodzi mieszkańcy powiatu białobrzeskiego. podczas koncertu międzypokoleniowego uczennice Liceum Ogólnokształcącego imienia Armii Krajowej w Białobrzegach: Malwina Borkowska, Róża Fałkowska, Julia Kiech, opieka merytoryczna dyrektor Krystyna Syta. oraz chór Publicznej Szkoły Podstawowej numer 1 w Białobrzegach pod dyrekcją Agaty Kowalczyk.

Zagrał Robert Grudzień, muzyk i inicjator koncertu międzypokoleniowego w Białobrzegach.

Zaśpiewały także uczennice Liceum Ogólnokształcącego w Białobrzegach.

eprasa.pl 63598e02bd

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska" to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- **Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna**
- **Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy**

FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu".

FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami", a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia": okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się" na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen, ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia".

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacery poprawiają metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codzienne stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepiej udokumentowanych sposobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian". A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

eprasa.pl 63598e02bd

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny – Camellia sinensis (herbata chińska) – co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu więdnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzewania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są dokładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodyczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami – głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkości, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- Junshan Yinzhen – srebrne igły z góry Junshan – uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym meszkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnozłoty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.
- Mengding Huangya – żółte pączki z góry Mengding – produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodyczy i lekką zbożową głębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.
- Huoshan Huangya – żółte pączki z Huoshan – kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.
- Dahongpao – wielka szata (często mylony z oolong) – klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą intensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

FOT. PIYATO/GETTYIMAGES.COM

Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chroniąc komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodycz. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- odmładza – podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy starzenia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),
- wzmacnia serce i wspiera układ krążenia – regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,
- poprawia trawienie – uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,
- wsparcie dla wątroby – badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,
- niska zawartość kofeiny (teiny) – ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,
- oczyszcza z toksyn – podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające – wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,
- pomaga w odchudzaniu – może przyczyniać się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,
- wzmacnia odporność – zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykły napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientalną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i prozdrowotny napój. Mimo to istnieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi – dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- leki rozrzedzające krew (antykoagulanty) – niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi.
- leki na ciśnienie – kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,
- leki na anemię (suplementy żelaza) – taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiekolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

eprasa.pl 63598e02bd

AUTOREKLAMA 0011526167

Forum Samorządu

Regionu Świętokrzyskiego

21 maja 2026 roku

TARGI KIELCE – ulica Zakładowa 1

ORGANIZATOR

Echo Dnia

ed ECHODNIA.EU

- **Jaka przyszłość samorządów w Polsce? Pieniądze, wsparcie unijne i rządowe, co z edukacją, zdrowiem i innymi ważnymi dla codziennego działania regulacjami.**
- **Dotąd Europa, dokąd samorząd – dotąd samorząd, dokąd Europa. Współzależność samorządu terytorialnego i Unii Europejskiej od strony prawnej i praktycznej. Jak przyszłość samorządów? Aktualne problemy związane z relacjami – samorząd – Unia Europejska, propozycja zmian w prawie.**
- **Współpraca samorządu i organizacji pozarządowych: szanse, wyzwania, perspektywy.**
- **Termomodernizacje obiektów publicznych strategią ekologiczną samorządów.**
- **Energia w rękach lokalnych społeczności, czyli jak oszczędzać – rola samorządów i spółdzielni energetycznych.**
- **Mniej asymetrii, więcej partnerstwa? Współpraca gospodarcza Polski i Niemiec w czasach globalnych zmian.** Debata w cyklu „Rozmowy o Niemczech" – Fundacja Artwińskiego.
- **Gra o rozwój: samorząd, biznes i partnerzy instytucjonalni – skuteczne modele współpracy.**
- **Prawo do informacji publicznej – wyzwanie czy problem z udziałem ekspertów z Okręgowej Izby Radców Prawnych.**
- **Jak przyciągnąć mieszkańców i turystów na wydarzenia kulturalne?**
- **Koleje przyszłości – nowe linie w regionie oraz połączenie Świętokrzyskiego z Warszawą, Krakowem i Centralnym Portem Komunikacyjnym. Jakie plany, kiedy realizacja?**
- **Najczęściej występujące nieprawidłowości i uchybienia w jednostkach sektora finansów publicznych. Audyt wewnętrzny – jak spać spokojnie przed kontrolą Regionalnej Izby Obrachunkowej.**
- **Bezpieczny urząd, bezpieczny obywatel – praktyczne podejście do ochrony danych, jak samorządy mogą skutecznie bronić dane mieszkańców.**
- **Wpływ nowelizacji ustawy o Krajowym Systemie Cyberbezpieczeństwa na sektor finansów publicznych – jednostki Sektora Finansów Publicznych jako podmioty kluczowe i ważne – katalog wymagań i system sankcji.**
- **Obrona Cywilna w gminie – dlaczego teraz i jak wdrożyć?**
- **Gospodarka komunalna przyszłości – jak zbudować spalarnię w partnerstwie publiczno-prywatnym?**
- **Pracodawcy publiczni w dialogu społecznym – możliwości, wyzwania, szanse. Jak współpracować a nie konkurować?**
- **Skuteczna komunikacja i nowe media – jak sprawnie dotrzeć do wszystkich mieszkańców gminy? Jak zaistnieć w social mediach?**
- **Nowe media – jak sprawnie dotrzeć do wszystkich mieszkańców gminy – powiatu – województwa z pomocą stron internetowych lub mediów społecznościowych – facebook, instargram, tik tok, you tube? Jak zaistnieć w social mediach?**
- **Jak gmina może zarabiać na turystyce? Najlepsze wzorce.**
- **Nowe miejsca pracy motorem napędowym rozwoju gminy.**
- **Kłopoty demograficzne a przyszłość samorządów. Jak rozwiązać problemy ze szkolnictwem w obliczu spadającej liczby ludności?**
- **Kobiety w samorządach – władza, odpowiedzialność, wpływ.**
- **Gospodarka komunalna przyszłości – jak pozyskać tanio prąd, ciepło, jak gospodarować wodą i ściekami. Program parasolowy magazynów energii dla mieszkańców.**
- **Budowa odporności państwa i systemu obrony – rola i szanse dla samorządów.**
- **Obowiązki samorządu terytorialnego w kontekście planowania miejsc doraźnego schronienia.**
- **Drogi przyszłości – jak świętokrzyskie powinno być skomunikowane z krajem i Europą. Nowa trasa S46, przyszłość S74, wschodnia obwodnica Kielc i inne rozwiązania.**

WSPÓŁORGANIZATOR

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

ZPP Związek Miast i Gmin Regionu Świętokrzyskiego

PATRONAT HONOROWY

SENAT RP

KRZYSZTOF SŁOŃ
SENATOR RP

JÓZEF BRYK
WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

PATRONAT MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO RENATY JANIK

AGATA WOJDA
PREZYDENT MIASTA KIELCE

PATRONAT

Stowarzyszenie Forum Pracodawców FP Kielce

20 lat Świętokrzyski Związek Pracodawców Prywatnych LEWIATAN

RZEMOSŁO

Business Centre Club – Loża Świętokrzyska

Staropolska Izba Przemysłowo-Handlowa

Semper Fidelis – Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego Oddział Świętokrzyski

PATRONAT MEDIALNY

TVP 3 Kielce

TVP Info

Radio Kielce 101,4 MHz

PARTNERZY

Gmina Brody, Gmina Czarnocin, Miasto i Gmina Daleszyce, Miasto i Gmina Działoszyce, Miasto i Gmina Jędrzejów, Kielce, Miasto i Gmina Koprzywnica, Gmina Krasocin, Miasto i Gmina Kunów, Gmina Lipnik, Gmina Masłów, Gmina Miedziana Góra, Gmina Mirzec, Miasto i Gmina Morawica, Gmina Mniów, Gmina Nowiny

Miasto i Gmina Nowy Korczyn, Miasto i Gmina Ostrowiec Św., Miasto i Gmina Piekoszów, Miasto i Gmina Pierzchnica, Miasto i Gmina Połaniec, Miasto i Gmina Sandomierz, Miasto i Gmina Sędziszów, Miasto i Gmina Starachowice, Gmina Wilczyce, Miasto i Gmina Włoszczowa, Gmina Zagnańsk, Miasto i Gmina Zawichost, Gmina Baćkowice

Starostwo Powiatowe w Jędrzejowie, Paweł Faryna Starosta Powiatu Jędrzejowskiego

Starostwo Powiatowe w Kielcach, Tomasz Pleban Starosta Powiatu Kieleckiego

JW Kancelaria Audytorska

Fundacja Imienia Stefana Artwińskiego

ZEC Starachowice

ETS Energy Trade Solutions

ZPUE Koronea

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego

Starostwo Powiatowe w Końskich, Grzegorz Piec Starosta Powiatu Koneckiego

Starostwo Powiatowe w Opatowie, Tomasz Staniek Starosta Powiatu Opatowskiego

Starostwo Powiatowe w Sandomierzu, Marcin Piwnik Starosta Powiatu Sandomierskiego

Wodociągi Kieleckie – Pij kielecką kranówkę

Muzeum WSK Kieleckie

Specjalna Strefa Ekonomiczna "Starachowice" S.A.

park legend

INFOVER

Helen Doron English

eprasa.pl 63598e02bd

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Izabella Krzan lubi uznane marki
Paparazzi Pudelka przyłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę
Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała
Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Sami swoi
Polsat, 20:35
Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedzę i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Bogowie ulicy
TVP 1, 21:20
Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzą w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita
TV 4, 22:40
Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad
TVN, 22:55
Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

KRZYŻÓWKA NR 76

Poziomo:
1) wyroby z fajansu,
5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
9) zapasowe w bagażniku auta,
10) sztuczny zbiornik wodny,
12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście",
14) teren w stanie pierwotnym,
15) zastój w gospodarce,
16) ptak, który wybierał się za morze,
17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
19) potocznie niesnaski, kłótnie,
22) imię Smendzianki, polskiej pianistki,
23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
28) skaza na honorze, despekt,
29) auto z turyńskiej fabryki,
30) gromada współtowarzyszy,
31) olbrzymie drzewo na sawannie,
34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa",
38) rządy strachu i przemocy,
39) … Kościuszki w wawelskim grodzie,
40) „Serce nie …" w przysłowiu,
41) wśród domowego ptactwa,
42) ostrzałka do ołówków.

Pionowo:
1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
3) słupy na żaglowcu,
4) obraz namalowany farbami wodnymi,
5) nerwowe przy rdzeniu,
6) miasto na Podkarpaciu,
7) niezbyt liczna osada wioślarska,
8) wąska grządka ogrodowa,
11) rzymski bożek z łukiem,
13) … Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man",
20) „… i pokój", powieść Lwa Tołstoja,
21) „… w Srebrnym Jeziorze", powieść Karola Maya,
24) walec do nawijania kabli,
25) wyprawa panny młodej,
26) urodziwy młodzieniec,
27) surowiec na gromnice,
31) delikatna tkanina odzieżowa,
32) nie przeszedł kontroli jakości,
33) przyjemna woń, zapach,
35) krzew z czarnymi owocami,
36) zespół trzech elementów,
37) uchwyt narzędzia, trzonek.

ROZWIĄZANIE NR 75

K	■	A	■	L	U	K	S	■	■	M	O	S	T	■	A	■	L
L	I	N	D	E	■	L	A	P	T	O	P	■	R	U	N	D	A
A	■	A	■	S	P	A	M	■	■	N	O	R	A	■	T	■	U
S	Z	T	A	B	■	S	O	P	R	A	N	■	P	I	O	T	R
Y	■	O	■	O	P	A	T	■	■	S	A	K	E	■	N	■	K
K	O	M	A	S	A	■	N	U	R	T	■	O	R	B	I	T	A
■	B	■	R	■	S	■	I	■	■	E	■	S	■	R	■	R	■
K	R	Ó	L	W	K	R	A	J	U	R	O	Z	K	O	S	Z	Y
■	A	■	A	■	A							Y	■	D	■	O	■
S	Z	A	K	A	L							K	L	A	P	S	A
Ą	■	R	■	L	■							■	E	■	E	■	M
C	H	A	B	E	R							S	T	O	R	N	O
Z	■	B	■	G	■							■	N	■	O	■	R
E	P	I	K	A	■							■	I	G	R	C	E
K	■	A	■	T	A	K	I	E	L	U	N	E	K	■	A	■	K

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczera rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.
Byk (20.04 - 20.05)
Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.
Lew (23.07 - 22.08)
Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczera rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów.
Waga (23.09 - 22.10)
Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

Echo Dnia www.echodnia.eu
Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**
dyrektor oddziału **Sławomir Baćkowski**
Redakcja: ul. W. Krukowskiego 1, 26-600 Radom
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)
radom@echodnia.eu
Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 63598e02bd

Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.**

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas" w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpoolem. To zasługa trenera Unaia Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie - najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

FOT. EPA/PAP

Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej dostanie powołanie od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bundeslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bowiem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swoistego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggestein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©℗

Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszy rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.**

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na tym korcie miała Białorusinka Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagań, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA. W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jacenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czeszka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagań są: triumfatorka czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze

Ukraińcy powołali kadrę na mecz towarzyski z Polską we Wrocławiu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadrę na to spotkanie.**

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach o mundial, przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Selekcjoner Jan Urban poprowadzi reprezentację pierwszy raz od nagłej śmierci swojego asystenta Jacka Magiery. A Ukraińcy po dymisji Sierhija Rebrowa rozegrają pierwszy mecz pod wodzą nowego selekcjonera Włocha Andrey Maldery, byłego asystenta trenera kadry Andrija Szewczenki obecnego prezesa Ukraińskiego Związku Piłkarskiego.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów, z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1.

