

Spór o Trybunał Konstytucyjny. Czy prezydent przyjmie przysięgę nowych sędziów? strona 7



FOT. ADRIAN GRYCUK-PRACA

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, ale mleko zastępuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie
strona 9

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

**Echo
Dnia**

Środa
18.03.2026

Nr 64 (15 035)

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

Jean Michel Jarre
Będzie gwiazdą koncertu w Radomiu w rocznicę Czerwca'76
strona 3

W Radomiu
aresztowali sklepowego złodzieja
strona 3

Fundacja Follow Me świętowała jubileusz 10-lecia w Zwoleniu
strona 5

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT

Sławomir Szmaj, prezes Związku Piłki Ręcznej zaprasza na mecz Polska - Rumunia **strona 16**

Przebudują parking koło szpitala

Ruszyła rozbudowa ulicy Bernardyńskiej w Radomiu. Prace rozpoczną się od przebudowy parkingu między tą ulicą a Lekarską i Tochtermana. **strona 2**

Radomska Orkiestra Kameralna koncertuje w Niemczech
strona 3

Remont Wolanowskiej w Radomiu kosztował miliony, a asfalt już pęka
strona 6

WYDARZENIA ZIMNE GRZEJNIKI W PONAD 40 BUDYNKACH

Usuwać awarię sieci ciepłowniczej

Janusz Petz
Radom

Przedsiębiorstwo Radpec usuwa awarię sieci ciepłowniczej w Radomiu. W ponad 40 budynkach zimne są grzejniki. Zamknięto część ulicy Sienkiewicza.

Ulicę Sienkiewicza od skrzyżowania z ulicą Moniuszki do skrzyżowania z ulicą Piłsudskiego zamknięto we wtorek, 17 marca o godzinie 9. Wczoraj trwało tam rozkuwanie asfaltu. Nie wiadomo jak długo potrwa naprawa. Radpec informuje, że prace będą prowadzone we wtorek, 17 marca i w środę, 18 marca.

W komunikacie firmy jest informacja, że wstrzymane są dostawy ciepła do następujących budynków: Kilińskiego 20, 22; Kilińskiego 14/Żerom-

skiego 35; Żeromskiego 10, 42, 43/45, 56; Kopernika 1, 7, 11, 12; Mickiewicza 25; Moniuszki 3/5, 5A, 6B, 9; Moniuszki 10/Sienkiewicza 7; Sienkiewicza 3, 8, 10; Sienkiewicza 6/ Moniuszki 7; Piłsudskiego 10, 12, 15; Plac Konstytucji 3 Maja 2a, 4, 8, 8 II; Traugutta 30/30a, 44, 46/48, 52, 52a, 53, 54, 56, 57, 58, 61, 61 WSH.

Bieżących informacji dotyczących przerwy w dostawie udziela Pogotowie Ciepłownicze, telefon 993.

Z kolei Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu informuje, że w związku z zamknięciem części ulicy Sienkiewicza wprowadzono objazdy na trasie autobusów 1 i 15.

Autobusy komunikacji miejskiej linii 1 i 15 będą kursowały objazdem (w obu kierunkach): Sienkiewicza, Mickiewicza, Traugutta (obok komisariatu policji), Żeromskiego (powrót: Lekar-

ska, Tochtermana). Nieczynne będą przystanki Sienkiewicza / Moniuszki 01 i 02 (w obu kierunkach).

Na trasie objazdu będą obowiązywały przystanki: Traugutta / Moniuszki 01 i 04 (w obu kierunkach), Mickiewicza / Katedra 02 (w kierunku ulicy Sienkiewicza).

Ze względu na krótki okres obowiązywania tych korekt nie będą one uwzględnione w Systemie Dynamicznej Informacji Pasażerskiej (zapowiedzi następnych przystanków będą automatycznie przedstawiały się na właściwe dane na drugim przystanku po powrocie danego autobusu na stałą trasę linii). Na monitorach Systemu Dynamicznej Informacji Pasażerskiej na przystankach bezpośrednio za obszarem objętym tymi zmianami przewidywane czasy odjazdów mogą różnić się od rzeczywistych. ©©

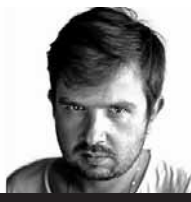


We wtorek zamknięto część ulicy Sienkiewicza. Trwają prace przy usuwaniu awarii sieci ciepłowniczej.

FOT. JANUSZ PETZ

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Jakub
Guder
publicysta



LEPIEJ NIE JEST, ALE ZA TO JEST ŚMIESZNIEJ

Polskie kluby piłkarskie zaczynają coś wygrywać w pucharach, Ekstraklasa wspina się coraz wyżej w europejskim rankingu, a w reprezentacji zapanaowała jakaś harmonia. I kiedy już wydaje ci się, że polska piłka zmierza w dobrym kierunku nagle... pach! Dostajesz plaskacza niczym prowadzący Oscary Chris Rock od Willa Smitha! Trener Radomiaka Gonçalo Feio miał zostać uderzony przez radnego z Radomia Dariusza Wójcika, chociaż ten drugi twierdził, że tylko go musnął, kryjąc głowę przed Portugalczykiem. Prezes Śląska Wrocław pod presją pseudokibiców nie wpuszcza na mecz kibiców Wisły Kraków, więc Wisła nie przyjeżdża do Wrocławia. Na murawę wychodzą sędziowie i drużyna gospodarzy, a po kwadransie arbiter odgwiszduje koniec spotkania. Chwilę później PZPN informuje, że prowadzi dochodzenie w sprawie match fixingu, czyli ustawiania meczów pod zakłady bukmacherskie. Śląsk składa wszystkim paniom życzenia z okazji Dnia Kobiet, a za chwilę chce zlikwidować swoją żeńską drużynę i prze-

nieść piłkarki do Ślący Wrocław. One zresztą nie chcą tam grać. Dochodzi też we Wrocławiu do Wielkiej Koalicji antywiślackiej, w której to ponad podziałami - łączą się politycy z lewa do prawa: od radnego Suligowskiego, poprzez ministra Jarosza i senatora Zdrojewskiego, aż do radnego PiS-u Łukasza Kasztelowicza. Cóż to za wielobarwny i groteskowy nieco sojusz! No i jeszcze firma Roberta Lewandowskiego, która ponoć - jak doniósł portal zero.pl - nie płaci swoim pracownikom. W tym odrealnionym, pełnym absurdów i afer świecie polskiego futbolu kompletnie odrealniony jest Oskar Pietuszewski, który jeszcze nie skończył 18 lat, a już ładuje gola za golem w FC Porto. Ja w jego wieku wkuwałem w ogólniaku słówka z łaciny, co w regionie, z którego pochodzę i tak było sporą ekstrawagancją. Co to jest za chłopak w ogóle?! Wszedł z buta do wielkiego, renomowanego klubu na Zachodzie i gra jakby miał wycięty cały układ nerwowy. Piłkarski ancy-mon! Nie licząc tego pięknego wyjątku w polskim futbolu jest jak zawsze - z pewnością nie lepiej, ale chociaż śmieszniej.

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Ruszyła rozbudowa parkingu koło szpitala w Radomiu

Antoni Sokołowski
Radom

Rusza rozbudowa ulicy Bernardyńskiej w centrum Radomia. Prace rozpoczną się od kompleksowej przebudowy parkingu między wspomnianą drogą a ulicami Lekarską i Tochtermana.

Docelowo na nowym parkingu będzie prawie 200 miejsc postojowych, ale przez wiele miesięcy teren będzie zamknięty.

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu poinformował, że na czas remontu konieczne jest okresowe zamknięcie całego parkingu. To ważna informacja dla wielu pacjentów zajeżdżających samochodami do pobliskiego szpitala przy ulicy Tochtermana. Także pacjenci odwiedzający pobliskie przychodnie z ulicy Lekarskiej i Bernardyńskiej będą musieli teraz parkować samochody gdzie indziej.

Formalnie od poniedziałku 16 marca na parkingu nie można już zostawiać samochodów. Wynika to z konieczności rozbioru dotychczasowej nawierzchni tego terenu postojowego.

Sprawdziliśmy na miejscu w poniedziałek, że na razie jednak prace ziemne nie ruszyły, ale są ustawione znaki zabraniające wjazdów samochodów na poszczególne części parkingu. Już wcześniej wykonawca inwestycji usunął też



Od poniedziałku 16 marca wjazd na parking jest już utrudniony, zaczęły się roboty remontowe.

chaszczę i drzewa rosnące na poboczach placu.

Radomska ulica Bernardyńska łączy ulice Lekarską oraz Tochtermana. Sąsiaduje z ogrodami późnogotyckiego Klasztoru Ojców Bernardynów - stąd pochodzi jej nazwa oraz z obiektami Radomskiego Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego. Nawierzchnia jezdni i parkingu z betonowych bloków jest mocno wyeksploatowana. Liczba miejsc, około 70-80, też nie odpowiada obecnemu zapotrzebowaniu, zwłaszcza w rejonie lecznicy - parking powstał

w latach osiemdziesiątych minionego wieku. Właśnie dlatego zapadła decyzja o przebudowie tej ulicy wraz z parkingiem.