Sprzedaż biletów na mecz we Wrocławiu ruszyła w poprzednią środę 13 czerwca. Bilety I kategorii kosztują 190 złotych, te II kategorii - 120 zł, a bilety III kategorii można nabyć już za 80 zł. W cenie 80 zł dostępne są też bilety dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Bilety ulgowe dla dzieci do 12 lat można nabyć za 50 zł.

Selekcjoner Maldera powołał już kadrę na spotkania z Polską i Ukrainą. Na liście rezerwowej znalazł się jeden zawodnik z polskiej Ekstraklasy - skrzydłowy Górnika Zabrze 23-letni Maksym Chłań.©℗

KADRA UKRAINY NA POLSKĘ

Bramkarze: Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachter Donieck), Ruslan Neszczeret (Dynamo Kijów).

Obrońcy: Ilja Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykoła Matwienko (Szachtar Donieck), Wałerij Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Ołeksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

Pomocnicy: Ołeh Oczeret´ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Ołeksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Ołeksij Hucułak (Polissia Żytomierz), Mykoła Szaparenko (Dynamo KJijów), Andrij Jarmołenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

Napastnicy: Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwij Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbyk (AS Roma).

eprasa.pl 63598e02bd

SPORT

www.sportowy24.pl

ZAPASY

Sukcesy Olimpijczyka. W dniach 15-16 maja w Raciborzu odbyły się Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Juniorów U20 w zapasach w stylu klasycznym. Bardzo dobrze zaprezentowali się zawodnicy Olimpijczyka Radom, którzy zdobyli trzy brązowe medale i zajęli trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej. Medalistami Olimpijczyka zostali: 3. miejsce - Jan Chojak (55); 3. miejsce - Arsenii Dyshlov (82 kg); 3. miejsce - Łukasz Hejda (130 kg). ©℗ **OI**

FOT. RADOMIAK.PL

PIŁKA NOŻNA
Radomiak ma 100 goli w ekstraklasie na Struga
Gol Jana Grzesika (na zdjęciu) zdobyty w meczu z Lechem Poznań (1:3) był setnym trafieniem Radomiaka w ekstraklasie na stadionie przy ulicy Struga 63. ©℗ **OI**

Były piłkarz Radomiaka jedzie na mundial, finał licytacji Łatwoganga

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Były obrońca Radomiaka Radom, Luka Vusković, znalazł się w kadrze Chorwacji na mistrzostwa świata 2026. Radomiak przekazał natomiast jubileuszową koszulkę w akcji Łatwoganga.**

Były obrońca Radomiaka Radom, Luka Vusković, znalazł się w kadrze reprezentacji Chorwacji na mistrzostwa świata 2026. Selekcjoner Zlatko Dalić ogłosił 26-osobowy skład, w którym nie zabrakło jednego z najbardziej utalentowanych młodych chorwackich piłkarzy. Jeśli w najbliższych tygodniach nie dojdzie do żadnych zmian zdrowotnych lub kadrowych, były zawodnik Radomiaka pojedzie z reprezentacją na mundial.

Luka Vusković trafił do Radomia wiosną 2024 roku na zasadzie wypożyczenia z Tottenham Hotspur. Mimo bardzo młodego wieku szybko wywalczył sobie miejsce w podstawowym składzie zespołu i stał się jednym z ważniejszych zawodników formacji defensywnej. W barwach Radomiaka rozegrał 14 spotkań w PKO BP Ekstraklasie, prezentując dużą pewność siebie, dojrzałość oraz bardzo dobre przygotowanie techniczne.

Urodzony 24 lutego 2007 roku w Splicie defensor jest wychowankiem Hajduk Split. Obecnie występuje w Hamburger SV, do którego został wypożyczony z Tottenhamu. Reprezentacja Chorwacji podczas mundialu 2026 zagra w grupie L z Anglią, Panamą oraz Ghaną. Przed turniejem Chorwaci rozegrają jeszcze mecze towarzyskie z Belgią i Słowenią.

Przekazana koszulka

W sobotę, 16 maja, przed meczem Radomiaka Radom z Lechem Poznań w ramach akcji Łatwoganga x Cancer Fighters klub przekazał jubileuszową koszulkę 115-lecia zwycięzcy licytacji, który odebrał ją osobiście na murawie stadionu.

Radomiak Radom włączył się w akcję charytatywną Łatwoganga na rzecz fundacji Cancer Fighters, przekazując na licytację wyjątkowy przedmiot, jubileuszową koszulkę meczową przygotowaną z okazji 115-lecia klubu, prosto z murawy. Wyjątkowy trykot został wylicytowany przez pana Bartłomieja Zagrodnika z Warszawy za kwotę 6 600 zł. Całość środków zasiliła zbiórkę prowadzoną w ramach inicjatywy, wspierając podopiecznych fundacji Cancer Fighters.

Pan Bartłomiej Zagrodnik odebrał wylicytowany trykot osobiście na boisku, tuż przed rozpoczęciem spotkania z Lechem (Radomiak przegrał 1:3). ©℗

FOT. ARCHIWUM

Rzecznik prasowy Radomiaka Radom Filip Świerczyński przekazał koszulkę zwycięzcy licytacji na murawie.

Viktoria z czterema medalami na mistrzostwach Polski!

Olha Ilkevych
Szydłowiec

SPORTY WALKI. **W dniach 15-17 maja w Kielcach odbyły się Mistrzostwa Polski, podczas których Adam Bednarczyk z SKS KB Viktoria Szydłowiec zdobył złoty medal i tytuł najlepszego zawodnika turnieju.**

FOT. SKS KB VIKTORIA SZYDŁOWIEC

Adam Bednarczyk mistrz Polski i najlepszy zawodnik turnieju po dominującym występie na w Kielcach. Pokazał się ze świetnej strony

Adam Bednarczyk z SKS KB Viktoria Szydłowiec został bohaterem Mistrzostw Polski w kickboxingu w formule low-kick, notując występ, który bez wątpienia zapisze się w historii klubu. Zawodnik nie tylko sięgnął po złoty medal i tytuł mistrza Polski, ale również został wyróżniony jako najlepszy zawodnik całego turnieju.

Od pierwszego pojedynku Adam Bednarczyk prezentował znakomitą formę i pełną kontrolę nad przebiegiem walk. W walce otwarcia nie pozostawił rywalowi żadnych złudzeń, kończąc starcie nokautem już w pierwszej rundzie i pewnie awansując do kolejnej fazy zawodów. W półfinale zmierzył się z aktualnym wicemistrzem Polski z Zielonej Góry. Pojedynek ten miał być poważnym testem, jednak zawodnik Viktorii ponownie pokazał swoją siłę zwyciężając w zdecydowany sposób.

Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że Adam Bednarczyk przeszedł przez cały turniej w imponującym stylu, nie pozostawiając wątpliwości co do swojej przewagi nad rywalami.

Świetnie zaprezentowała się również cała ekipa SKS KB Viktoria Szydłowiec, która zakończyła mistrzostwa z dorobkiem czterech medali: złotego Adama Bednarczyka, srebrnego Jakuba Frąka. Zawodnik został Wicemistrzem Polski juniorów młodszych w kategorii wagowej +81kg.

Oraz brązowych medali Kajetana Szymkiewicza w formule low - kick w kategorii wagowej do 71 kg i Szymona Mory w kategorii wagowej do 81 kg.

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów mistrzostw była liczba uczestników oraz organizacja walk na czterech ringach jednocześnie. W różnych częściach hali można było obserwować pojedynki kolejnych kategorii.

W zawodach uczestniczyli juniorzy młodsi, juniorzy starsi oraz seniorzy. Zawodnicy walczyli nie tylko o medale mistrzostw Polski, ale również o możliwość dostania się do kadry narodowej i wyjazd na Mistrzostwa Europy.

Obok ringów można było zobaczyć trenerów udzielających ostatnich wskazówek swoim podopiecznym, medyków czuwających nad bezpieczeństwem zawodników oraz uczestników przygotowujących się do kolejnych walk.

- Na tej imprezie stawiło się około pięciuset zawodników. Jest to też fenomen, jeżeli chodzi o organizację, bo piękna hala, ale i na uwagę zasługuje fakt, że walki są rozgrywane na czterech ringach. Mamy też trzy grupy wiekowe, juniorzy młodsi, juniorzy starsi i seniorzy. W tym roku jest to przede wszystkim walka nie tylko o dostanie się do kadry Polski, ale również o wyjazd na Mistrzostwa Europy. Atmosfera jest bardzo podniosła, mieliśmy tu wybitnych gości, na otwarcie stawiło się bardzo dużo zawodników. Jeżeli o mnie chodzi, to jestem bardzo zadowolony z przebiegu mistrzostw - powiedział Krzysztof Kaproń, kierownik Wydziału Wyszkolenia w Polskim Związku Kickboxingu. ©℗

Pożegnania z Moya Radomką Radom

Olha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. **Po sezonie 2025/2026 Tauron Ligi zespół Moya Radomki Radom pożegnał cztery zawodniczki oraz fizjoterapeutkę Patrycję Romanowską.**

Z klubem rozstają się libero, atakująca oraz dwie przyjmujące, które reprezentowały barwy Radomki w minionych rozgrywkach. Nikola Jącek, Wiktoria Szumera oraz Agata Plaga dołączyły do zespołu przed sezonem 2025/2026, podpisując roczne kontrakty. Andela Kovac zasiliła drużynę w trakcie sezonu, w styczniu, jako uzupełnienie składu po zimowym oknie transferowym.

W trakcie sezonu wszystkie zawodniczki otrzymywały szanse gry i w miarę możliwości wspierały zespół na boisku. Każda z nich angażowała się w realizację celów drużyny i była częścią codziennej pracy treningowej. Klub dziękuje im za reprezentowanie Radomki, za zaangażowanie oraz wkład w wyniki zespołu.

- Bardzo dziękujemy dziewczynom za miniony sezon. Za ciężką pracę na treningach, występy w naszych barwach i energię, którą wnosiły do drużyny. Wierzymy, że doświadczenie zdobyte zarówno w TAURON Lidze, jak i w rozgrywkach Pucharu CEV zaprocentuje w ich dalszej siatkarskiej karierze. Życzymy im powodzenia i mocno trzymamy za nie kciuki. - powiedział Łukasz Kruk, Dyrektor Zarządzający Moya Radomki Radom.

Po trzech sezonach pracy z klubem odchodzi również fizjoterapeutka Patrycja Romanowska. Dołączyła do sztabu szkoleniowego przed sezonem 2023/2024 i od tego czasu odpowiadała za opiekę medyczną nad zawodniczkami. Po zakończeniu obecnych rozgrywek zdecydowała się kontynuować swoją karierę zawodową poza klubem.

- Dziękuję wszystkim zawodniczkom za zaufanie, wspólną pracę i możliwość bycia częścią Waszej drogi. Dziękuję również całemu sztabowi, osobom pracującym przy Klubie oraz kibicom - powiedziała Patrycja Romanowska. ©℗

eprasa.pl 63598e02bd

Haubica z 1931 roku wróciła do Starachowic. Można ją oglądać w Muzeum Przyrody i Techniki **strona 2**

FOT. ANNA ZĄBECKA

Starzenie się przebiega skokowo. Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia **strona 9**

STRONA ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia

Środa 20.05.2026

Nr 115 (15 086)

www. echodnia.eu

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Dziesięć osób poszukiwanych przez wymiar sprawiedliwości zatrzymali skarżyscy policjanci **strona 4**

Mieszkanka Ostrowca Świętokrzyskiego podejrzana o oszustwa przy samoobsługowej kasie **strona 4**

W gminie Pińczów kierowca na widok policjantów porzucił auto **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

PLASTPOL W KIELCACH

Trwają Międzynarodowe Targi Przetwórstwa Tworzyw Sztucznych i Gumy **strona 5**

Budynek za miliony powstał na trasie, teraz jest burzony

Ruszyła rozbiórka budynków kolidujących z budową drogi S74 przez Kielce. Jako pierwszy burzony jest jeden z symboli planistycznego bałaganu wokół tej inwestycji **strona 3**

Ciężarówka wypadła we wtorkowe przedpołudnie z drogi na nowej obwodnicy Wąchocka i zjechała do rowu **strona 6**

Awantura w Kielcach. Narkotyki, atrapy broni, rozbój. Trzy osoby usłyszały zarzuty **strona 6**

LEKARZE WYKONALI BARDZO SKOMPLIKOWANĄ OPERACJĘ

Pierwszy taki zabieg w Świętokrzyskiem

Paula Goszczyńska
Kielce

Zespół lekarzy z Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej i Endokrynologicznej Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach wykonał pierwszy w historii regionu laparoskopowy zabieg sposobem Whipple'a.

Pankreatoduodenektomia, znana jako operacja Whipple'a, należy do najbardziej skomplikowanych i wymagających technicznie zabiegów w chirurgii jamy brzusznej. Jest standardową metodą leczenia wybranych nowotworów trzustki, brodawki Vatera, dystalnej części dróg żółciowych oraz niektórych nowotworów dwunastnicy. Do tej pory takie zabiegi były wykonywane metodami otwartymi, a teraz - po raz pierwszy w historii regionu - lekarze wykonali operację metodą laparoskopową.

- Operacja polega na usunięciu głowy trzustki, dwunastnicy, pęcherzyka żółciowego, dystalnego odcinka przewodu żółciowego, a w wielu przypadkach również części żołądka, a następnie odtworzeniu ciągłości przewodu pokarmowego przez wykonanie kilku zespoleń rekonstrukcyjnych. Samo przeprowadzenie tego zabiegu metodą klasyczną stanowi ogromne wyzwanie chirurgiczne. Wykonanie go techniką laparoskopową podnosi poziom trudności jeszcze bardziej - wyjaśnia doktor habilitowany Łukasz Nawacki, zastępca kierownika Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej i Endokrynologicznej.

Zabieg wymaga od przeprowadzającego go zespołu ogromnej sprawności, ponieważ prowadzony jest w bezpośrednim sąsiedztwie dużych naczyń krwionośnych i kluczowych struktur anatomicznych.

Zabieg przeprowadzony został metodą laparoskopową, co niesie dużo korzyści dla pacjenta. - W tym mniejszy uraz operacyjny, ograniczenie dolegliwości bólowych po zabiegu, mniejszą utratę krwi, szybszą pionizację, krótszy pobyt w szpitalu oraz szybszy powrót do codziennej aktywności. W przypadku leczenia onkologicznego może to również oznaczać szybsze rozpoczęcie leczenia uzupełniającego, jeśli jest ono wymagane - dodaje lekarz.

Operacja Whipple'a metodą laparoskopową stosowana będzie regularnie. - Porównując to, co było jeszcze kilkanaście lat temu, to właśnie takie zabiegi obecnie dominują w naszej klinice. To sukces całego personelu - podkreśla nasz rozmówca.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Doktor habilitowany Łukasz Nawacki z Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej i Endokrynologicznej

eprasa.pl 63598e02bd

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

8 maja 1953 roku, w memoriale do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

AUTOPROMOCJA 0111454727

Zamów **prenumeratę**
Echo Dnia 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Beata Busz
publicystka

OPERACJA SIĘ UDAŁA. CO Z PACJENTEM?

Za nieprawidłowości, które wyszły na jaw w związku z zabiegiem syna senatora Koalicji Obywatelskiej, NFZ nałożył karę finansową na szpital w Aleksandrowie Kujawskim. Dziś już senator Tomasz Lenz nie jest członkiem tej partii, bo wywalił go z niej sam Donald Tusk. Dotąd z ust pana senatora nie padło jednak słowo: przepraszam. Ale spuszczam na to zasłonę milczenia, bo sprawa zabiegu jego syna to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Po raz kolejny potwierdziła się stara prawda, że nasza służba zdrowia jest chora. Lekarzy jest u nas jak na lekarstwo. Brakuje anestezjologów, chirurgów, pediatrów, psychiatrów... Efekt? Do specjalistów czekamy w długich kolejkach. Jakiś czas temu resort zdrowia zwiększył limity przyjęć na kierunkach lekarskich i prognozuje, że za pięć lat zacznie nam doktorów przybywać. Zachęcać ma też do tego podwyżka pensji, którą zaplanowano od lipca tego roku. Choć według samorządu lekarskiego, proponowane przez rządzących stawki są wciąż za niskie... I tu dochodzimy do kolejnej i chyba największej bolączki w służbie zdrowia: kasy, a właściwie jej braku. Budżet NFZ od dawna balansuje na granicy wydolności. I coraz mocniej Fundusz zaciska pasa.
Od kwietnia wprowadził cięcia w finansowaniu diagnostyki. Wspomniane podwyżki pensji również spadną jak grom z jasnego nieba na tonące w długach szpitale. Pogłębiającą się zapaść w służbie zdrowia cynicznie wykorzystują politycy opozycji. Niedawno Jarosław Kaczyński ogłosił na platformie X, że „czas uzdrowić służbę zdrowia". Według niego PiS ma nawet plan, jak to zrobić pod wodzą jedynie słusznego kandydata na premiera - Przemysława Czarnka. Szkoda tylko, że tego planu PiS nie wprowadziło w życie podczas swoich rządów. Miało na to przecież aż osiem lat! Tymczasem obecni rządzący w roli Joanny d'Arc polskiej służby zdrowia widzą urzędującą od lipca ubiegłego roku ministrę Jolantę Sobierańską-Grendę. Ona też ma plan. I naprawdę z całej siły trzymam za nią kciuki. Nie chciałabym po raz kolejny usłyszeć: operacja się udała, pacjent zmarł.

Haubica z 1931 roku wróciła do Starachowic. Jest w muzeum

Anna Ząbecka
Starachowice

Do Muzeum Przyrody i Techniki w Starachowicach trafiła wyjątkowa haubica 100 milimetrów wzór 14/19 wyprodukowana w Zakładach Starachowickich.

To niezwykle cenny eksponat związany z historią przemysłu zbrojeniowego i Wojska Polskiego. Broń została udostępniona muzeum dzięki firmie Star San Duo i będzie prezentowana dla zwiedzających do końca września 2026 roku.

Podczas Nocy Muzeów 2026, która odbywała się 16 maja, zwiedzającym została zaprezentowana zabytkowa haubica, która została wyprodukowana w przedwojennych Zakładach Starachowickich, i która broniła Polski przed nazistowskim okupantem. - Nasza muzealna kolekcja wzbogaciła się o bardzo cenny obiekt. To haubica 100 milimetrów wzór 14/19, którą możemy eksponować w muzeum przez najbliższe miesiące. Obiekt stanowi własność spółki Star San Duo, która odnalazła go i doprowadziła do idealnego stanu - mówi Paweł Kołodziejski, dyrektor Muzeum Przyrody i Techniki w Starachowicach.

Haubice wzór 14/19 były produkowane w Zakładach Starachowickich na podstawie licencji czechosłowackiej firmy Skoda. Umowę licencyjną podpisano w 1927 roku, a już dwa lata później wyprodukowano pierwszy egzemplarz działa. Produkcja seryjna ruszyła w 1930 roku.

FOT. ANNA ZĄBECKA

Paweł Kołodziejski, dyrektor Muzeum Przyrody i Techniki w Starachowicach przy haubicy

Egzemplarz prezentowany w Muzeum Przyrody i Techniki pochodzi z 1931 roku, czyli z początkowego okresu produkcji. Była to jednocześnie pierwsza broń wytwarzana w zakładach starachowickich w całości.

Do wybuchu II wojny światowej w Starachowicach wyprodukowano ponad 500 egzemplarzy tej haubicy. Była ona podstawowym wyposażeniem artyleryjskim Wojska Polskiego i jedną z najnowocześniejszych konstrukcji swoich czasów.

Jak przypomina Paweł Kołodziejski, haubica została opracowana jeszcze przed I wojną światową dla armii austro-węgierskiej, a po modernizacji w 1919 roku trafiła do wyposażenia wielu armii Europy Środkowo-Wschodniej.

Eksponat prezentowany w Starachowicach brał udział w obronie Polski we wrześniu 1939 roku. - Po kampanii wrześniowej broń trafiła w ręce Wehrmachtu, następnie została sprzedana armii włoskiej i przez lata pozostawała poza granicami kraju. Po 95 latach wróciła tam, gdzie zaczęła się jej historia - do Starachowic. Dzięki zaangażowaniu Star San Duo oraz współpracy z Arkadiuszem Domińcem z Muzeum Śląskiego Września 1939 roku w Tychach, rozpoczął się proces przywracania tego zabytku do życia - podkreśla firma Star San Duo.

- Z tego, co wiemy, jedynie dwa egzemplarze tej haubicy są tak dobrze zachowane w naszym kraju - dodaje dyrektor Muzeum Przyrody i Techniki w Starachowicach.

Haubica 100 milimetrów wzór 14/19 mogła razić cele oddalone nawet o 9,5 kilometra. Obsługiwało ją od siedmiu do ośmiu żołnierzy. Broń ważyła ponad 2,5 tony, a pociski używane do ostrzału miały wagę od 13 do 15,5 kilograma.

Działo mogło być transportowane zarówno przez sześciokonny zaprzęg, jak i przy użyciu ciągnika mechanicznego 4TP. W przypadku trakcji mechanicznej haubica mogła poruszać się z prędkością około 30 kilometrów na godzinę.

Z wdrożeniem produkcji haubic związany był inżynier Marian Wakalski. To właśnie on kierował grupą inżynierów wysłanych do Pilzna w Czechosłowacji, gdzie zdobywali doświadczenie w zakładach Skody. Po powrocie do Starachowic, inżynier Wakalski nadzorował uruchomienie produkcji haubic i został szefem działu broni. Był pierwszym powojennym prezesem Stowarzyszenia Inżynierów i Mechaników Polskich. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **21°C** Noc **9°C**

Barometr **1011 hPa**
Wiatr **płn.-zach. 11 km/h**
Biomet **obojętny**

Czwartek
Dzień **21°C** Noc **10°C**

Piątek
Dzień **20°C** Noc **9°C**

Sobota
Dzień **20°C** Noc **9°C**

Uwaga: zachmurzenie małe, temperatury coraz wyższe

20 MAJA 2026

Dziś 140. dzień roku
Do sylwestra pozostało 225 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.34, zachód o godzinie 20.32.

Dzień będzie trwać 15 godzin i 58 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 49 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 16 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aleksander, Anastazy, Bernard, Dawid, Kolumba.

KALENDARIUM

1919
W Kielcach urodził się Gustaw Herling-Grudziński, pisarz, dziennikarz, żołnierz, więzień obozów pracy Gułagu.

FOT. ARCHIWUM

1966
Z inicjatywy Zespołu Badań Nad Polskim Średniowieczem utworzone zostało Muzeum Archeologiczne w Wiślicy.

1941
W Skarżysku-Kamiennej powstało getto. Obejmowało ulice: 3 Maja, Limanowskiego, Podjazdową, Fabryczną i Wspólną. Zlikwidowano je w październiku 1942 roku.

1945
W kieleckim Domu Kultury i Sztuki (obecny Wojewódzki Dom Kultury) gościł znakomity zespół rewelersów Cztery Asy (były chór „Dana").

1993
Zespół Opieki Zdrowotnej w Jędrzejowie został wpisany do rejestru zakładów opieki zdrowotnej. Utworzono Radę Społeczną Zakładu Opieki Zdrowotnej.

eprasa.pl 63598e02bd

nasz REGION

GMINA WAŚNIÓW
Spędzi w celi dwa lata
Dwa lata spędzi za kratami 44-latek z gminy Waśniów, którego zatrzymali w poniedziałek ostrowieccy policjanci. Mężczyzna był poszukiwany, bo ma do odsiedzenia karę za jazdę po pijanemu. **MINOS**

SANDOMIERZ
Padł ofiarą oszustwa
Do mieszkańca Sandomierza zadzwonił w poniedziałek oszust podający się za jego syna. Zdołał namówić mężczyznę, by przelał mu ponad dwa tysiące złotych.
MINOS

FOT. ARCHIWUM

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

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Narkotykowe zatrzymanie. Mężczyzna z ciężkim zarzutem

FOT. POLICJA

Nawet 10 lat więzienia może grozić 27-latkowi z Ostrowca Świętokrzyskiego. W piątek policjanci znaleźli u niego w domu ponad 53 gramy suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana oraz porcję środka będącego najprawdopodobniej mefedronem. W sobotę mężczyzna usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków.
MINOS

MNIÓW

Jechał 146 kilometrów na godzinę

FOT. POLICJA

146 na godzinę pędził w terenie zabudowanym Opel, którego prędkość policjanci zmierzyli w piątkowy wieczór w Mniowie w powiecie kieleckim. Za kierownicą auta siedział 39-latek z powiatu koneckiego. Mężczyzna dostał 2,5 tysiąca złotych mandatu i 15 punktów karnych. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na najbliższe trzy miesiące. Łącznie w miniony weekend w Kielcach i powiecie policjanci ukarali za prędkość aż 187 kierowców. Sześciu z nich zatrzymali prawa jazdy.
MINOS

Budynek za miliony powstał na trasie, teraz jest wyburzany

Anna Gwóźdź
Kielce

Rozpoczyna się rozbiórka budynków kolidujących z budową drogi ekspresowej S74 przez Kielce. Na pierwszy ogień poszedł jeden z symboli planistycznego bałaganu wokół tej inwestycji.