Umowa z firmą Zbig-Bet z Radomia, która wyceniła swoje usługi na 2.815.958 złotych, została podpisana pod koniec 2025 roku, ale zimą były prowadzone tylko prace przygotowawcze, w tym wycinki drzew. Teraz roboty ruszą na dobre. Będą one wiązały się początkowo z wyłączeniem parkingu z ruchu pojazdów. Zamknięte zostaną wszystkie wjazdy na parking od strony ulic Bernardyńskiej i Lekarskiej.

Ulica Bernardyńska pozostanie w całości przejezdna. Przypominamy jednak, że na całej jej długości - po obu stronach jezdni, obowiązuje zakaz zatrzymywania się.

W ramach całej inwestycji wykonawca będzie musiał najpierw wykonać niezbędne prace rozbiórkowe dotychczasowej, mocno już wyeksploatowanej nawierzchni parkingu. Po nich przyjdzie czas na roboty związane z budową nowej jezdni, chodników i zjazdów z kostki. Będzie ponadto nowa kanalizacja deszczowa i oświetlenie uliczne, zostanie ponadto przebudowany istniejący parking. Na koniec realizowane będą roboty wykończeniowe. Mowa tu między innymi o wykonaniu oznakowania poziomego i pionowego czy zieleni.

Na rozbudowę ulicy Bernardyńskiej z parkingiem miasto otrzymało 2 miliony złotych dofinansowania z programu „Mazowsze dla równomiernego rozwoju” z budżetu samorządu województwa mazowieckiego. Prace skończą się w październiku bieżącego roku.

- Apelujemy do wszystkich uczestników ruchu o zachowywanie szczególnej ostrożności w rejonie miejsca prowadzonych robót i o stosowanie się do zmienionego oznakowania bądź do ewentualnych poleceń wydawanych przez pracowników wykonawcy prac - apeluje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
14°C	-1°C	12°C	0°C
Barometr 1029 hPa			
Wiatr płn.-wsch. 17 km/h			
Biomet niekorzystny/obojętny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
10°C	1°C	11°C	-1°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i duże, w piątek możliwy deszcz

18 MARCA 2026

Dziś 77. dzień roku
Do sylwestra pozostało 288 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.44, zachód o godzinie 17.45.

Dzień będzie trwać 12 godzin i 1 minutę. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 4 godziny i 46 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 19 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aleksander, Anzelm, Celestyna, Cyryl, Edward.

KALENDARIUM

1401

W Radomiu podpisano unię wileńsko-radomską potwierdzającą wolę połączenia Polski i Litwy.

1828

W Jedlińsku (powiat radomski) urodził się Józef Czachowski. Był bratem Juliana Czachowskiego, słynnego naczelnika wojennego Powstania Styczniowego.



FOT. KAZANOWPL

1923

W jednej z sal ówczesnego gmachu Starostwa przy obecnej ulicy Żeromskiego 53 w Radomiu, otwarto pierwszą regionalną placówkę muzealną.

1942

Niemcy aresztowali pochodzącego z Nowej Wsi, koło Radomia, Piotra Słomskiego. Był prawnikiem i sędzią. Został zesłany do Auschwitz.

1942

W Karolinie i Kazanowie hitlerowcy dokonali mordu na ponad 80 mężczyznach z kilkunastu podzwolenkich miejscowości. Na zdjęciu pomnik ku czci zamordowanych.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM

Aresztowali sklepowego złodzieja

W piątek, 13 marca w jednym ze sklepów na ulicy Żółkiewskiego w Radomiu 34-letni mężczyzna ukradł różne artykuły spożywcze i nie płacąc przekroczył linie kas za towar. Interweniował pracownik sklepu. Doszło do szarpaniny, mężczyzna uderzył w twarz pracownika, ale nie udało mu się uciec. Sprawca trafił w ręce policjantów z Wydziału Patrolo-Interwencyjnego. 34-letni mieszkaniec Radomia w chwili zatrzymania miał blisko 2 promile alkoholu w orga-

nizmie. Trafił do policyjnej celi. Po wytrzeźwieniu został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej Radom. Wschód gdzie przedstawiono mu zarzuty. Odpowie za kradzież rozbójniczą i spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. Śledczy wnioskowali o zastosowanie wobec 34-latkę tymczasowego aresztowania i w sobotę, 14 marca sąd przychylił się do tego wniosku. Zatrzymany mężczyzna najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie śledczym. JP

GMINA PROMNA

Ciężarówka uderzyła w autobus



FOT. POMOĆ DROGOWA 24H BIAŁOBRZEGI

We wtorek, 17 marca, o godzinie 7.40, w miejscowości Pnie ciężarówka Man uderzyła w autobus szkolny marki Jelcz, którym jechało 15 uczniów i ich opiekun. Nikt nie doznał poważniejszych obrażeń. Jedno dziecko uskarżało się na stłuczenie kolana. Kierowcy Mana i Jelcza byli trzeźwi. JP

WARKA

Zmarł Zbigniew Kwiczak

W czwartek, 12 marca, w Warce zmarł Zbigniew Kwiczak. Był doktorem ekonomii, poetą oraz aktywnym działaczem społecznym. Zbigniew Kwiczak urodził się na Podolu. Studiował na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie zdobył tytuł doktora ekonomii. Z Warką związał się w 1962 roku. Na stałe zamieszkał w mieście w 2002

roku, po przejściu na emeryturę. Pełnił funkcję radcy handlowego w ambasadach w Brazylii i Rosji. Był też przedstawicielem Polskiej Izby Ubezpieczeń. Był członkiem Stowarzyszenia Instytutu Kresów Rzeczypospolitej, prezesem Klubu Patriotycznego w Warce i wiceprezesem Towarzystwa Miłośników Miasta Warki. AM

RADOM

Stand-up: Kacper Ruciński
W środę, 18 marca, o godzinie 19 w Resursie Obywatelskiej w Radomiu wystąpi Kacper Ruciński z najnowszym programem. Jako support - Tomek Skrzypek. Bilety na kupbilecik.pl. BK

RADOM

Stand-up: Tomasz Boras
Stand-uper Tomasz Boras wystąpi ze swoim najnowszym programem „Kairos” w poniedziałek, 23 marca, o godzinie 19 w Resursie Obywatelskiej w Radomiu. Bilety na kupbilecik.pl. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

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

Radomska Orkiestra koncertuje w Niemczech

Barbara Koś
Radom

Od 6 marca Radomska Orkiestra Kameralna jest na wyjazdowym tournée w Niemczech. Każdego dnia muzycy dają popisy w innym mieście.

- Pełna sala w Pullach i owacje na stojąco! - czytamy po koncercie inauguracyjnym 6 marca w Pullach. - Dziękujemy publiczności za niezwykle ciepłe przyjęcie i wspólne muzyczne emocje. Polska muzyka wybrzmiała dziś z dumą na niemieckiej scenie. To był piękny początek naszej trasy. Przed nami kolejne miasta! - napisała w mediach społecznościowych Radomska Orkiestra Kameralna.

Wieczór otworzyła wyjątkowa Ballada Mikołaja z Radomia - jedno z najcenniejszych dzieł dawnej muzyki polskiej. Ten symboliczny gest miał dla orkiestry ogromne znaczenie. Polską kulturę prezentuje ona od pierwszych dźwięków. W programie znalazły się również utwory innych kompozytorów: Jeana Marii Leclaira, Jana Dismasa Zelenki, Franciszka Couperina, Georga Philippa Telemanna czy Michała Blaveta.

Szczególnym momentem wieczoru była prezentacja muzyki Ali Ufki - Wojciecha Bobowskiego - postaci niezwyklej, łączącej kulturę Rzeczypos-



FOT. RADOMSKA ORKIESTRA KAMERALNA

Radomska Orkiestra Kameralna podczas koncertu na zamku w Dachau.

politej i Imperium Osmańskiego. Zabrzmiała specjalna aranżacja przygotowana dla Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Koncerty stały się opowieścią o polskiej tożsamości muzycznej - od średniowiecza, przez barok, po inspiracje międzynarodowe.

Na przykład - Landshut - miasto wyjątkowo związane z historią Polski i Radomia. To właśnie tutaj w 1475 roku odbył się ślub Jadwigi Jagiellonki, córki króla Polski Kazimierza Jagiellończyka, z księciem Bawarii Jerzym Bogatym. Rok wcześniej w Radomiu ustalono warunki tego małżeństwa i podpisano kontrakt zaręczynowy, który zapoczątkował jedno z najsłynniejszych wydarzeń dworskich średniowiecznej Europy.

- Dlatego ten koncert miał dla nas szczególny wymiar.

Symbolicznie zabrzmiała Ballada Mikołaja z Radomia - muzyczne nawiązanie do historii i kultury, która łączy nasze miasta. To była niespodzianka dla publiczności w Landshut. Muzyka i historia spotkały się na jednej scenie - czytamy.