Chodzi o niedokończony budynek handlowo-biurowy spółki Kegel-Błażusiak przy ulicy Łódzkiej. Miało tu powstać regionalne przedstawicielstwo firmy. Dziś budynek jest wyburzany.

Przy ulicy Łódzkiej w Kielcach znika budynek, o którym kilka lat temu było głośno w kontekście budowy drogi ekspresowej S74. To nieruchomość położona na terenie przeznaczonym pod jedną z największych inwestycji drogowych w mieście. Teraz, gdy ruszyły przygotowania do budowy trasy, obiekt jest rozbierany.

Na miejscu od kilku dni widać ciężki sprzęt, wycinkę drzew, składowane konary i porządkowanie terenu. Koparka pracuje także przy samym budynku. Część ścian jest już rozebrana, a wokół obiektu leżą sterty gruzu i bloczków.

Historia tej nieruchomości budziła emocje już kilka lat temu. W 2022 roku opisywaliśmy tę sprawę. Inwestorem była spółka Kegel-Błażusiak z Nowego Targu, działający od 1979 roku producent profesjonalnej odzieży ochronnej, obuwia roboczego, sprzętu BHP, plandek i pokrowców samochodowych.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Budynek, o którym było głośno w kontekście planowanego przebiegu S74, jest teraz wyburzany

Firma chciała w Kielcach ulokować swoje przedstawicielstwo na województwo świętokrzyskie, północ Małopolski oraz południe Mazowsza. W planach było także zatrudnienie co najmniej kilkunastu osób. Jak przekazywali wtedy przedstawiciele spółki, inwestycja była już zaawansowana, a w budynek włożono kilka milionów złotych – między innymi w zakup działki, projekt i dokumentację.

Problem pojawił się, gdy okazało się, że obiekt znajduje się na trasie przyszłej drogi ekspresowej S74. Przedstawiciele firmy mówili nam wówczas, że działali na podstawie prawomocnego pozwolenia na budowę i nie potrafią zrozumieć, dlaczego mogli legalnie rozpocząć inwestycję w miejscu, które później zostało wskazane jako kolidujące z planowaną ekspresówką. Pozwolenie wydało miasto Kielce.

- Pozwolenie na budowę wydaliśmy bez naruszenia przepisów. Miasto mogłoby odmówić tylko wtedy, gdyby istniał miejscowy plan, decyzja celu publicznego albo ZRID dla tej inwestycji drogowej. Żadnego z tych dokumentów wtedy nie było. Na etapie koncepcji nie można blokować właścicielom prywatnych działek możliwości zabudowy, nawet jeśli później okaże się, że obiekt koliduje z planowaną drogą. W takiej sytuacji nieruchomość trzeba wykupić i wyburzyć. Projekt Generalnej Dyrekcji musi być zatwierdzony, a nie tylko planowany – mówił nam w 2022 roku Artur Hajdorowicz, ówczesny dyrektor Wydziału Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Kielce.

- Mieliśmy ambitne plany, rozwój spółki, ugruntowanie jej pozycji na rynku, nowe miejsca pracy. Widzieliśmy w Kielcach duże szanse na rozwój, ale chyba do tego nie dojdzie. Czujemy się mocno pokrzywdzeni, ponieważ w ten obiekt zainwestowaliśmy już kilka milionów złotych – komentował w artykule sprzed 4 lat Maciej Kusiak, szef działu inwestycji w firmie Kegel-Błażusiak.

Zapytaliśmy firmę o aktualną sytuację. W odpowiedzi przekazano nam krótko: Nieruchomość została wydana, ustalane jest odszkodowanie, nie spodziewamy się rewelacji.

Rozbiórka budynku przy Łódzkiej odbywa się równolegle z innymi pracami przygotowawczymi do budowy S74. W rejonie Łódzkiej, Jesionowej i 1 Maja widać już dużą skalę zmian: wycinane drzewa, oczyszczane pasy zieleni, ciężki sprzęt i miejsca, które wkrótce mają stać się placem budowy.

Przypomnijmy. Kielecki odcinek S74 ma połączyć węzeł Kielce Zachód z węzłem Kielce Bocianek. Decyzję ZRID dla tej inwestycji wojewoda świętokrzyski wydał 17 marca 2026 roku. Oznaczało to formalną zgodę na rozpoczęcie budowy pięciokilometrowego odcinka trasy przez Kielce. ©℗

Dachowanie. Na miejscu pięć zastępów straży

Michał Nosal
Gmina Krasocin

Do groźnej sytuacji doszło w poniedziałek po godzinie 15 na trasie w Koziej Wsi w powiecie włoszczowskim. Dachowała osobowa Kia.

- 59-letni kierowca auta marki Kia, jadący w kierunku Włoszczowy, chciał na prostym odcinku wyprzedzić dwa pojazdy. Ciężarówkę i osobówkę. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że gdy był w trakcie tego manewru, z przeciwka nadjechało BMW. Chcąc uniknąć zderzenia z nim, 59-latek zjechał z trasy. Kia dachowała - opowiadała młodszy aspirant Weronika Grot, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie.

Na miejsce ruszyły służby ratunkowe, w tym pięć strażackich zastępów. Jak przekazywał młodszy brygadier Paweł Mazur, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej we Włoszczowie, kierowca wydostał się z auta o własnych siłach. Strażacy udzielili mu pierwszej pomocy. ©℗

FOT. KP PSP WŁOSZCZOWA

Na trasie w Koziej Wsi - gmina Krasocin w powiecie włoszczowskim - dachowała osobowa Kia

eprasa.pl 63598e02bd

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Kobieta podejrzana o oszustwa przy kasie samoobsługowej

33-letnia mieszkanka Ostrowca Świętokrzyskiego narobiła sobie sporych kłopotów. Policjanci podejrzewają, że na przełomie kwietnia i maja trzykrotnie oszukała w jednej z drogerii na terenie miasta.

- Wkładała do koszyka artykuły kosmetyczne, po czym szła do kasy samoobsługowej, gdzie zasłaniała ich kody kreskowe i skanowała wycięty uprzednio przez siebie kod pochodzący z tańszego produktu - mówi o ustaleniach policjantów komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Drogeria straciła ponad 930 złotych, a kobiecie może grozić nawet osiem lat więzienia.

MINOS

Zatrzymali poszukiwanych przez wymiar sprawiedliwości

Elżbieta Zemsta
Skarżysko-Kamienna

10 osób poszukiwanych przez wymiar sprawiedliwości zatrzymali w ubiegłym tygodniu skarżyscy policjanci.

Wśród nich rekordzistą był 43-letni skarżyszczanin, który miał rok do odsiadki. Kolejni dwaj zatrzymani spędzą siedem miesięcy za kratami. Z kolei przy zatrzymanym 37-latku, który miał do odbycia cztery miesiące więzienia, znaleziono spore ilości narkotyków - za to grozi do 10 lat więzienia.

Poszukiwany 43-latek zatrzymany przez skarżyskich policjantów w ubiegłym tygodniu ma do odbycia rok więzienia, był skazany za przestępstwa przeciwko mieniu. Po siedem miesięcy do odsiadki mają 36-latek ze Skarżyska-Kamiennej i 26-latek z województwa łódzkiego.

FOT. KPP SKARŻYSKO-KAMIENNA

Przy 37-letnim mężczyźnie policjanci znaleźli 50 gramów amfetaminy oraz małą ilość marihuany

- Wyrok pierwszego z nich ma związek z oszustwami, drugiego z przestępstwami przeciwko mieniu - uzupełniała nadkomisarz Anna Sławińska ze skarżyskiej policji.

Cztery miesiące do odsiadki miał 37-latek z powiatu skarżyskiego, ale jego areszt może się wydłużyć, gdyż policjanci znaleźli przy nim sporo narkotyków.

- Przy mężczyźnie ujawniono 50 gramów amfetaminy oraz małą ilość marihuany. Narkotyki znajdowały się w zawiniątkach folii i prawdopodobnie były przygotowane do obrotu. 37-latek usłyszał prokuratorski zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków. Aktualny czteromiesięczny areszt ma także związek z przestępstwami narkotykowymi - uzupełniała Anna Sławińska. ©℗

REKLAMA 0011525698

OBWIESZCZENIE
STAROSTY PRZYSUSKIEGO

Na podstawie art. 49 ustawy Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz.U.2025.1691) oraz art. 11d ust. 5 ustawy o szczegółowych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2024.311) **podaje się do publicznej wiadomości** informację o **wydaniu decyzji nr AB.6740.7.2.1.2026 dn. 07.04.2026 r.** dla inwestycji drogowej polegającej na **„Rozbudowie drogi powiatowej nr 3304W Sokolniki Mokre – Politów – Radestów od km 4+228 do km 8+694"** na działkach ewidencyjnych nr:

Obręb Radestów – 435/14, 435/12, 75/3, 76/1, 195/3, 168/1, 78, 186, 187, 110; Obręb Politów- 29/3, 31/3, 30/3, 129/7, 290/1, 878/15, 879/1, 880/1, 881/1, 881/2, 882/1, 31/2, 131, 132, 250/2, 252, 130, 289, 721/2, 329/2, 916/1, 900/2, 899/1, 892/1, 893/1, 878/13, 878/11, 1194, 305/2, 317, 32, 790;

Obręb Żuków – 1289, 40/3, 1020, 1239.

powstałych w wyniku podziału nieruchomości oznaczonych:

Obręb Radestów – 435/11, 75/1, 76, 195/1, 168;

Obręb Politów 29/2, 31/1, 30/2, 129/3, 290, 878/8, 879, 880, 881, 882, 899, 892, 893, 878/10, 878/2;

Zgodnie z art. 49 Kpa niniejsze zawiadomienie uważa się za doręczone po upływie 14 dni od dnia publicznego obwieszczenia.

W terminie 7 dni od daty podania do publicznej wiadomości powyższej informacji osoby zainteresowane mają możliwość zapoznania się z dokumentacją oraz składania uwag i wniosków w siedzibie Starostwa Powiatowego w Przysusze, Al. Jana Pawła II 10, pok. 8 – 1 piętro w godzinach od **8.00 do 14.30**.

Po wskazanym terminie decyzja w przedmiotowej sprawie zostanie wydana w oparciu o materiał dowodowy znajdujący się w aktach sprawy.

REKLAMA 0011525760

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Wierzbica
ogłasza czwarty przetarg ustny nieograniczony

Do sprzedaży przeznacza się:
Lokal mieszkalny usytuowany w Wierzbicy, stanowiący własność Gminy Wierzbica. Lokal mieszkalny M2 wraz z przynależną piwnicą, usytuowany przy ul. J.Kochanowskiego 10 m. 1 o powierzchni 38,04 m² (piwnica 13,29 m²). Działka nr 476/13 obręb Wierzbica, dla której prowadzona jest KW RA1S/00030637/8.

Cena wywoławcza 83.000,00 zł, wysokość wadium 8.000,00 zł.
Przetarg odbędzie się w Urzędzie Gminy w Wierzbicy, ul. Kościuszki 73, w dniu 23 czerwca 2026 roku o godzinie 10.00.

Treść ogłoszenia o przetargu została umieszczona na tablicy ogłoszeń na okres 30 dni, na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Wierzbicy oraz w prasie „Echo Dnia – wydanie radomskie".
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Wierzbicy, ul. Kościuszki 73, pokój 22, tel. 48 618 36 17, w godzinach urzędowania.

REKLAMA 0011526003

Wyciąg z ogłoszenia
Burmistrza Miasta i Gminy Chmielnik
przetargów nieograniczonych ustnych na sprzedaż nieruchomości

1. Przedmiotem przetargu jest nieruchomość gruntowa niezabudowana, oznaczona nr działki **485/15 o pow. 0,3311 ha**, położona w obrębie Chmielnik, gm. Chmielnik, dla której w Sądzie Rejonowym w Busku-Zdroju IV Wydziale Ksiąg Wieczystych prowadzona jest księga wieczysta KI1B/00032861/3, w Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego działka położona jest na terenie oznaczonym symbolem **1PU** – co stanowi tereny zabudowy produkcyjno-usługowej oraz **2KDD** – co stanowi tereny pasa drogowego ulicy publicznej klasy D – dojazdowej, dostęp do drogi publicznej od strony wschodniej drogą gruntową nieurządzoną.
Cena wywoławcza – 90 000,00 zł.
Do ceny wylicytowanej w przetargu doliczony zostanie podatek VAT w wysokości 23%.
Powyższa nieruchomość została przeznaczona do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.
Przetarg odbędzie się w dniu 26 czerwca 2026 roku od godz. 13.00 w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku, Plac Kościuszki 7.
2. Wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej powyższej nieruchomości należy wpłacić na konto Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku: nr **64 8483 0001 2001 0000 0013 0239** w Banku Spółdzielczym w Chmielniku najpóźniej **do dnia 22 czerwca 2026 r.**
3. Pełny tekst ogłoszenia o przetargu został podany do publicznej wiadomości poprzez:
wywieszenie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Chmielniku, Plac Kościuszki 7 oraz zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu /www.chmielnik.com/ oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.
4. Szczegółowe informacje o warunkach przetargu uzyskać można w tut. Urzędzie pokój nr 210 lub telefonicznie pod nr **41 354-32-73 wew. 210.**

Chmielnik, dnia 20 maja 2026 r.