Koncert Radomskiej Orkiestry Kameralnej w Rosenheim zakończył się prawdziwą muzyczną celebracją. Publiczność nagrodziła artystów owacjami na stojąco, a wieczór zwieńczyły bisy.

Był także koncert w Dachau. Przed próbą i wieczornym koncertem w Dachau muzycy odwiedzili - Dachau Concentration Camp Memorial Site. To przestrzeń refleksji, zadumy i pamięci o historii.

Wieczorny koncert muzyki polskiej w wykonaniu Radomskiej Orkiestry Kameralnej stał się szczególnym momentem:

możliwością dzielenia się sztuką i kulturą w miejscu, które przypomina o wartościach tak ważnych dla współczesnego świata: pamięci, szacunku i pokoju.

Koncert Radomskiej Orkiestry Kameralnej na Zamku w Dachau zgromadził kilkuset melomanów, którzy niezwykle ciepło przyjęli radomską orkiestrę. Wieczór wypełniła głównie muzyka epoki baroku, również z Polski. Radomska Orkiestra Kameralna zagrała muzykę Mikołaja z Radomia, a także utwory Grzegorza Gerwazego Gorczyckiego i Marcina Mielczewskiego. Orkiestra wystąpiła u boku znakomitego trębacza, Gabora Boldoczki, a nad całością czuwał pierwszy dyrygent ROK - Jurek Dybał.

Koncert zakończył się owacjami na stojąco, a publiczność nie wypuściła artystów ze sceny bez bisu.

Koncert w Bietigheim-Bissingen był dla radomian także niezwykle przeżyciem - Pełna sala, wspaniała atmosfera i ogromne skupienie publiczności sprawiły, że ten wieczór na długo pozostanie w naszej pamięci. Dziękujemy za tak ciepłe przyjęcie i wspólne przeżywanie muzyki - napisali w mediach społecznościowych.

Tourne Radomskiej Orkiestry Kameralnej potrwa do 20 marca. Ogółem orkiestra odwiedzi 17 miast.

©@

Jean Michel Jarre gwiazdą koncertu w Radomiu

Julia Sosnowska
Radom

We wtorek, 17 marca ogłoszono gwiazdę światowego formatu, która wystąpi na obchodach 50. rocznicy Radomskiego Protestu Robotniczego Czerwiec '76. Będzie to Jean Michel Jarre.

Konferencja prasowa w Kamienicy Deskurów była poświęcona wyjątkowemu koncertowi z udziałem gwiazdy światowego formatu, który odbędzie się w ramach obchodów

50. rocznicy Radomskiego Protestu Robotniczego Czerwiec '76. Gwiazdę wieczoru ogłosił prezydent Radomia Radosław Witkowski.

O szczegółach wydarzenia mówił Jacek Jastrowicz, producent muzyczny i właściciel Musicart Agency.

Koncert odbędzie się w piątek 19 czerwca na stadionie Radomskiego Centrum Sportu. Krzysztof Zalewski wystąpi o godzinie 21.00, a Jean Michel Jarre o godzinie 22.00.

Bilety trafią do sprzedaży w czwartek, 19 marca, o godzi-

nie 10. Przewidziana ilość biletów to około 13,5 tysiąca. Cena będzie wynosiła około 150 złotych.

Polska Press Grupa, wydawca Echa Dnia jest patronem wydarzenia.

Jean Michel Jarre to francuski kompozytor i jeden z najważniejszych pionierów muzyki elektronicznej, znany z widowiskowych koncertów plenerowych z pokazami laserów, projekcji i fajerwerków. Sprzedał ponad 80 milionów płyt na świecie. Jest znany z koncertów w niezwyklej lokalizacjiach: Piramidy w Gizie, Sahara, Paryż, Houston, Zakazane Miasto, a ostatnio wydarzenia VR i koncertów hybrydowych.

Na koncercie z okazji obchodów Radomskiego Czerwca '76 wystąpi również Krzysztof Zalewski. Powróci do Radomia po niemal 10 latach.

Krzysztof Zalewski to polski piosenkarz, multiinstrumentalista, kompozytor i autor tekstów, znany z niezwykle wszechstronnej twórczości, energicznych koncertów oraz charakterystycznego głosu. ©@

RADOM
Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena
Radomska Orkiestra Kameralna zaprasza na koncert w ramach 30. Wielkanocnego Festiwalu Ludwiga van Beethovena. Wydarzenie odbędzie się w środę, 25 marca o godzinie 18 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Na scenie wystąpią znakomite zespoły: Stuttgarter Kammerorchester oraz Radomska Orkiestra Kameralna pod batutą Jurka Dybała.
PAT

KRÓTKO

PIONKI

Strażacy gasili pożar garażu

Do groźnie wyglądającego pożaru doszło w sobotę rano w Pionkach. Spalił się tam garaż, w środku było drewno. Na szczęście - nie było poszkodowanych osób.

Do wybuchu pożaru doszło w sobotę 14 marca, około godziny 8.20 przy ulicy Leśnej w Pionkach. Zapalił się garaż, w którym było głównie drewno opałowe. Nie było tam żadnego samochodu. Garaż znajduje się w gęstej zwartej zabudowie szeregowej, sąsiaduje z innymi obiektami, a to utrudniało strażakom akcję gaszenia.

Na miejsce przyjechali strażacy z jednostki Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu. Zespół ten wsparł działania gaśnicze prowadzone przez strażaków z Ochotniczej Straży Pożarnej, oraz z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej numer 4 w Pionkach. Straty oszacowano wstępnie na 20 tysięcy złotych. Na razie nie wiadomo, co było przyczyną pożaru.
SOK

RADOM

Bierzmowanie z biskupem

W poniedziałek w Parafii świętego Łukasza w Radomiu odbyło się bierzmowanie, którego udzielił ksiądz biskup Marek Solarczyk - ordynariusz Diecezji Radomskiej.

Parafia świętego Łukasza w Radomiu na osiedlu Michałów napisała po uroczystości: - „Dziękujemy księdzu biskupowi i życzymy naszej Młodzieży napelnionej Duchem Świętym dalszego wzrastania w wierze.”

Sakrament bierzmowania razem z chrztem świętym i Eucharystią należy do sakramentów wtajemniczenia chrześcijańskiego. Przyjęcie tego sakramentu jest konieczne jako dopełnienie łaski chrztu. Osoby, które przyjmą sakrament bierzmowania, otrzymują szczególną moc Ducha Świętego i w ten sposób jeszcze mocniej zobowiązani są, jako prawdziwi świadkowie Chrystusa, do szerzenia wiary słowem i uczynkiem.
SW

RADOM
Komedia „O mało co...”
W piątek, 20 marca, o godzinie 17.00 i 20.30 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędą się spektakle komedii „O mało co...”. Wystąpi między innymi Anna Mucha.
PAT

RADOM
Rock w blasku świec
Koncert „ROCK przy świecach” odbędzie się w środę, 18 marca o godzinie 19.30 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Bilety na kupbi-lecik.pl.
SW

RADOM
Koncert muzyki irlandzkiej
Koncert muzyki irlandzkiej i warsztaty taneczne będą w piątek 20 marca o godzinie 19.00 w Klubie Dzikie Węże, ulica Parkowa 1 w Radomiu. Bilety na: biletyna.pl.
SW

RADOM
Spektakl „Natan”
W piątek 27 marca, o godzinie 19.00, w Teatrze Powszechnym w Radomiu odbędzie się premiera spektaklu „Natan” w reżyserii Piotra Kurzawy.
AM

Budują luksusowy Viculus Palace Hotel w Małej Wsi

Aleksandra Majchrzak
Gmina Belsk Duży

Trwają prace przy budowie czterogwiazdkowego Viculus Palace Hotel w Małej Wsi w powiecie grójceckim. Inwestycja realizowana jest na terenie kompleksu Pałac Mała Wieś.

- Tak wygląda proces na budowie naszego hotelu Viculus Palace Hotel. Każdego dnia jesteśmy coraz bliżej efektu końcowego i już nie możemy się doczekać, aż będziemy mogli Was tam przywitać - informuje Pałac Mała Wieś, prezentując materiał z placu budowy.

Wcześniej zakończył się także jeden z ważnych etapów inwestycji. Na budynku zamontowano wiechę, co w tradycji budowlanej oznacza osiągnięcie najwyższego punktu konstrukcji.

- Ważny moment za nami. Zamontowaliśmy wiechę Viculus Palace Hotel - to był przełomowy etap w budowie i ogromny krok w stronę końcowego efektu. Praca wre, a każdy dzień przybliża nas do otwarcia - przekazano w komunikacie.

Nowy hotel powstaje w standardzie czterogwiazdkowym. Obiekt zaoferuje 170 pokoi oraz 20 apartamentów na powierzchni około 25 tysięcy metrów kwadratowych. W planach są także liczne udogodnienia dla gości, w tym we-

wnętrzna i zewnętrzna strefa basenowa, 12 gabinetów spa, dwie restauracje, winiarnia, bary oraz strefa rozrywkowa z kręgielnią.

Projekt architektoniczny przygotowało biuro Loesch i Partnerzy, a inwestorem jest rodzina Barańskich, która zarządza hotelem Pałac Mała Wieś. Za realizację prac odpowiada firma Adamietz.

Nazwa „Viculus” pochodzi z łaciny i oznacza „Małą Wieś”. Architektura nowego hotelu ma nawiązywać do historycznej zabudowy kompleksu pałacowego, łącząc klasyczne formy z nowoczesnymi rozwiązaniami.

Viculus Palace Hotel powstaje na terenie o powierzchni

około 30 hektarów, gdzie od ośmiu lat funkcjonuje hotel Pałac Mała Wieś z 54 pokojami, który rocznie przyjmuje ponad 40 tysięcy gości. Docelowo cały kompleks ma stać się jednym z największych centrów hotelowo-rekreacyjnych w regionie.

Budowa obiektu rozpoczęła się 19 sierpnia 2024 roku. Otwarcie nowego hotelu planowane jest na lato tego roku.

Ciekawostką jest, że w Pałacu Mała Wieś znani influencerzy Andziaks i Luka zorganizowali Gender Reveal.

Historia tego miejsca sięga XVIII wieku. W 1786 roku przyjaciel i doradca króla Stanisława Augusta Poniatowskiego - Bazyli Walicki, wybudował w Małej Wsi klasycystyczny pałac,

który przez 159 lat pozostawał w rękach tej samej rodziny. Na przestrzeni lat w pałacu gościło wiele znanych postaci, w tym sam król Stanisław August Poniatowski.

W czasie II wojny światowej obiekt był zajmowany przez Niemców, jednak właściciele, rodzina Morawskich pomagali osobom prześladowanym i bezdomnym. Po wojnie, w wyniku reformy rolnej, ostatni właściciele zostali wygnani z majątku. Pałac pełnił później różne funkcje, mieściła się tu między innymi: szkoła oraz letnia rezydencja urzędników Rady Ministrów.

Dopiero w 2008 roku, rodzinie Morawskich udało się odzyskać posiadłość. Dziś na terenie 30-hektarowego kompleksu działa hotel Pałac Mała Wieś, który rocznie przyjmuje ponad 40 tysięcy gości. Powstający Viculus Palace Hotel ma być kolejnym etapem rozwoju tego miejsca i częścią większego centrum hotelowo-rekreacyjnego.

Przypomnijmy, że Restauracja Stara Wozownia, kulinarne serce Pałacu Mała Wieś znalazła się na liście Poland 100 Best Restaurants 2024, czyli wśród najlepszych polskich restauracji wyróżnionych na podstawie działalności w ubiegłym roku. Ale ta edycja jest szczególna dla naszej restauracji - została zakwalifikowana do 38 lokali w Polsce, najlepszych z najlepszych, przyznano jej aż pięć widelców! ©©



FOT. FB PAŁAC MAŁA WIEŚ

Postępuje budowa luksusowego Viculus Palace Hotel w Małej Wsi pod Grójcem.

Spotkanie wielkanocne w radomskim szpitalu. Gościem honorowym biskup Marek Solarczyk

Antoni Sokołowski
Radom

W piątek, 13 marca, w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym odbyło się tradycyjne spotkanie wielkanocne, które zgromadziło wielu gości.

W spotkaniu wielkanocnym uczestniczyło kilkadziesiąt osób. Wśród zaproszonych gości znaleźli się między innymi przedstawiciele władz miasta,

pracownicy szpitala oraz przyjaciele placówki. Wszystkich powitała doktor Barbara Łopyta, dyrektorka Radomskiego Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego. Gościem honorowym był biskup Marek Solarczyk, Ordynariusz Diecezji Radomskiej. Wśród gości byli też między innymi: wiceprezydentka Radomia Marta Michalska - Wilk, radne i Wiceprzewodniczące Rady Miejskiej w Radomiu - Wioletta Kotkowska i Magdalena Lasota, radny

Robert Chrobotowicz, radna Anna Kotkowska, skarbnik Radomia Sławomir Szlachetka, Elwira Skoczek, dyrektorka Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Radomiu Marcin Ciężkowski - Zastępca Mazowieckiego Wojewódzkiego Inspektora Transportu Drogowego, kapitan Radosław Kwiatek, komendant Placówki Straży Granicznej w Radomiu, Jerzy Zawodnik, Zastępca Dyrektora do spraw Eksploatacyjnych Radomskiego

Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego, doktor Beata Iwańska, Zastępca Dyrektora ds. Lecznictwa Radomskiego Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego, doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu Aneta Jędrzejewska, Zastępca Dyrektora do spraw Pielęgniarstwa i Średniego Personelu Medycznego Naczelną Pielęgniarką Radomskiego Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego.

DROBNE

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

RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 500-545-141

INNE

KOŁDREX. Szyjąc 2 kołdry z używanej pierzyny, płacisz za usługę 1 kołdry! Ilość ograniczona.
Tel. 534-222-122

GALA JUBILEUSZOWA W KINIE ŚWIT W ZWOLENIU. MAGICZNY CZAS PODSUMOWAŃ, PODZIĘKOWAŃ I ŚWIĘTOWANIA

Fundacja Follow Me ma 10 lat

Dawid Owczarek
Zwoleń

W poniedziałek, 16 marca, w Zwoleńsku odbyła się jubileuszowa gala z okazji 10-lecia działalności Fundacji Follow Me.

Wydarzenie było okazją do podsumowania dekady pracy na rzecz lokalnej społeczności, szczególnie dzieci z niepełnosprawnościami. Podczas uroczystości nie zabrakło podziękowań dla wolontariuszy i darczyńców, występów artystycznych oraz słów uznania ze strony przedstawicieli władz samorządowych i administracji publicznej. Nie mogło także zabraknąć słów wdzięczności za działalność fundacji pod opieką Iwony Paszkiewicz.

Fundacja Follow Me powstała z inicjatywy Iwony Paszkiewicz - przedsiębiorczyni, autorki książki „Pomiędzy biznesem a szczęściem” oraz społeczniczki, która od lat łączy działalność biznesową z pomocą innym. Jak podkreślano podczas gali, jej celem od początku było nie tylko rozwijanie projektów społecznych, ale także inspirowanie innych do poszukiwania równowagi pomiędzy życiem zawodowym a osobistym.

- Wielu z was widzi nasze działania na co dzień. Wielu z was towarzyszy nam, wspiera oraz realizuje z nami projekty. Od samego początku fundacji

był to projekt ludzi o dobrych sercach. Zaangażowanie wykraczało poza przeciętność i dzięki temu stworzyliśmy to, co innym wydawało się niemożliwe - mówiła podczas wystąpienia prezes fundacji.

Jedną z najbardziej rozpoznawalnych inicjatyw fundacji są charytatywne biegi mikołajkowe, organizowane od 2016 roku. Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz lokalnych inicjatyw społecznych i z roku na rok przyciąga coraz większą liczbę uczestników, którzy poprzez wspólną aktywność fizyczną wspierają potrzebujących.

Szczególne miejsce w działalności organizacji zajmuje wsparcie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Hucie koło Lipska, do którego uczęszczają dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, w tym ze spektrum autyzmu. Dzięki działaniom fundacji oraz zaangażowaniu darczyńców i wolontariuszy w ośrodku powstał terapeutyczny ogród zmysłów, nowoczesny plac zabaw oraz tzw. Zielona Siłownia. Inwestycje te znacząco poprawiły warunki terapii, rehabilitacji i codziennego funkcjonowania podopiecznych placówki.

Podczas gali obecny był również dyrektor ośrodka, Tadeusz Kosiński, który podziękował prezesce fundacji za jej dobre serce i chęć pomocy. Oboje są laureatami i właścicie-



Na gali jubileuszowej Fundacji Follow Me w Zwoleńsku pojawiło się wiele osobistości ze świata lokalnej polityki oraz przedsiębiorców i wolontariuszy.

lami międzynarodowego odznaczenia „Order Uśmiechu”.

Ważnym i bardzo poruszającym elementem wydarzenia były występy wychowanków ośrodka w Hucie. Goście mieli okazję obejrzeć dwa przygotowane specjalnie na tę okazję występy - taneczny oraz wokalny. Młodzi artyści zostali nagrodzeni gromkimi brawami, a ich występy spotkały się z dużym wzruszeniem publiczności.

W jubileuszowej gali uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych oraz administracji publicznej. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in.

wicemarszałek województwa mazowieckiego Rafał Rajkowski, wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek, starosta zwoleński Andrzej Skorek, starosta powiatu lipskiego Jakub Ochylński, radna powiatu zwoleńskiego Kinga Kołaga, sekretarz powiatu zwoleńskiego Edyta Sulima, burmistrz Zwoleń Arkadiusz Sulima, wójt gminy Tczów Agnieszka Kozuń, zastępca burmistrza Zwoleń Grzegorz Molendowski oraz sekretarz gminy Zwoleń Mirosław Chołuj.