REKLAMA 0011526267

WÓJT GMINY RAKÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. 2026 poz. 399 ze zm.) informuje o wywieszeniu w dniach od 20.05.2026 r. do 10.06.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Raków, ul. Ogrodowa 1, 26-035 Raków, wykazu nr 1/2026 dotyczącego części nieruchomości stanowiącej powierzchnię użytkową w budynku Urzędu Gminy Raków, przeznaczonej do oddania w najem.
Wykaz został również opublikowany na stronie internetowej Gminy Raków (www.rakow.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.rakow.pl).

Na widok policjantów porzucił auto i zaczął uciekać

Michał Nosal
Gmina Pińczów

Niespodziewany obrót przybrały sprawy, gdy w niedzielne popołudnie pińczowscy policjanci chcieli skontrolować kierowcę Opla. Mężczyzna zostawił samochód i zaczął uciekać pieszo.

Rzecz wydarzyła się po godzinie 16 w Bogucicach Pierwszych. Policjanci pińczowskiej drogówki zmierzyli prędkość Opla. W miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę Insignia jechała 71 na godzinę.

- Na widok mundurowych wzywających go do kontroli, kierowca zatrzymał auto około 120 metrów przed punktem, w którym znajdowali się policjanci. Wysiadł z samochodu i zaczął uciekać, wyrzucając po drodze paczki papierosów - opowiadała młodszy aspirant Paula Kępińska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pińczowie.

Policjanci ruszyli za uciekinierem i szybko go zatrzymali. Okazało się, że to 29-latek bez prawa jazdy. Ale jazda mimo braku uprawnień to nie wszystko.

- Narkotest wykazał, że 29-latek może być po użyciu amfetaminy, więc pobrano mu krew do szczegółowych badań. Do tego mężczyzna był poszukiwany. Ma do odsiedzenia cztery miesiące kary - wyliczała młodszy aspirant Paula Kępińska.

Jak dodawała, papierosy, które wyrzucał uciekinier (łącznie 20 paczek) nie miały polskich znaków akcyzy. Za to o co mężczyzna jest podejrzewany może grozić nawet pięć lat więzienia. ©℗

FOT. POLICJA

Kierowca zatrzymał samochód około 120 metrów przed punktem, w którym znajdowali się policjanci

eprasa.pl 63598e02bd

30. EDYCJA MIĘDZYNARODOWE TARGI PRZETWÓRSTWA TWORZYW SZTUCZNYCH I GUMY PLASTPOL W KIELCACH

600 wystawców z całego świata

Julia Warych
Kielce

Kielce ponownie stały się stolicą światowej branży tworzyw sztucznych. W Targach Kielce rozpoczęła się jubileuszowa, 30. edycja targów Plastpol.

Targi zgromadziły 660 wystawców z 36 krajów oraz tysiące gości z całego świata. Nowoczesne technologie, pracujące na żywo linie produkcyjne i rozwiązania oparte na automatyzacji oraz recyklingu przyciągają ogromne zainteresowanie zwiedzających.

Międzynarodowe Targi Przetwórstwa Tworzyw Sztucznych i Gumy Plastpol potrwają do piątku, 22 maja, a już pierwsze godziny targów pokazują, że tegoroczna odsłona cieszy się ogromnym zainteresowaniem przedstawicieli przemysłu oraz gości z kraju i zagranicy.

Do Kielc przyjechało 660 wystawców z 36 państw Europy, Azji, Ameryki, Afryki i Bliskiego Wschodu. Wśród nich są firmy z takich krajów jak Japonia, Korea Południowa, Stany Zjednoczone, Brazylia, Peru, Niemcy, Włochy czy Turcja.

Organizatorzy podkreślają, że Plastpol od lat pozostaje jednym z najważniejszych wydarzeń branży przetwórstwa tworzyw sztucznych w Europie Środkowo-Wschodniej i miejscem, gdzie spotykają się najwięksi producenci maszyn, technologii i surowców.

Wśród zwiedzających są przedstawiciele branży medycznej, farmaceutycznej, motoryzacyjnej, elektronicznej, budowlanej, a także sektora AGD i przemysłu obronnego. Dla wielu firm obecność w Kielcach to okazja do nawiązania nowych kontaktów biznesowych, poznania najnowszych rozwiązań technologicznych oraz obserwowania kierunków rozwoju całego rynku.

Już tradycyjnie hale Targów Kielce zamieniły się w ogromną „fabrykę w akcji". Na stoiskach pracują nowoczesne wtryskarki, wytłaczarki, roboty przemysłowe oraz kompletne zautomatyzowane linie produkcyjne.

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Międzynarodowe Targi Przetwórstwa Tworzyw Sztucznych i Gumy Plastpol rozpoczęte. O tym co się będzie działo opowiedział nam Kamil Perz, dyrektor projektu Plastpol

Zwiedzający mogą zobaczyć cały proces produkcyjny – od granulatu po gotowy wyrób. Co ważne, prezentacje odbywają się na żywo, dzięki czemu można obserwować możliwości nowoczesnych maszyn w rzeczywistych warunkach pracy.

Podczas tegorocznej edycji produkowane są między innymi kapsułki insulinowe, komponenty autoinjektorów medycznych, lunchboxy, skarbonki, a także techniczne detale wykorzystywane w różnych gałęziach przemysłu.

Jedna z prezentowanych linii pokazuje w pełni automatyczną produkcję wyrobów z materiałów zawierających recyklaty i surowce naturalne. Inne rozwiązania demonstrują produkcję detali medycznych w warunkach cleanroom, czyli specjalnych stref o kontrolowanej czystości.

Tegoroczny Plastpol wyraźnie pokazuje również, jak dynamicznie zmienia się branża tworzyw sztucznych. Coraz większe znaczenie mają rozwiązania związane z automatyzacją, robotyzacją oraz sztuczną inteligencją. Prezentowane systemy analizują tysiące parametrów produkcji w czasie rzeczywistym, potrafią przewidywać błędy technologiczne i automatycznie korygować procesy produkcyjne. Dzięki temu możliwe jest ograniczenie strat materiałowych, zmniejszenie zużycia energii oraz poprawa jakości produkcji.

– W cztery dni w Targach Kielce można zobaczyć cały rynek. Tu są nowe maszyny, technologie, surowce i trendy. Tu toczyć się będą dyskusje o przyszłości całej branży – mówi Kamil Perz, dyrektor projektu Plastpol.

MATERIAŁ INFORMACYJNY KRC

0011522513

Kompetencje cyfrowe dla każdego. Nie daj się wykluczyć

Trzymając niewielki smartfon w dłoni, opłacamy rachunki, umawiamy wizyty lekarskie, kontaktujemy się z rodziną, pracujemy, uczymy się i załatwiamy sprawy urzędowe. Cyfrowy świat nie jest już wyborem, a rzeczywistością, w której funkcjonujemy każdego dnia. Dlatego nabywanie i rozwijanie kompetencji cyfrowych staje się jedną z najważniejszych umiejętności współczesnego człowieka.

Brak podstawowej wiedzy technologicznej może prowadzić do wykluczenia cyfrowego, a w konsekwencji także społecznego. Osoby, które nie potrafią korzystać z internetu czy nowoczesnych urządzeń, tracą dostęp do informacji, usług i możliwości rozwoju. Coraz częściej mają też trudności z codziennym funkcjonowaniem. Problem ten może dotykać ludzi w każdym wieku, a szczególnie seniorów, którzy często czują się zagubieni w świecie nowoczesnych technologii.

Kompetencje cyfrowe nie oznaczają wyłącznie obsługi komputera czy telefonu. To także umiejętność bezpiecznego korzystania z internetu, rozpoznawania zagrożeń, wyszukiwania i weryfikowania informacji oraz świadomego komunikowania się za pomocą technologii cyfrowych. To wiedza, która pozwala nie tylko sprawniej żyć, ale również chronić siebie i swoich bliskich przed oszustwami czy dezinformacją.

Współczesny świat zmienia się bardzo szybko. Pojawiają się nowe aplikacje, rozwiązania i narzędzia, które mają ułatwiać codzienne działania, także te związane z zaspokajaniem potrzeb. Aby z nich korzystać, trzeba stale być otwartym na naukę. Edukacja cyfrowa nie kończy się dziś wraz z ukończeniem szkoły czy zdobyciem dyplomu na studiach. Pozostaje procesem, który trwa przez całe życie. I właśnie takie podejście daje największą szansę na samodzielność, aktywność zawodową i społeczną oraz poczucie bezpieczeństwa.

Korzyści płynących z rozwijania kompetencji cyfrowych jest wiele. Wystarczy wymienić chociażby łatwiejszy kontakt z urzędami i lekarzami, możliwość pracy zdalnej, dostęp do edukacji i kultury, wygodne zarządzanie finansami czy utrzymywanie relacji z rodziną i przyjaciółmi. Dla seniorów internet często staje się oknem na świat i sposobem na przełamywanie samotności, rozwijanie pasji i codzienny kontakt z najbliższymi.

Dlatego tak ważne jest, aby każdy - niezależnie od wieku czy miejsca zamieszkania - miał możliwość zdobywania i podnoszenia swoich umiejętności cyfrowych. Teraz jest to jeszcze łatwiejsze, np. dzięki Klubom Rozwoju Cyfrowego (KRC).

Cyfrowa rzeczywistość wymaga stałego zaangażowania w podnoszenie swoich umiejętności. Kompetencje cyfrowe to po prostu wymóg czasów - klucz do samodzielności i życia bez ograniczeń w dzisiejszym świecie.

„Materiał został opublikowany na zlecenie Politechniki Łódzkiej w ramach prowadzenia działań informacyjnych i upowszechniających rozwój kompetencji cyfrowych w projekcie Kluby Rozwoju Cyfrowego – projekt wspierający (KRC Wsparcie). Projekt został dofinansowany ze środków UE."

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

KRC Kluby Rozwoju Cyfrowego

eprasa.pl 63598e02bd

Samochód ciężarowy wypadł z drogi na nowej obwodnicy Wąchocka

Elżbieta Zemsta
Parszów

We wtorkowe przedpołudnie służby ratunkowe dostały sygnał o zdarzeniu na drodze krajowej numer 42.

Doszło do niego na odcinku nowej obwodnicy Wąchocka w miejscowości Parszów w powiecie starachowickim.

Jak przekazywał oficer dyżury ze Stanowiska Kierowana Komendanta Wojewódzkiego świętokrzyskiej straży pożarnej, na odcinku obwodnicy Wąchocka, samochód ciężarowy zjechał do rowu.

Strażacy zabezpieczali teren zdarzenia.

Paweł Kusiak ze starachowickiej policji uzupełniał: Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że kierowca ciężarowego pojazdu, jadąc w kierunku Skarżyska-Kamiennej z niewyjaśnionych przyczyn zjechał na przeciwny pas ruchu a następnie do rowu.

Przez jakiś czas ruch w kierunku Starachowic na drodze krajowej numer 42 był zablokowany, pojazdy poruszały się jednym pasem.

FOT. KPP W STARACHOWICACH

We wtorek przed południem Na obwodnicy Wąchocka w Parszowie samochód ciężarowy zjechał do rowu

Trwa budowa ośrodka. Pacjenci przejdą diagnozę w jeden dzień

Paula Goszczyńska
Czerwona Góra

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze trwa budowa Ambulatoryjnego i Dziennego Ośrodka Kompleksowej Diagnostyki Raka Płuca.

Teraz powstaje konstrukcja szkieletu nośnego. Inwestycja jest bardzo wyczekiwana, ponieważ to właśnie tu pacjent z podejrzeniem nowotworu przejdzie całą ścieżkę diagnostyczną w trybie jednodniowym.

Świętokrzyskie Centrum Chorób Płuc zyskuje dwa dodatkowe piętra, na których powstaje wyspecjalizowany ośrodek diagnostyczny. - W tym momencie realizowana jest konstrukcja szkieletu nośnego dla przestrzeni Ambulatoryjnego i Dziennego Ośrodka Kompleksowej Diagnostyki Raka Płuca. Zbliżamy się do jego docelowej wysokości, czyli czwartej i piątej kondygnacji. Obecnie prace przebiegają zgodnie z harmonogramem. Zakończenie realizacji planowane jest na 30 kwietnia 2027 roku. Wartość inwestycji w zakresie konstrukcyjno-budowlanym przekracza 14,5 miliona złotych, natomiast wraz z wyposażeniem będzie to kwota przekraczająca 24 miliony złotych - informuje Mieczysław Bańburski, zastępca dyrektora do spraw technicznych w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Mieczysław Bańburski, zastępca dyrektora do spraw technicznych w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze

Głównym założeniem inwestycji jest stworzenie miejsca, w którym pacjent z podejrzeniem nowotworu przejdzie całą ścieżkę diagnostyczną w trybie jednodniowym. Obecnie proces ten bywa rozciągnięty w czasie, co w przypadku raka płuca – jednego z najbardziej agresywnych nowotworów – drastycznie zmniejsza szanse na wyleczenie. - To ośrodek dla pacjentów, którzy są w dobrym stanie ogólnym, ze zmianami guzowatymi w płucach i podejrzeniem choroby nowotworowej. Będą oni diagnozowani w ciągu jednego dnia i dzięki temu będzie możliwość jak najszybszego wdrożenia leczenia. Pacjenci przejdą tu badania radiologiczne, bronchoskopię, USG jamy brzusznej, ewentualną biopsję, czyli kompleksową diagnostykę w ciągu jednej doby - wyjaśnia Youssef Sleiman, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia świętego Rafała w Czerwonej Górze.

Pacjent z podejrzeniem nowotworu przejdzie w ośrodku w Czerwonej Górze całą ścieżkę diagnostyczną w trybie jednodniowym

W ośrodku pacjent będzie obserwowany przez 2-3 godziny po diagnostyce. - Jeśli nie pojawią się powikłania to będzie mógł wrócić do domu i czekać na wyniki. Po ich otrzymaniu od razu wdrożymy leczenie. Oczywiście część pacjentów dowie się, że nie choruje na nowotwór. W ich przypadku tak szybka diagnoza również jest ogromną zaletą ze względu na ogromny stres - dodaje dyrektor.

Trwają zapisy na Rodzinną Majówkę Rowerową

Dorota Kułaga
Region

Trwają zapisy na 20. Rodzinną Majówkę Rowerową z Kielc przez Kaczyn do Borkowa. To wydarzenie odbędzie się 23 maja.

Tradycyjnie, weźmie w nim udział ksiądz biskup Marian Florczyk, pomysłodawca Majówki.

Trasa prowadzi z Kielc przez Dyminy, Kaczyn do Borkowa, liczy około 18 kilometrów. Zbiórka uczestników w tym roku będzie o godzinie 9 na Placu świętego Jana Pawła II przy Bazylice Katedralnej w Kielcach. - Bardzo się cieszę, że 23 maja już po raz dwudziesty wyruszamy na Rodzinną Majówkę Rowerową. Chcemy tworzyć rodzinny klimat, wzajemnej życzliwości i szacunku, bo tego nam bardzo brakuje w codziennym życiu - powiedział ksiądz biskup Marian Florczyk.

Na godzinę 10.15 zaplanowany jest postój przy kościele w Dyminach, a o 12.30 nabożeństwo majowe w kościele parafialnym w Kaczynie.

- O godzinie 13.30 rozpocznie się piknik w Borkowie. Impreza zakończy się o 15.30, powrót będzie na własną rękę, albo podstawionymi przez nas autokarami - poinformował Jacek Domoradzki, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kielcach.

Zgłoszenia w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Kielcach - Hala Legionów, przy ulicy Leszka Drogosza 2 od 18 do 20 maja w godzinach 8- 18 - pokój 104 na pierwszym piętrze, telefon 664-920-603. Można się też zgłosić wysyłając maila na adres sport@mosir.kielce.pl.

Narkotyki, atrapy broni i rozbój. Trzy osoby usłyszały już zarzuty. Co może za to grozić?

Michał Nosal
Kielce

Dramatyczny sygnał dostali kieleccy policjanci. Ktoś zgłaszał, że widział na ulicy zamaskowanych mężczyzn z przedmiotami wyglądającymi jak broń. Miały paść strzały.

To sprawa, którą zajmują się kryminalni z komisariatu przy ulicy Kołłątaja. W środę w zeszłym tygodniu, na podległym im terenie doszło do rozboju. - Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że troje 18-latków spod Kielc, kobieta i dwaj mężczyźni, przyjechało do miasta „rozliczyć się" z 20-latkiem. Zamierzali siłą odebrać mu środki odurzające. Na miejscu pojawił się jeszcze jeden ich znajomy. Także 18-latek. Doszło do awantury i użycia przedmiotów przypominających broń palną – opowiadał podkomisarz Maciej Ślusarczyk z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

FOT. POLICJA

Zatrzymany przez policję 18-latek miał przy sobie broń pneumatyczną oraz bez mała 9 tysięcy złotych

Zaatakowany 20-latek schronił się w pobliskim hotelu, trójka spod Kielc wsiadła w BMW i odjechała. - Na miejscu policjanci zatrzymali 20-latka. W jego pokoju znaleźli około 140 gramów suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana oraz trzy gramy środka będącego przypuszczalnie zakazanym 4-CMC – informował starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

W budynku zatrzymany został także 18-letni znajomy trójki, która odjechała. Miał przy sobie broń pneumatyczną oraz bez mała 9 tysięcy złotych. Kilka godzin później pod Kielcami zatrzymana została trójka z BMW. Przy jednym z młodych ludzi policjanci znaleźli pistolet pneumatyczny, porcję suszu oraz 15 gramów środka zidentyfikowanego wstępnie jako 4-CMC.

- 20-latek usłyszał zarzut posiadania narkotyków. Dwaj 18-latkowie, którzy mieli przy sobie przedmioty wyglądające jak broń, usłyszeli zarzuty rozboju, za co grozi do 15 lat więzienia – przekazywał podkomisarz Maciej Ślusarczyk.

Podejrzani zostali objęci dozorami, mają wpłacić poręczenia i nie wolno im kontaktować się z osobami związanym ze środowym zajściem. ©℗

eprasa.pl 63598e02bd

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Rozmawiał z kardynałem Grzegorzem Rysiem

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przybył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

FOT. PAP/EPA

Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyer pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca spotkania. - Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była - przypomnijmy - córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego - i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów - podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: - To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Węgry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie - jej zdaniem - ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę".

- W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę - powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. - Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska - powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy koleją. - Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia - zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. - Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje - dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również koleją wróci do Budapesztu. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni"

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.

– *Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi* – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteligencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– *Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę* – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– *Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem* – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wiedzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

eprasa.pl 63598e02bd

Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem policji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach- w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszną sytuacją", dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy".

FOT. TWITTER

W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

FOT. PAP/EPA

Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia"

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko" - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia".

Trump podkreślił, że jakiekolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegar tyka" i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie". Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji". W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność" w negocjacjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutera Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego.
PAP

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Około godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko" - poinformował Wiaczesław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały poddane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko" - napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Itałmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

FOT. SERGEY BOBYLEV/AFP/EAST NEWS

To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy" surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był projekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum", a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu" do planu bieżącej pięciolatki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniał o Sile Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła" z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora" na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan.
PAP

eprasa.pl 63598e02bd

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska" to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- **Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna**
- **Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy**

FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu".

FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami", a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia": okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się" na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen, ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia".

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacery poprawiają metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codzienne stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepiej udokumentowanych sposobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian". A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

eprasa.pl 63598e02bd

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny – Camellia sinensis (herbata chińska) – co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu więdnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzewania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są dokładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodyczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami – głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkości, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- Junshan Yinzhen – srebrne igły z góry Junshan – uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym meszkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnozłoty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.
- Mengding Huangya – żółte pączki z góry Mengding – produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodyczy i lekką zbożową głębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.
- Huoshan Huangya – żółte pączki z Huoshan – kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.
- Dahongpao – wielka szata (często mylony z oolong) – klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą intensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

FOT. PIYATO/GETTYIMAGES.COM

Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chroniąc komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodycz. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- odmładza – podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy starzenia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),
- wzmacnia serce i wspiera układ krążenia – regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,
- poprawia trawienie – uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,
- wsparcie dla wątroby – badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,
- niska zawartość kofeiny (teiny) – ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,
- oczyszcza z toksyn – podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające – wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,
- pomaga w odchudzaniu – może przyczyniać się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,
- wzmacnia odporność – zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykły napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientalną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i prozdrowotny napój. Mimo to istnieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi – dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- leki rozrzedzające krew (antykoagulanty) – niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi.
- leki na ciśnienie – kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,
- leki na anemię (suplementy żelaza) – taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiekolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

eprasa.pl 63598e02bd

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 procent PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

FOT. MAGNIFIC.COM

Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

Eksperci podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób – wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Eksperci zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

– Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności – zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Eksperci dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

– Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych – zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych – wymieniała prof. Renata Zajączkowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalić się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

– Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne – wymieniała.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych postulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolezja i termolezja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

– Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolezja, termolezja) – to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura – tłumaczyła specjalistka.

Eksperci oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

– To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 – przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniają wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeutyczne – powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z półpaścem i neuralgią popółpaścową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skraca czas leczenia i pozwala wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

– Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skraca to czas leczenia, a pacjent szybciej odstawia leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu – podkreśliła specjalistka.

Eksperci rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw półpaścowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

– Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku – powiedziała prezes PTBB.

WARTO WIEDZIEĆ

Debata odbyła się w ramach kampanii „Nie ból się! Zapobiegaj", podczas której zaprezentowano raport przygotowany przez PTBB i Fundację Eksperci dla Zdrowia. Dokument zawiera także 30 zasad zapobiegania bólowi przewlekłemu, opracowanych na podstawie badań Międzynarodowego Towarzystwa Badań nad Bólem. Ambasadorką kampanii została Urszula Dudziak. Najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany.
W Polsce problem dotyczy ponad 8,5 mln osób. Ma to nie tylko zdrowotne, ale także ekonomiczne konsekwencje.

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń – przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

– Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu – wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód – obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że najwięcej pracy jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

- od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,
- od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali – nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz" w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.

FOT. GETTY IMAGES

Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

eprasa.pl 63598e02bd

AUTOREKLAMA 0011526167

Forum Samorządu

Regionu Świętokrzyskiego

21 maja 2026 roku

TARGI KIELCE – ulica Zakładowa 1

ORGANIZATOR

Echo Dnia

ed ECHODNIA.EU

- **Jaka przyszłość samorządów w Polsce? Pieniądze, wsparcie unijne i rządowe, co z edukacją, zdrowiem i innymi ważnymi dla codziennego działania regulacjami.**
- **Dotąd Europa, dokąd samorząd – dotąd samorząd, dokąd Europa. Współzależność samorządu terytorialnego i Unii Europejskiej od strony prawnej i praktycznej. Jak przyszłość samorządów? Aktualne problemy związane z relacjami – samorząd – Unia Europejska, propozycja zmian w prawie.**
- **Współpraca samorządu i organizacji pozarządowych: szanse, wyzwania, perspektywy.**
- **Termomodernizacje obiektów publicznych strategią ekologiczną samorządów.**
- **Energia w rękach lokalnych społeczności, czyli jak oszczędzać – rola samorządów i spółdzielni energetycznych.**
- **Mniej asymetrii, więcej partnerstwa? Współpraca gospodarcza Polski i Niemiec w czasach globalnych zmian.** Debata w cyklu „Rozmowy o Niemczech" – Fundacja Artwińskiego.
- **Gra o rozwój: samorząd, biznes i partnerzy instytucjonalni – skuteczne modele współpracy.**
- **Prawo do informacji publicznej – wyzwanie czy problem z udziałem ekspertów z Okręgowej Izby Radców Prawnych.**
- **Jak przyciągnąć mieszkańców i turystów na wydarzenia kulturalne?**
- **Koleje przyszłości – nowe linie w regionie oraz połączenie Świętokrzyskiego z Warszawą, Krakowem i Centralnym Portem Komunikacyjnym. Jakie plany, kiedy realizacja?**
- **Najczęściej występujące nieprawidłowości i uchybienia w jednostkach sektora finansów publicznych. Audyt wewnętrzny – jak spać spokojnie przed kontrolą Regionalnej Izby Obrachunkowej.**
- **Bezpieczny urząd, bezpieczny obywatel – praktyczne podejście do ochrony danych, jak samorządy mogą skutecznie bronić dane mieszkańców.**
- **Wpływ nowelizacji ustawy o Krajowym Systemie Cyberbezpieczeństwa na sektor finansów publicznych – jednostki Sektora Finansów Publicznych jako podmioty kluczowe i ważne – katalog wymagań i system sankcji.**
- **Obrona Cywilna w gminie – dlaczego teraz i jak wdrożyć?**
- **Gospodarka komunalna przyszłości – jak zbudować spalarnię w partnerstwie publiczno-prywatnym?**
- **Pracodawcy publiczni w dialogu społecznym – możliwości, wyzwania, szanse. Jak współpracować a nie konkurować?**
- **Skuteczna komunikacja i nowe media – jak sprawnie dotrzeć do wszystkich mieszkańców gminy? Jak zaistnieć w social mediach?**
- **Nowe media – jak sprawnie dotrzeć do wszystkich mieszkańców gminy – powiatu – województwa z pomocą stron internetowych lub mediów społecznościowych – facebook, instargram, tik tok, you tube? Jak zaistnieć w social mediach?**
- **Jak gmina może zarabiać na turystyce? Najlepsze wzorce.**
- **Nowe miejsca pracy motorem napędowym rozwoju gminy.**
- **Kłopoty demograficzne a przyszłość samorządów. Jak rozwiązać problemy ze szkolnictwem w obliczu spadającej liczby ludności?**
- **Kobiety w samorządach – władza, odpowiedzialność, wpływ.**
- **Gospodarka komunalna przyszłości – jak pozyskać tanio prąd, ciepło, jak gospodarować wodą i ściekami. Program parasolowy magazynów energii dla mieszkańców.**
- **Budowa odporności państwa i systemu obrony – rola i szanse dla samorządów.**
- **Obowiązki samorządu terytorialnego w kontekście planowania miejsc doraźnego schronienia.**
- **Drogi przyszłości – jak świętokrzyskie powinno być skomunikowane z krajem i Europą. Nowa trasa S46, przyszłość S74, wschodnia obwodnica Kielc i inne rozwiązania.**