- Emocje, które na pewno towarzyszą wam, tworzącym

tę wspianą fundację-współnotę Follow Me na czele z panią prezes Iwoną, Grzegorzem, czy Tadeuszem są wspianą. Ja przyznam się państwu, że z fundacją jestem od początku - mówił podczas wystąpienia Rafał Rajkowski.

Wśród gości obecni byli również przedstawiciele instytucji oraz środowisk lokalnych, w tym była burmistrz Zwoleń w latach 2006-2018 Bogusława Jaworska, zastępca Mazowieckiego Wojewódzkiego Inspektora Transportu Drogowego Marcin Ciężkowski, proboszcz parafii pod wezwaniem Pod-

wyższenia Krzyża Świętego w Zwoleńsku ksiądz kanonik dr Piotr Walkiewicz oraz dyrektor radomskiego oddziału „Echo Dnia” Sławomir Baćkowski.

Szczególnym momentem uroczystości było wręczenie Fundacji Follow Me oraz jej prezes Iwony Paszkiewicz najwyższego odznaczenia samorządu województwa mazowieckiego - medalu „Pro Mazovia”. W imieniu władz regionu wyróżnienie przekazał wice-marszałek województwa mazowieckiego Rafał Rajkowski, podkreślając znaczenie działalności fundacji dla lokalnej społeczności i wsparcia osób potrzebujących.

Jednym z najbardziej symbolicznych punktów wieczoru było wręczenie podziękowań osobom i instytucjom wspierającym działalność fundacji. Samorządowcy, zaproszeni goście oraz przedstawiciele firm partnerskich otrzymali wyjątkowe pamiątki - specjalnie odlane serca z motywem fotograficznym. Autorem projektu i wykonawcą był artysta fotograf Maciej Mańkowski.

Jednak najbardziej wzruszającym momentem gali, było wręczenie serca mamie Iwony Paszkowskiej, która wzruszona uroniła kilka łez. Jak podkreślała prezes fundacji Follow Me, to właśnie mama była dla niej pierwszym nauczycielem kształtowania dobrego serca, otwartego na innych. ©©

Niedzielne wyprowadzanie psów na spacer w radomskim schronisku

Janusz Petz
Radom

W niedzielę, 15 marca, w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu po raz kolejny odbyła się akcja wyprowadzania psów.

Akcja z tygodnia na tydzień przyciąga coraz większą liczbę wolontariuszy i mieszkańców miasta. Piękna, słoneczna pogoda oraz wiosenna temperatura sprzyjały spacerom, a dla schroniskowych czworonogów była to prawdziwa radość - mogły pobiegać, powąchać nowe zapachy i przede wszystkim spędzić czas blisko człowieka.

Do grona wolontariuszy dołączyli w tym tygodniu samorządowcy - świeżo upieczona radna Ilona Lipińska oraz Jarosław Kosior, radny, znany radomski kardiolog. Oboje aktywnie włączyli się w wyprowadzanie psów i zapowiedzieli,



Przyjaciele psów ze schroniska; od lewej: Monika Maj, nauczycielka oraz radni Jarosław Kosior i Ilona Lipińska.

że wrócą także w kolejną niedzielę.

- Przyjdziemy w następnym tygodniu na wyprowadzanie. Kochamy zwierzęta, sama mam w domu psiaki adoptowane ze schroniska, dlatego ta inicjatywa jest mi szczególnie

bliska - powiedziała radna Ilona Lipińska.

W akcji uczestniczyła także grupa wolontariuszy ze schroniska na Paluchu w Warszawie, którzy wspólnie z wolontariuszami z Radomia pomagali w organizacji spacerów. Jak

w każdą niedzielę, w wydarzeniu wzięli udział również pracownicy i uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej nr 12 Specjalnej imienia biskupa Jana Chrapka oraz Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich.

Coraz liczniej do schroniska przychodzą mieszkańcy Radomia, którzy chcą wesprzeć akcję i choć na chwilę podarować zwierzętom uwagę oraz ruch na świeżym powietrzu. Wśród uczestników był także Robert Dębicki, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, który pojawił się wraz z rodziną i od dawna angażuje się w działania na rzecz bezdomnych zwierząt.

Duże zaangażowanie od lat wykazują także nauczyciele i pracownicy szkoły podstawowej nr 12. Jedną z osób szczególnie związanych ze schroniskiem jest Iwona Gront, która od wielu lat wspiera placówkę, prowadząc dom tymczasowy

dla zwierząt wymagających opieki.

- Zarówno ja, jak i moja rodzina kochamy zwierzęta. Cieszę się, że mogę pomagać zwierzętom i dawać im choć trochę ciepła. Każdy spacer, każda chwila spędzona z człowiekiem ma dla nich ogromne znaczenie - podkreśliła Iwona Gront.

Dużo pracy miała także wolontariuszka z ośmioletnim stażem Monika Maj, na co dzień nauczycielka w Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich, która koordynowała niedzielne wyprowadzanie psów i dbała o to, aby każdy zwierzak miał szansę wyjść na spacer.

Organizatorzy podkreślają, że regularne wyprowadzanie psów jest niezwykle ważne dla ich zdrowia i psychiki. Spacerowanie pozwala zwierzętom rozładować stres, poprawia kondycję fizyczną, uczy kontaktu z człowiekiem i zwiększa szansę na adopcję. Psy, które mają czę-

sty kontakt z ludźmi, są spokojniejsze, bardziej ufne i łatwiej znajdują nowe domy.

Niedzielna akcja pokazała, że mieszkańcy Radomia coraz chętniej angażują się w pomoc bezdomnym zwierzętom. Wszystko wskazuje na to, że w kolejną niedzielę frekwencja może być jeszcze większa, bo wielu uczestników już zapowiedziało swój powrót do schroniska.

Wyprowadzanie psów w schronisku odbywa się w soboty i niedziele. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu odpowiedzialnych, frekwencja jest tak wysoka, że ponad 90 procent psów wychodzi na spacer dwukrotnie w ciągu weekendu.

W procesie tym biorą udział także pracownicy schroniska, którzy regularnie wyprowadzają zwierzęta. Dodatkowo są oni stale obecni na miejscu, aby służyć wszystkim zainteresowanym fachową pomocą i wsparciem. ©©

Motoryzacja na wysokości. „Złot na dachu” przyciągnął tłumy fanów aut w Radomiu

Dawid Owczarek
Radom

W niedzielę, 15 marca, dach parkingu przy Galerii Słonecznej zamienił się w nietypową przestrzeń spotkania miłośników motoryzacji.

„Złot na dachu” zgromadził dziesiątki właścicieli samochodów oraz liczne grono pasjonatów czterech kółek z Radomia i okolic.

Wydarzenie miało charakter przedsezonowego spotkania fanów motoryzacji klasycznych samochodów, jak i nowoczesnych aut sportowych. Na parkingu pojawiły się różnorodne pojazdy: od zadbanych klasyków sprzed kilku dekad po mocne, współczesne maszyny o sportowym charakterze.

Choć dach galerii handlowej może wydawać się nie-

oczywistym miejscem na motoryzacyjny zlot, w wielu polskich miastach takie spotkania stają się coraz popularniejsze. Otwarta przestrzeń parkingów na wysokości zapewnia dobre warunki do prezentacji samochodów, a jednocześnie przyciąga uwagę przechodniów.

Podczas wydarzenia panowała swobodna, koleżeńska atmosfera. Wiele osób spacerowało między samochodami, podziwiając detale i modyfikacje. Nie brakowało rozmów z właścicielami pojazdów, którzy chętnie opowiadali o historii swoich aut, przeprowadzonych przeróbkach czy planach na nadchodzący sezon. Dużym zainteresowaniem cieszyło się również robienie zdjęć, zarówno profesjonalnych, jak i tych pamiątkowych wykonywanych telefonami. ©



Wiele osób spacerowało między samochodami, podziwiając detale i modyfikacje.

Janusz Petz
Radom

Na dobre rozpoczął się kompleksowy remont budynku fabrycznej „Starej Łaźni” na radomskich Plantach.

Niszczący przez wiele lat budynek, który jest pod ochroną konserwatorską, będzie pełnił funkcje biurowe i usługowe. Będzie w nim też restauracja.

Łaźnia jest pod ochroną konserwatorską, ale z pierwotnego wyglądu wnętrza budynku do dziś zachowało się niewiele, więc służby konserwatorskie mogły zgodzić się na dość zasadnicze przeróbki adaptacyjne budynku. Poza tym niszczący obiekt był dewastowany, służył jako miejsce schronienia dla bezdomnych, kilka razy dochodziło do pożarów, praktycznie zniszczeniu uległy stropy, więc możliwa, a w zasadzie konieczna jest w dużym stopniu odbudowa obiektu.