WSPÓŁORGANIZATOR

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

ZPP Związek Miast i Gmin Regionu Świętokrzyskiego

PATRONAT HONOROWY

SENAT RP

KRZYSZTOF SŁOŃ
SENATOR RP

JÓZEF BRYK
WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

PATRONAT MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO RENATY JANIK

AGATA WOJDA
PREZYDENT MIASTA KIELCE

PATRONAT

Stowarzyszenie Forum Pracodawców FP Kielce

20 lat Świętokrzyski Związek Pracodawców Prywatnych LEWIATAN

RZEMOSŁO

Business Centre Club – Loża Świętokrzyska

Staropolska Izba Przemysłowo-Handlowa

Semper Fidelis – Polska Izba Produktu Regionalnego i Lokalnego Oddział Świętokrzyski

PATRONAT MEDIALNY

TVP 3 Kielce

TVP Info

Radio Kielce 101,4 MHz

PARTNERZY

Gmina Brody, Gmina Czarnocin, Miasto i Gmina Daleszyce, Miasto i Gmina Działoszyce, Miasto i Gmina Jędrzejów, Kielce, Miasto i Gmina Koprzywnica, Gmina Krasocin, Miasto i Gmina Kunów, Gmina Lipnik, Gmina Masłów, Gmina Miedziana Góra, Gmina Mirzec, Miasto i Gmina Morawica, Gmina Mniów, Gmina Nowiny

Miasto i Gmina Nowy Korczyn, Miasto i Gmina Ostrowiec Św., Miasto i Gmina Piekoszów, Miasto i Gmina Pierzchnica, Miasto i Gmina Połaniec, Miasto i Gmina Sandomierz, Miasto i Gmina Sędziszów, Miasto i Gmina Starachowice, Gmina Wilczyce, Miasto i Gmina Włoszczowa, Gmina Zagnańsk, Miasto i Gmina Zawichost, Gmina Baćkowice

Starostwo Powiatowe w Jędrzejowie, Paweł Faryna Starosta Powiatu Jędrzejowskiego

Starostwo Powiatowe w Kielcach, Tomasz Pleban Starosta Powiatu Kieleckiego

JW Kancelaria Audytorska

Fundacja Imienia Stefana Artwińskiego

ZEC Starachowice

ETS Energy Trade Solutions

ZPUE Koronea

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego

Starostwo Powiatowe w Końskich, Grzegorz Piec Starosta Powiatu Koneckiego

Starostwo Powiatowe w Opatowie, Tomasz Staniek Starosta Powiatu Opatowskiego

Starostwo Powiatowe w Sandomierzu, Marcin Piwnik Starosta Powiatu Sandomierskiego

Wodociągi Kieleckie – Pij kielecką kranówkę

Muzeum WSK Kieleckie

Specjalna Strefa Ekonomiczna "Starachowice" S.A.

park legend

INFOVER

Helen Doron English

eprasa.pl 63598e02bd

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klientki mawiają: „To nasza terapia". Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wytchnienie od codzienności.

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Potwierdzają to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Doskonale widać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wyczucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania relacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mistrzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi specjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i radości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzcin, ważnych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabinecie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, poprawę wyglądu czy chwilę relaksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podobnych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emocjami, relacjami i rytuałem dbania o siebie. W tych zawodach liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobywania piękna, ale równie ważne są atmosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie naprawdę słucha. - Byliśmy ciekawi również historii samych ekspertów, dlatego poprosiliśmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie takie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym poczuć się lepiej we własnej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w przenośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej na echodnia.eu/swietokrzyskie/uroda

**Elżbieta Pacek,
Beauty by Ela,
Kielce**

Kategoria: Kosmetyczka Roku

Jak zaczęła się Jej droga do tej branży i skąd wziął się pomysł na taki kierunek zawodowy? Miałam iść na stomatologię, ale zrezygnowałam i postanowiłam pójść na studia z kosmetologii - odpowiada pani Elżbieta.

Co daje Jej najwięcej radości w tym, co robi na co dzień? - Zabiegi pielęgnacyjne z masażami, gdzie klientka się relaksuje. Czasem zasypia. Obecnie jesteśmy przebodźcowani i zestresowani. Widzę potrzebę dawania relaksu i odpowiedniej pielęgnacji skóry. Bo stres również negatywnie wpływa na naszą skórę twarzy - tłumaczy.

Podkreśla, że zawsze podchodzi indywidualnie do każdej osoby. Jeśli zauważa potrzebę wyciszenia, to właśnie taki relaks i spokój proponuje swoim klientkom. W trakcie zabiegów towarzyszy im muzyka relaksacyjna. Natomiast, gdy trafia do Niej klientka, która uwielbia rozmawiać, to po prostu rozmawiają. - Czasem jestem jak psycholog. Klientka mówi ja słucham - dodaje. Ma wiele historii, ale wyznaje przy tym zasadę, że w salonie, jak w Las Vegas, co się tam zdarzyło, to zostaje właśnie tam. Nie dzieli się tymi opowieściami z nikim i właśnie w tym upatruje przyczyny, dla której klientki Jej tak ufają i powierzają nie tylko swój wygląd, ale i tajemnice.

**Jolanta Malec,
Spa Med JM,
Ostrowiec Świętokrzyski**

Kategoria: Kosmetyczka Roku

Od zawsze czuła zainteresowanie szeroko pojętym światem urody, lecz początkowo miało to charakter zwykłego hobby. Pani Jolanta z wykształcenia jest pielęgniarką, ma 15-letnie doświadczeniem na oddziale chirurgii i dermatologii. Postanowiła odejść ze szpitala, gdy przeszła poważną operację kręgosłupa. Praca kosmetyczki przyszła do Niej jako naturalne następstwo tego, co robiła dotychczas. W pracy najbardziej lubi pomagać osobom, które potrzebują polepszenia samopoczucia poprzez zmianę wyglądu. - Jak wszyscy wiemy, akceptacja siebie daje siłę do działania i jest mocnym motywatorem do życia, zatem wygląd, rozwiązywanie skomplikowanych problemów skórnych daje mi coraz większą ciekawość wiedzy, aby jak najsprawniej pracować dla pacjenta, klienta - wyznaje. Jak zaznacza, wizyta w salonie to nie tylko wygląd, ale całe doświadczenie: rozmowy, śmiechy, czasem wzruszenia i historie, które zostają na długo. A najważniejsze - zaufanie, budowane przez specjalistę nie tylko Jej wiedzą i umiejętnościami, ale podejściem do drugiego człowieka i zaangażowaniem w to, co robi. - Etyka zawodu i tajemnica usługi to fundament optymalnych spotkań - wyjaśnia.

**Jagoda Bugaj,
Dotyk Piękna Jagoda Bugaj,
Solec-Zdrój**

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

- Moja droga do branży beauty zaczęła się od tego, że sama regularnie chodziłam na stylizację rzęs i zawsze podziwiałam efekty takiej pracy. W pewnym momencie poczułam, że chcę coś zmienić w swoim życiu i spróbować czegoś nowego, dlatego podjęłam decyzję o zapisaniu się na kurs stylizacji rzęs. Dzięki wsparciu cudownej instruktorki uwierzyłam w siebie i zaczęłam rozwijać się dalej, uczestnicząc w kolejnych szkoleniach z zakresu stylizacji rzęs i brwi - opisuje. Pani Jagoda najbardziej w swojej pracy lubi kontakt z kobietami i to, że obdarzają Ją swoim zaufaniem. Ogromną satysfakcję daje też moment, kiedy klientki wychodzą zadowolone i pewniejsze siebie. Każda kobieta ma swoją historię, a praca z klientkami daje Jej jeszcze większą motywację do działania i rozwoju. - W swojej pracy najbardziej cenię relacje i zaufanie, które buduję z klientkami. Zależy mi na tym, aby każda kobieta czuła się u mnie swobodnie i mogła na chwilę się odprężyć. Bardzo lubię nasze rozmowy i miłą atmosferę podczas wizyt. Cieszę się, kiedy klientki wracają do mnie nie tylko dla stylizacji, ale też dlatego, że dobrze się czują w moim towarzystwie - przyznaje.

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-Klaga,** Fryzjer Męski Barber Brzytwa, Starachowice
3. **Konrad Pedrycz,** Pedros Barbershop, Busko-Zdrój

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Jolanta Malec,** Spa Med JM, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Sylwia Bryla-Prokop,** LOOKsus Gabinet Zdrowia i Urody, Kielce
3. **Żaneta Kania,** Wyspa Piękna - Salon Urody, Końskie

MAKE-UP ARTIST ROKU
1. **Dominika Gruszka,** Permanentnie Piękna Dominika Gruszka, Sandomierz
2. **Amelia Przeniosło,** Make me Glow - Amelia Przeniosło, Nowy Korczyn
3. **Agnieszka Lasek,** MakeHair Glow, Sandomierz

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Aleksandra Met,** Salon Everest, Miedziana Góra
2. **Wioleta Połeć,** Beauty Time Wioleta Połeć, Starachowice
3. **Żaneta Krzysiek,** Salon New Essence, Kielce

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU
1. **Olga Zajęcka,** Pokochaj - Klinika Piękna, Piekoszów
2. **Jagoda Bugaj,** Dotyk Piękna Jagoda Bugaj, Solec-Zdrój
3. **Paulina Zygulska,** Rzęsowa Przystań, Kielce

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. **Alicja Bieniek,** ALBI Studio Urody Alicja Bieniek, Skarżysko-Kamienna

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 Szałas,** Seraficzne Studio Masażu, Kielce
3. **Paulina Stoińska,** Mobilny masażysta, Końskie

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Barbara Gajda,** Fitefek - Studio treningu personalnego, Kielce
2. **Robert Brej,** Diamond Shape - Studio treningu, Włoszczowa
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 PLEBISCYTU

Beauty Razem

eprasa.pl 63598e02bd

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Izabella Krzan lubi uznane marki
Paparazzi Pudelka przyłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę
Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała
Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Sami swoi
Polsat, 20:35
Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedzę i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Bogowie ulicy
TVP 1, 21:20
Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzą w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita
TV 4, 22:40
Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad
TVN, 22:55
Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

KRZYŻÓWKA NR 76

Poziomo:
1) wyroby z fajansu,
5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
9) zapasowe w bagażniku auta,
10) sztuczny zbiornik wodny,
12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście",
14) teren w stanie pierwotnym,
15) zastój w gospodarce,
16) ptak, który wybierał się za morze,
17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
19) potocznie niesnaski, kłótnie,
22) imię Smendzianki, polskiej pianistki,
23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
28) skaza na honorze, despekt,
29) auto z turyńskiej fabryki,
30) gromada współtowarzyszy,
31) olbrzymie drzewo na sawannie,
34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa",
38) rządy strachu i przemocy,
39) … Kościuszki w wawelskim grodzie,
40) „Serce nie …" w przysłowiu,
41) wśród domowego ptactwa,
42) ostrzałka do ołówków.

Pionowo:
1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
3) słupy na żaglowcu,
4) obraz namalowany farbami wodnymi,
5) nerwowe przy rdzeniu,
6) miasto na Podkarpaciu,
7) niezbyt liczna osada wioślarska,
8) wąska grządka ogrodowa,
11) rzymski bożek z łukiem,
13) … Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man",
20) „… i pokój", powieść Lwa Tołstoja,
21) „… w Srebrnym Jeziorze", powieść Karola Maya,
24) walec do nawijania kabli,
25) wyprawa panny młodej,
26) urodziwy młodzieniec,
27) surowiec na gromnice,
31) delikatna tkanina odzieżowa,
32) nie przeszedł kontroli jakości,
33) przyjemna woń, zapach,
35) krzew z czarnymi owocami,
36) zespół trzech elementów,
37) uchwyt narzędzia, trzonek.

ROZWIĄZANIE NR 75

K	■	A	■	L	U	K	S	■	■	M	O	S	T	■	A	■	L
L	I	N	D	E	■	L	A	P	T	O	P	■	R	U	N	D	A
A	■	A	■	S	P	A	M	■	■	N	O	R	A	■	T	■	U
S	Z	T	A	B	■	S	O	P	R	A	N	■	P	I	O	T	R
Y	■	O	■	O	P	A	T	■	■	S	A	K	E	■	N	■	K
K	O	M	A	S	A	■	N	U	R	T	■	O	R	B	I	T	A
■	B	■	R	■	S	■	I	■	■	E	■	S	■	R	■	R	■
K	R	Ó	L	W	K	R	A	J	U	R	O	Z	K	O	S	Z	Y
■	A	■	A	■	A							Y	■	D	■	O	■
S	Z	A	K	A	L							K	L	A	P	S	A
Ą	■	R	■	L	■							■	E	■	E	■	M
C	H	A	B	E	R							S	T	O	R	N	O
Z	■	B	■	G	■							■	N	■	O	■	R
E	P	I	K	A	■							■	I	G	R	C	E
K	■	A	■	T	A	K	I	E	L	U	N	E	K	■	A	■	K

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczera rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.
Byk (20.04 - 20.05)
Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.
Lew (23.07 - 22.08)
Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczera rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów.
Waga (23.09 - 22.10)
Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

Echo Dnia www.echodnia.eu
Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**
Redakcja: Al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 41-349-53-53,
internet@echodnia.eu
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 63598e02bd

Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.**

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas" w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpoolem. To zasługa trenera Unaia Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie - najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

FOT. EPA/PAP

Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej dostanie powołanie od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bundeslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bowiem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swoistego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggestein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©℗

Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszej rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.**

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na tym korcie miała Białorusinka Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagań, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA. W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jacenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czeszka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagań są: triumfatorka czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze

Ukraińcy powołali kadrę na mecz towarzyski z Polską we Wrocławiu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadrę na to spotkanie.**

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach o mundial, przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Selekcjoner Jan Urban poprowadzi reprezentację pierwszy raz od nagłej śmierci swojego asystenta Jacka Magiery. A Ukraińcy po dymisji Sierhija Rebrowa rozegrają pierwszy mecz pod wodzą nowego selekcjonera Włocha Andrey Maldery, byłego asystenta trenera kadry Andrija Szewczenki obecnego prezesa Ukraińskiego Związku Piłkarskiego.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów, z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1.

Sprzedaż biletów na mecz we Wrocławiu ruszyła w poprzednią środę 13 maja. Bilety I kategorii kosztują 190 złotych, te II kategorii - 120 zł, a bilety III kategorii można nabyć już za 80 zł. W cenie 80 zł dostępne są też bilety dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Bilety ulgowe dla dzieci do 12 lat można nabyć za 50 zł.

Selekcjoner Maldera powołał już kadrę na spotkania z Polską i Ukrainą. Na liście rezerwowej znalazł się jeden zawodnik z polskiej Ekstraklasy - skrzydłowy Górnika Zabrze 23-letni Maksym Chłań.©℗

KADRA UKRAINY NA POLSKĘ

Bramkarze: Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachter Donieck), Ruslan Neszczeret (Dynamo Kijów).

Obrońcy: Ilja Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykoła Matwienko (Szachtar Donieck), Wałerij Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Ołeksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

Pomocnicy: Ołeh Oczeret´ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Ołeksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Ołeksij Huculak (Polissia Żytomierz), Mykoła Szaparenko (Dynamo KJijów), Andrij Jarmołenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

Napastnicy: Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwij Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbyk (AS Roma).

eprasa.pl 63598e02bd

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

W środę, 20 maja, piłkarze Arki Pawłów rozegrają wyjazdowy mecz z Neptunem Końskie w ramach 31. Kolejki Keeza 4. Ligi Świętokrzyskiej. Początek tego pojedynku o godzinie 17. Dla podopiecznych Arkadiusza Bilskiego będzie to 6 mecz w ciągu zaledwie 20 dni, ponieważ rywalizują też w świętokrzyskim Pucharze Polski, gdzie awansowali do finału, w którym zmierzą się z Koroną II Kielce. ©℗ **DOR**

FOT. ARCHIWUM

LEKKOATLETYKA
Poprawił rekord województwa
Dawid Kulik z KKL Kielce skoczył w dal 6,48 m podczas zawodów w Ostrowcu Świętokrzyskim. O 4 cm poprawił rekord województwa młodzików. **DOR**

Puchar Tymbark 2026. Finały wojewódzkie dostarczają wiele emocji

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W poniedziałek, 18 maja, na boisku międzyszkolnym przy ulicy Prostej w Kielcach rozegrano finały wojewódzkie XXVI edycji Pucharu Tymbark 2026.**

Na uroczystym otwarciu byli między innymi wiceprezydent Kielc Tomasz Porębski, Mirosław Malinowski - prezes Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej i Michał Gębura - były reprezentant Polski.

Do rywalizacji stanęły dziewczynki w kategoriach U-8 i U-12 oraz chłopcy w kategorii U-12. Najlepsze drużyny w kategoriach U-12 dziewczynek i U-12 chłopców wywalczyły awans do finału ogólnopolskiego w Warszawie.

Jednym z najgoręcej dopingujących kibiców był Zbigniew Piątek, olimpijczyk, były utytułowany kolarz, który nazywany był profesorem peletonu. Razem z córką dopingował drużynę Szkoły Podstawowej Piekoszów, w której występował jego wnuk Olaf. W finale U-12 po zaciętym pojedynku przegrała z Piąteczką Jędrzejów, ale pokazała się z bardzo dobrej strony.

- Niewiele zabrakło do zwycięstwa, ale i tak zespół z Piekoszowa zasłużył na duże słowa uznania. Jestem dumny z Olafa, który radził sobie bardzo dobrze. Cieszę się, że uprawia sport i sprawia mu to ogromną radość - powiedział Zbigniew Piątek.

- Rywalizacja była zacięta i niezwykle emocjonująca. Nie brakowało niespodzianek. - Jest wielka radość ze zwycięstwa. Chłopcy zagrali z duża determinacją, bo takie jest nasze DNA. I teraz jedziemy spełniać marzenia do Warszawy - powiedział Mikołaj Pełka, trener Piąteczki Jędrzejów.

Oto wyniki rywalizacji.

U-8 dziewczynki: 1. Aktywne Juniorki Czarne Połaniec; 2. Gmina Brody Girls Team; 3. Szczygiełki; 4. ZPO Chlewice.

U-12 dziewczynki: 1. ZPO Klimontów; 2. SP Mirzec; 3. PSP 3 Busko; 4. Trójka Jędrzejów.

U- 12 chłopcy: 1. Piąteczka Jędrzejów; 2. SP Piekoszów; 3. PSP 5 Ostrowiec Świętokrzyski; 4. PSP 2 Staszów

W finale wojewódzkim Pucharu Tymbark biorą dział zwycięzcy eliminacji powiatowych z terenu województwa świętokrzyskiego.

Sponsorem generalnym rozgrywek jest marka Tymbark. XXVI edycja Pucharu Tymbark jest współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. W skład Komitetu Honorowego turnieju wchodzą: Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia. ©℗

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Aktywne Juniorki Czarne Połaniec okazały się najlepsze w kategorii U-8 dziewcząt w pierwszym dniu finałów

Tamar Svetlin bardzo dobrze czuje się w Koronie Kielce

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Tamar Svetlin zawodnikiem Korony Kielce jest od 1 lipca 2025 roku. Bardzo szybko stał się wiodącą postacią w zespole żółto-czerwonych.

FOT. ŁUKASZ RYSIAK

Tamar Svetlin przed rokiem trafił do Korony Kielce i szybko stał się jej wiodącą postacią. Obecnie przez portal Transfermarkt jest wyceniany na 2 miliony euro

Obecnie przez portal Transfermarkt 24-letni słoweński pomocnik jest wyceniany na 2 miliony euro.

Korona Kielce ma już zapewnione utrzymanie w PKO BP Ekstraklasie. Tamar Svetlin ze swoimi kolegami z drużyny przygotowuje się do meczu ostatniej kolejki, w którym zespół prowadzony przez Jacka Zielińskiego zagra na wyjeździe z Cracovią. Ten pojedynek odbędzie się w sobotę, 23 maja. Początek o 17.30. Jest on bardzo ważny dla gospodarzy, którzy nie są jeszcze pewni utrzymania. Do zrealizowania tego celu brakuje im jednego punktu. Korona walczy natomiast o jak najwyższe miejsce w tabeli.

W spotkaniu tym nie zagra Wiktor Długosz, który w konfrontacji z Rakowem Częstochowa doznał urazu kolana i było wiadomo, że do końca sezonu jest wyłączony z gry. Kielecki zespół chce jak najlepiej skończyć obecne rozgrywki i dlatego zapowiada, że do Krakowa jedzie powalczyć o komplet punktów. Tamar Svetlin liczy na udany występ w pojedynku kończącym sezon 2025/2026.

- W Kielcach czuję się bardzo dobrze. Wszyscy są dla mnie mili, życzliwi. Nie tylko w klubie, ale w całym mieście. Jeśli chodzi o kolegów z drużyny, to najwięcej czasu spędzam z Martinem Remacle'm, Stjepanem Davidoviciem i Kostasem Sotiriou. Ale ze wszystkimi zawodnikami mam świetny kontakt - powiedział Tamar Svetlin, pomocnik Korony, który z klubem ma kontrakt do 30 czerwca 2029 roku.

W Kielcach jest już rozpoznawalny, kibice zaczepią go, proszą o autograf, czy wspólne zdjęcie. - To jest fajne, bo widać, ile piłka znaczy dla ludzi. Tę popularność naszej dyscypliny bardziej nawet widać w Polsce niż na Słowenii - dodał.

Tamar Swetlin, jak na razie, to najlepszy transfer Korony przeprowadzony w ciągu ostatniego roku. Trudno wyobrazić sobie teraz kielecki zespół bez tego pomocnika. - Cieszę się, że mogę pomóc drużynie, ale wszyscy zawodnicy są ważni. Każdy ma swoją jakość i wartość, którą może dać tej drużynie - mówi dyplomatycznie Tamar Svetlin.

W wolnych chwilach lubi przeczytać ciekawą książkę, obejrzeć film, wyjść na kawę z przyjaciółmi. Jak mówi, bardzo smakuje mu polska kuchnia. - Bardzo lubię żurek. Jest dla mnie najlepszy. Pierogi też bardzo mi smakują - dodaje.

Szybko nauczył się polskiego. Swobodnie udziela już wywiadów w naszym języku. Dużą dają mu rozmowy z kolegami w szatni. Czyta też książki, w której jedna strona jest po polsku, druga po angielsku. A jeśli chodzi o muzykę, to koledzy z zespołu wiedzą, że Tamar bardzo chętnie słucha Sanah.

Tamar Svetlin urodził się 30 lipca 2001 roku w Lublanie. Swoją przygodę z profesjonalną piłką rozpoczął w Słoweńskim NK Domzale. 20 stycznia 2024 roku zadebiutował w reprezentacji Słowenii w zwycięskim spotkaniu (1:0) przeciwko USA. Łącznie w drużynie narodowej rozegrał sześć spotkań, w których zdobył jedną bramkę. ©℗

Historia Iskry Kielce. Spotkanie z autorką książki

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

W Poczytalni na dVoRcu w czwartek, 28 maja, odbędzie się spotkanie z Anną Benicewicz-Miazgi. Opowiadać będzie o swojej najnowszej książce „Historia mistrzów. 60 lat 1965 - 2025".

Wezmą w nim udział także byli zawodnicy klubu, Wstęp na to spotkanie jest wolny. Początek o godzinie 18.

Anna Benicewicz-Miazga od wielu lat pracuje w kieleckim klubie i ma bardzo dużą wiedzę o piłce ręcznej w Kielcach. Kilka tygodni temu książka poświęcona historii klubu miała premierę. „Historia mistrzów. 60 lat 1965 - 2025" - to tytuł tej pozycji. To także kontynuacja książki wydanej dekadę temu z okazji 50-lecia klubu. - Zależało mi, by unikać oceny poszczególnych sukcesów, bo są to rzeczy niemierzalne. Każdy okres ma swoich bohaterów i swoje zwycięstwa, ale też trudności. Wszystkie te rzeczy chciałam pokazać w sposób jak najbardziej pozbawiony wartościowania - powiedziała Anna Benicewicz-Miazga, autorka książki.

Spotkanie odbędzie się w Poczytalni na dVoRcu, czyli oddziale Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kielcach, która znajduje się na dworcu autobusowym przy ulicy Czarnowskiej. Oprócz autorki w spotkaniu wezmą udział świadkowie historii - byli zawodnicy Iskry Kielce. - Porównując do poprzedniej książki ta nowa jest uzupełniona i poszerzona o informacje historyczne, do których podczas jej tworzenia 10 lat temu nie dotarłam. Przedstawia też ostatnią dekadę, zawiera również mnóstwo ciekawostek, statystyk czy zdjęć, bo wiem, że te rzeczy bardzo interesują kibiców - podkreśla Anna Benicewicz-Miazga.

Książka otrzymała patronat Związku Piłki Ręcznej w Polsce oraz Świętokrzyskiego Związku Piłki Ręcznej. Powstała dzięki wsparciu Roberta Stelmacha, właściciela i prezesa Apteki Codziennej oraz Macieja Śmietanki, właściciela agencji ubezpieczeniowej. Obaj to mecenasi sportu, wieloletni sponsorzy oraz partnerzy Klubu Sportowego Iskra Kielce. ©℗

eprasa.pl 63598e02bd