Jest on własnością prywatnych właścicieli, którzy chcą uchronić obiekt przed całkowitym zniszczeniem mają zamiar nadać mu nowe życie. Już w ubiegłym roku rozpoczęły się przygotowania do realizacji inwestycji, a pierwszą rzeczą, którą zrobiono było wywiezienie „spuścizny” po osobach bezdomnych, czyli „ton śmieci”.

Łaźnia była integralną częścią całego osiedla zbudowanego na potrzeby zakwaterowania pracowników powstającej Państwowej Fabryki Broni w Radomiu. Jak



Budynek „Starej Łaźni” w Radomiu zachowa swój zewnętrzny wygląd, ale wnętrze będzie dość znacznie przebudowane.

podaje Retropedia Radomia osiedle budowano w latach 1923-28. Jako pierwszy wybudowano dom mieszkalny dla wysoko kwalifikowanych pracowników Fabryki Broni, przy ul. Kościuszki 6.

W latach II wojny światowej mieściła się w nim siedziba radomskiego Gestapo. Budynek mieszkalny dla pozostałych pracowników Fabryki Broni ustawiono obrzeżnie wzdłuż ulic z obszernymi podwórkami w środku. Następnie wybudowano Kasyno zakładowe, łaźnię, po drugiej stronie ulicy T. Kościuszki wzniesiony został przez Radomskie Towarzystwo Kursów Technicznych bu-

dynek dla Państwowej Średniej Szkoły Technicznej Kolejowej, oraz stadion sportowy imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Dużą część załogi powstającej Fabryki Broni stanowili samotni mężczyźni. Z myślą o nich w budowanych budynkach mieszkalnych projektowano dość luksu-

Niszczący przez wiele lat budynek, który jest pod ochroną konserwatorską, będzie pełnił funkcje biurowe i usługowe

sowe jak na tamte czasy kawalerki z bieżącą wodą, kanalizacją, prądem i gazem. Już na etapie projektowym rezygnowano jednak z łaźni, po to by zaoszczędzić jak największą liczbę miejsc i przydzielić mieszkania jak największej liczbie pracowników.

Zbudowano jednak osobną łaźnię, z której mogli korzystać zarówno robotnicy jak i członkowie ich rodzin. Po wojnie obiekt nadal pełnił swoje pierwotne funkcje, aż przeznaczono go na internat dla młodzieży. Następnie był siedzibą Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. W piwnicach budynku urządzono strzelnicę.

Remont Wolanowskiej w Radomiu kosztował miliony, a asfalt już pęka. Miasto reaguje

Janusz Petz
Radom

W grudniu ubiegłego roku zakończył się gruntowny remont ulicy Wolanowskiej w Radomiu, a już pojawiły się pęknięcia i ubytki.

Miasto ustala z wykonawcą sposób naprawy w ramach obowiązujących zobowiązań gwarancyjnych.

Kwestię uszkodzeń na ulicy Wolanowskiej podniosła radna Rady Miejskiej Radomia Paulina Markiewicz składając w tej sprawie interpelację. Pyta, czy Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu dokonywał przeglądu gwarancyjnego przebudowanego odcinka ulicy Wolanowskiej między ulicami Kielecką a NSZZ Solidarność?

Pyta też o gwarancje udzielone przez wykonawcę, ale też



Na wyremontowanej nawierzchni ulicy Wolanowskiej w Radomiu już pojawiły się pęknięcia.

domaga się przedstawienia wyników specjalistycznych badań laboratoryjnych w zakresie kontroli spełniania obowiązujących norm oraz użytą mieszankę betonu asfaltowego. Prosi o przesłanie kserokopii dokumentacji potwierdzającej przeprowadzenie badań jakości mieszanki betonu asfaltowego.

O wyjaśnienie poprosiliśmy Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Podczas oględzin stwierdzono dwa rodzaje uszkodzeń. Pierwsze z nich (w rejonie aresztu) powstało na skutek kolizji drogowej i płynów, które wyciekły z rozbitego pojazdu. Drugie uszkodzenie (przy za-

toce) to podłużne spękanie nawierzchni w rejonie krawężni jezdni, przebiegające równoległe do krawężnika. Obecnie prowadzone są ustalenia z wykonawcą inwestycji w celu określenia dokładnych przyczyn powstania wskazanych uszkodzeń oraz sposobu ich usunięcia w ramach obowiązujących zobowiązań gwarancyjnych – pisze w odpowiedzi Łukasz Kościelniak, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji.

Przypomnijmy całkowity koszt inwestycji wyniósł blisko 61 milionów złotych, z czego ponad 57 milionów złotych pochodziło z rządowego Funduszu Polski Ład. Wykonawcą inwestycji była firma Strabag, a jej realizacja zadania odbyła się z poślizgiem, bo remont blokujący ruch do miasta od strony Przysuchy zgodnie z umową miał się skończyć do 1 listopada 2025 roku.

„Jest coś, co śmierci się opiera, to pamięć
– ona nie umiera”

Ze smutkiem i wdzięczną pamięcią
Samorząd Gminy Sędziszów żegna



Ottona Gryniewiczza

Odszedł od nas człowiek o wielkim sercu,
Sybirak, społecznik, malarz, poeta.

Rodzinie oraz bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Burmistrz Sędziszowa Wacław Szarek

Przewodnicząca Rady Miejskiej Sędziszów Aneta Konieczna

AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrelogi.net
i echodnia.eu/nekrelogi

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniającego Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylenia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



FOT. MARCIN BIELECKI

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

Spór o Trybunał Konstytucyjny. Prezydent przyjmie przysięgę?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



FOT. ADRIAN GRZYCUK-PRACA

Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mieilibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli – zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C”. Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzisław Czarzasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziogo trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów - wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł - poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. łuce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiedziała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk raketowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód. PAP



Amerykanie nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki,

która przewoziła zboże. Inny bezałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach. PAP

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszanego w Londynie wykładu. PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżanego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządku w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępca Said Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżanego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyźni? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwość nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarzka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzymała terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dzisiaj praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórkach nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończone 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiaśniętym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbuja przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych” – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00),
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn.

Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic

rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym

analizatorem wyposażonym w taką funkcję. Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny. Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy). Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując

wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta, który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:

Kobiety: $PPM = 655 + (9,56 \times \text{waga}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - (4,68 \times \text{wiek})$.
Mężczyźni: $PPM = 66,5 + (13,75 \times \text{waga}) + (5 \times \text{wzrost}) - (6,78 \times \text{wiek})$.
Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM. Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy



ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia: $\text{wiek metaboliczny} = (655 + (9,56 \times \text{waga prawidłowa}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - PPM) / 4,69$. Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wska-

zówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą rozbieżność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić” metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Jedz na spalanie tłuszczu!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jajka kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

tach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących

z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokąźnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze

źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrymi papryczkami o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

Od chorego debila do zdrowego idioty

„Idioci”, „debile” i „kretyni”, „imbecyle”. Nieszczęsne grono zdominowało słownik polskiej agresji w sieci. Ale z co prawdziwymi kretynami i idiotami? Gdzie się podzieli?

Adam Willma



FOT. 123RF

Choć dawna klasyfikacja medyczna praktycznie przestała istnieć, słowa „idioty” i „debil” stały się jednymi z najbardziej rozpowszechnionych obelg w języku internetu i social mediów

1500 osób, a w dokumentacji medycznej pojawiają się diagnozy idiotyzmu, imbecylizmu czy debilizmu. Placówka była niewielkim miasteczkiem z własnym gospodarstwem, warsztatami i szkołą. Jesienią 1939 r. niemieckie oddziały zamordowały około 1350 pacjentów szpitala. Wcześniej, w ramach programu Aktion T4, zamordowano dziesiątki tysięcy pacjentów szpitali psychiatrycznych i zakładów opiekuńczych w Niemczech, w tym „kretynów”, „idiotów” i „imbecyli”. Służby do tego zwykle specjalnie konstruowane ciężarówki, w których spaliny doprowadzano do kabin pasażerskich.

Idiotyczne filmy, kretyński jazz

Pomysł na to, żeby upośledzenie umysłowe traktować jako obelgę jest oczywiście stary jak świat. Pisząc o krytykach wojny secesyjnej w USA Włodzimierz Ilicz Lenin pokpiwał: „jakimże pedantem, jakim kretynem byłby człowiek, który by na tej podstawie począł zaprzeczać jak najdonioślejszemu światowemu i dziejowemu zna-

czeniu wojny domowej w Ameryce”.

Periodyk „Polska Walcząca - Żołnierz Polski na Obczyźnie” pomstował w 1946 r.: „Człowiek współczesny coraz bardziej odgrywa rolę bezmyślnego robota, konsumenta standartowej, płytowej prasy groszowej, beznaście idiotycznych filmów amerykańskich przeważnie o gangsterskiej tematyce (musi być obowiązkowe morderstwo), lub jeszcze bardziej szkodliwych agitacyjnych filmów sowieckich, konsumenta gumy do żucia lub tandetnej machorki, no i kretyńskiej (straszna zemsta murzynów na rasie białej) muzyki swingów i hotjazzu”.

Bilety na kretynów

Osoby z niedorozwojem były zresztą wykorzystywane na różne sposoby. Jedną z najbardziej znanych afer była sprawa tzw. „dwóch Azteków”, których w XIX w. pokazywano publicznie w Londynie. Dwojkę niskiego wzrostu dzieci o niezwykłym wyglądzie - z rysami, które jedni porównywali do małpich, inni do postaci znanych z asyryjskich zabytków -

zaczęto przedstawiać jako potomków tajemniczego azteckiego rodu. Wokół ich pochodzenia szybko narosły fantastyczne teorie, które trafiły nawet do czasopism medycznych i dyskusji naukowych. Dopiero później ujawniono, że były to dzieci ubogiego rybaka z Ameryki Środkowej, dotknięte ciężkimi zaburzeniami rozwojowymi - definiowanymi wówczas jako kretynizm.

Jod na odsiecz karłakom

Zwłaszcza kretynizm (zwany inaczej matołectwem, a dziś określany jako „wrodzony niedobór jodu”) przed II wojną światową był w Europie nie lada problemem społecznym. Od XVIII w. szczególną uwagę lekarzy i podróżników przyciągały wioski w alpejskich dolinach Szwajcarii, północnych Włoch i Austrii, w których identyfikowano ciężkie zaburzenia rozwojowe, związane z długotrwałym niedoborem jodu. Choroba występowała tam tk często, że znajdujemy opisy całych miejscowości, w których obok powszechnego wola tarczycy

Najczęściej pojawia się słowo „idioty”. W zasobach polskiego internetu można znaleźć ponad 10 mln stron zawierających to określenie (nie liczymy komentarzy). Wyraźnie rzadziej występują „debil” i „kretyn”, których spotkamy kilka milionów. „Imbecyl” pojawia się już tylko w milionie wyników. Choć „imbecyl” był kiedyś również oficjalnym terminem diagnostycznym, dla wielu brzmi jednak archaicznie.

W sporach politycznych te dawne określenia medyczne padają niemal odruchowo. „Idiota”, „debil”, „kretyn”, „imbecyl” zagłosili w telewizji, internecie, sejmowych polemikach. Brzmiały jak wyzwiska. Tymczasem jeszcze zaledwie kilkadziesiąt lat temu terminy te trafiały do dokumentacji medycznej, podręczników akademickich i statystyk państwowych.

Nie taki głupi idiota

Greckie słowo idiōtēs liczy sobie 2,5 tys. lat i ze współczesnym idiotą miało niewiele wspólnego - oznaczało „człowieka prywatnego”, który nie pełnił funkcji publicznych i nie uczestniczył w życiu państwa i miasta. W czasach rzymskich idiota stał się już jednak człowiekiem bez wykształcenia, ale dopiero w średniowieczu słowo to zaczęło oznaczać kogoś nierozumnego. Gdy nadeszła epoka nowoczesnej psychiatrii, „idioty” awansowały do rangi terminu medycznego.

Podobną drogę przeszły inne słowa. „Debil” pochodzi od łacińskiego debilis, czyli „słaby”. „Imbecyl” od imbecillus, oznaczającego kogoś chwiejnego, pozbawionego oparcia. Najbardziej zawiliłą drogę przeszedł „kretyn”, pochodzący z francuskiego crétin. Słowo to oznaczało w jednym z dialektów chrześcijanina. W alpejskich dolinach tak nazywano osoby dotknięte ciężką chorobą wynikającą z niedoboru jodu. Nazwa miała przypominać, że mimo choroby są oni ludźmi - „także chrześcijanami”.

26 punktów imbecyla

W XIX w. psychiatria stała się modną dziedziną wiedzy i to wówczas zaczęło się porządkowanie wiedzy o rozwoju intelektualnym. Przełomem stały się jednak dopiero testy inteligencji, opracowane na początku XX w. przez Alfreda Bineta i Théodora’a Simona, które miały pomagać nauczycielom w identyfikowaniu dzieci wymagających wsparcia. Wyodrębniono trzy podstawowe kategorie: idiotyzm, imbecylizm i debilizm. Pierwsza oznaczała najcięższy stopień zaburzeń rozwoju, druga - poziom pośredni, trzecia - najłagodniejszy. Idiotyzm odpowiadał wartościom poniżej około 25-30 punktów IQ, imbecylizm około 26-50, debilizm około 51-70.

W USA pojawiła się jeszcze jedna kategoria - „morań”. Słowo wywodzące się od greckiego mōros określało osoby z najłagodniejszą formą upośledzenia intelektualnego. Twórca tego terminu, Henry Goddard, przekonywał, że to właśnie moroni są w społeczeństwie najgroźniejsi, bo na pierwszy rzut oka mogą uchodzić za zdrowych.

Na przełomie XIX i XX w. medyczne klasyfikacje „idiotyzmu”, „imbecylizmu” czy „debilizmu” zostały podjęte przez rozwijający się w Europie i USA ruch eugeniczny, inspirowany teoriami dziedziczności. W ideę „ulepszania” społeczeństwa zaangażowało się wielu intelektualistów. Chodziło o próbę ograniczenia liczby osób uznawanych za „niezdolne do samodzielnego życia” lub „nieprzystosowane”. Rozpowszechniła się praktyka umieszczania „imbecyli” i „debili” w specjalnych zakładach opiekuńczych. W kilku krajach weszły w życie przepisy pozwalające na przymusową sterylizację osób uznanych za „umysłowo upośledzone”.

Ciężarówki jadą po imbecyli

Echa owego zatroskania o genetyczną czystość znaleźć można w 1911 r. w Gazecie Kujawskiej, która tytułuje się wówczas jako „dziennik postępowy, polityczny, społeczny i literacki”: »Wyszumiali«, z zadatkami różnych chorób, gruźliczni, epileptycy, alkoholicy, kretyni wchodzą w związki małżeńskie, gdy sami tego zechcą, i nie ma dotąd prawa, które by im powiedziało: »Nie wolno«. Nawet rodzice młodych par najczęściej pomijają kwestię zdrowia. Tu stanowisko, tam posag - lub na odwrót - majątek, przy tym trochę oglądy, dystynkcji, edukacji, wykształcenia, wreszcie piękności. O zdrowiu się nie mówi”.

Podobnie jak w innych częściach Europy, odpowiedzią na problem było osadzanie osób dotkniętych niedorozwojem w zamkniętych zakładach. Jednym z największych był zakład w Świeciu. W latach 30. przebywało tam jednocześnie ponad

spotykano osoby z poważnymi deformacjami ciała i głębokimi zaburzeniami rozwoju.

Również w Polsce problem dotyczył głównie regionów górskich i podgórskich, gdzie gleby i woda były naturalnie ubogie w jod. Chodzi głównie o Pogórze Karpackie i położone w Beskidach powiaty nowosądecki, limanowski, myślenicki i gorlicki. W 1933 r. we wsi Przysietnica w powiecie nowosądeckim wole tarczycy stwierdzono u ponad 60 proc. badanych mieszkańców, a w powiecie strzyżowskim wśród poborowych w 1930 r. sięgało ono ponad połowy badanej populacji. Kretynizmem dotknięta była znaczna część populacji Pcimia, Raby i Dunajca, gdzie osoby dotknięte niedorozwojem nazywano „karłakami”. Wyraźne ogniska choroby notowano także w Sude tach, zwłaszcza w okolicach Kar konoszy, Gór Izerskich i Kotliny Kłodzkiej. To z powodu tej karpackiej epidemii w 1935 r. rozpoczęto w Polsce pierwsze działania profilaktyczne i wprowadzono jodowanie soli kuchennej na terenie województwa krakowskiego. Program przerwała wojna, ale po 1945 r. został wznowiony, a obowiązkowe jodowanie soli wprowadzone w 1997 r. sprawiło, że ciężkie postaci kretynizmu endemicznego w Polsce praktycznie zniknęły.

Podobne przypadki notowano również w Karpatach. W XIX w. opisywano je m.in. w okolicach Raby i Dunajca.

Medycyna zmienia słownik

Choć jeszcze w pierwszej połowie XX w. terminy „idioty”, „imbecyl”, „debil” czy „kretyn” były powszechne w podręcznikach medycyny, z czasem jednak zaczęły zniknąć. Najpierw z naukowych publikacji, potem z oficjalnych klasyfikacji medycznych. Chodziło o to, aby słowa przestały naznaczać ludzi dotkniętych nieszczęściem. Na Zachodzie proces ten przyspieszył już w latach 50. i 60., kiedy pojawiły się nowe klasyfikacje chorób i zaburzeń psychicznych. W Polsce jeszcze w podręcznikach z lat 60. i 70. można znaleźć przestarzałe określenia, ale już od lat 80. zaczęły zniknąć także z polskiej medycyny i pedagogiki. Dopiero jednak w XXI w. usunięto je z wszystkich dokumentów prawnych i oświatowych.

Nie usunięto ich jednak z mowy potocznej. Choć dawna klasyfikacja medyczna praktycznie przestała istnieć, słowa „idioty” i „debil” stały się jednymi z najbardziej rozpowszechnionych obelg w języku internetu. Do swojego słownika włączyli je prezydent, minister spraw zagranicznych, profesorowie, nie wspominając o celebrytach. Kto wie, być może historia zatoczy koło, a słowa powrócą do swojego pierwotnego znaczenia. ©

*Od kolegów ze studiów słyszałam,
że jestem za inteligentna, żeby być aktorką*

Paulina Gałazka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 42

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.



Szeregowiec Ryan
Paramount. 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

**Dziewczyna,
która zniknęła**
Ale Kino+ HD. 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei

TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteśmy Chrystusami

Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

Poziomo:

- 3) powieść Czesława Miłosza,
- 10) główny składnik czekolady,
- 11) reklamuje przedstawienie teatralne,
- 12) sprzedaje bilety kolejowe,
- 14) nakrycie głowy komandosa,
- 15) „... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- 16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- 19) dwugarbny kuzyn dromadera,
- 23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- 27) najcięższy ptak latający,
- 28) numerowy na dworcu kolejowym,
- 29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
- 30) zwykły lub kwadratowy,
- 33) przełożony szkoły wyższej,
- 37) ostra przyprawa do golonki,
- 38) Bista lub Sienkiewicz,
- 39) „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- 40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- 41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- 1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- 2) owad nazywany szczypawką,
- 3) Dolittle lub Judym,
- 4) larwa owadów; gąsienica,
- 5) biblijny budowniczy arki,
- 6) mężczyzna o ciemnych włosach,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) drzewko wyrosłe z nasienia.

[illegible]

ROZWIĄZANIE NR 41

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

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dzisiaj radzi działać nieszablono. Najdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.

Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Bvk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą One Twoje horyzonty.

Bliznieta (21.05 - 21.06)
Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dzis to wskazowka, by zaufac przeczucom, szczegolnie w sprawach osobistych.

Rak (22.06 - 22.07)
Szukaj dzis rownowagi miedzy pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na srodę wrozy, ze male przyjemnosci poprawia Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.

Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbac o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i rozwaga przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzisiaj poczujesz przyływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła, a Wisła chce grać

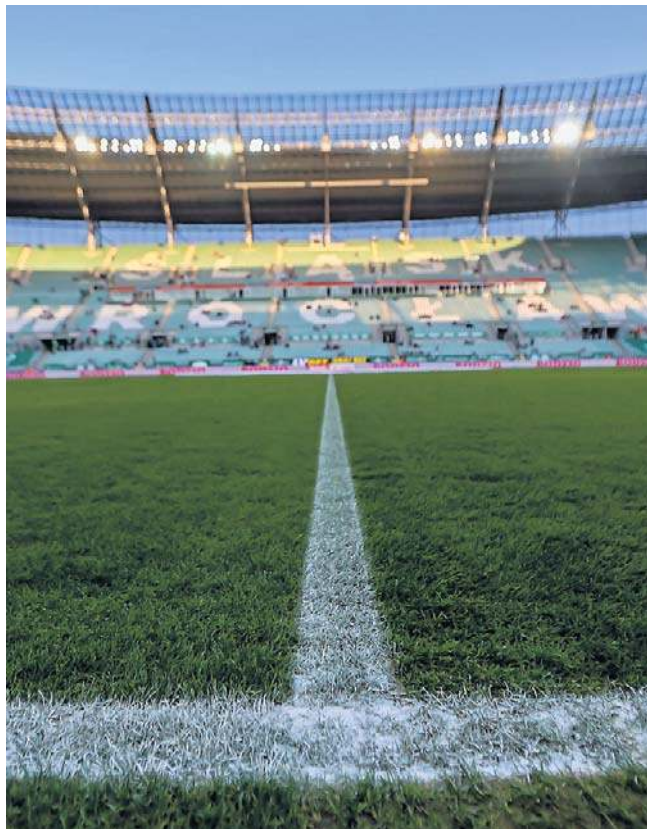
Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców gości. Okragły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.

Przypomnijmy - Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera tabeli I ligi nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwiżdżał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantując bezpośredni awans do ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż miliona złotych. To przełom, gdyż wcześniej inne kluby z powodu nieprzyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tysięcy złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisłę na stadion nie wpuścić. „Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle” - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania od decyzji PZPN. Co może ugrać? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzyw-



FOT. PAVEL RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

ny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu. „Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły” - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła, czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji w sprawie kar. - Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz absolutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami

bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie również nad dysponowaniem mieniem publicznym przez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes „Białej Gwiazdy” Jarosław Królewski. I dodaje: Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw, np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła, od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu

walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już siedl jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok - tak jak Śląsk - odmówiła przyjęcia kibiców z Krakowa.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy, z Odrą Opole, jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do łoża na wspólne śledzenie widowiska. „Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice” - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów, i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tysięcy Wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie również Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom, którą tak jak inne kluby przestrzegł Cezary Kulesza. „Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi” - napisał prezes związku.

©P

„Duma Katalonii” sprawdzi angielskie „Sroki”. Szymon Marciniak wraca do gry

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami kolejne mecze rewanżowe 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. FC Barcelonę Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego czeka poważne wyzwanie na Camp Nou.

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St. James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, która wyrównała na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Barcelona gra bardzo ofensywnie. Jej piłkarze trafiali do siatki w każdym z ostatnich 16 domowych meczów Ligi Mistrzów, strzelając średnio ponad trzy gole w spotkaniu, a łącznie w 28 z ostatnich 29 występów w tych rozgrywkach. Problemem może być natomiast, że nie zachowała czystego konta w ostatnich 12 spotkaniach.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu

ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0, a zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. Sędzią głównym rewanżowego spotkania FC Liverpool - Galatasaray na Anfield Road będzie Szymon Marciniak. ©P

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

- FC Barcelona - Newcastle United (godz. 18.45). Pierwszy mecz 1:1;
- Bayern Monachium - Atalanta Bergamo (godz. 21.00). Pierwszy mecz 6:1;
- FC Liverpool - Galatasaray Sтамбул (godz. 21.00). Pierwszy mecz 0:1;
- Tottenham Hotspur - Atletico Madryt (godz. 21.00). Pierwszy mecz 2:5.



FOT. PAP/EP

W pierwszym meczu z Newcastle Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz niewiele to dało...

Cojocar, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Gólkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierw-

szej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznović grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali” mógł się

jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkunrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocar, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecz-

nie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocar? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydlwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu

medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dnia się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanym zakładów. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Murawa na stadionie
Radomskiego Centrum
Sportu do wymianyOlha Ilkevych
Radom**PIŁKA NOŻNA. Na stadionie Radomskiego Centrum Sportu zaplanowano pilną wymianę murawy.**

Decyzja została podjęta po analizie stanu boiska przed zbliżającym się meczem reprezentacji młodzieżowej. W piątek 27 marca w Radomiu odbędzie się spotkanie reprezentacji do lat 21 Polska - Armenia, dlatego nowa nawierzchnia ma być gotowa w najbliższych dniach. O szczegółach mówiono na konferencji prasowej na stadionie w poniedziałek 16 marca.

Jak poinformował Robert Dębicki, wiceprezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu, nowa murawa ma być gotowa najpóźniej do soboty.

Decyzja o jej wymianie zapadła po dokładnej analizie stanu boiska.

- Po meczu Radomiaka z Legią zaprosiliśmy firmę, aby zajęła się stanem murawy. Działania te miały na celu również weryfikację kondycji boiska i upewnienie się, że będzie ono odpowiednio przygotowane na międzypaństwowy mecz reprezentacji U21 Polska - Armenia. Po konsultacji z właścicielem tej firmy oraz zarządem greenkeeperów w Polsce doszliśmy do wniosku, że murawę trzeba wymienić - mówił

Robert Dębicki, wiceprezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Obecnie analizowane są oferty złożone przez firmy zainteresowane realizacją zadania. Termin ich składania upłynął w poniedziałek, 16 marca o godzinie 11.

Robert Dębicki podkreślił, że rozpatrywane są cztery oferty dostawców murawy. Pochodzą one od firm z Niemiec, Węgier oraz Holandii. Szacowany koszt całej operacji wynosi od około 800 tysięcy do 1 miliona złotych netto.

Prace przygotowawcze związane z wymianą nawierzchni rozpoczęły się już w sobotę 14 marca. Wszystko po to, aby boisko było w pełni przygotowane na spotkanie młodzieżowych reprezentacji Polski i Armenii, które odbędzie się w Radomiu za niespełna dwa tygodnie.

Pojawiło się również pytanie dotyczące starej murawy ze stadionu. Część kibiców Radomiaka Radom mogła by wyrazić zainteresowanie jej zakupem jako pamiątki.

- Ta informacja mnie zaskoczyła. Musimy sprawdzić, czy istnieje możliwość przekazania lub sprzedaży fragmentów starej murawy. Na tę chwilę nie myśleliśmy jeszcze o takim rozwiązaniu, ale na pewno się nad tym zastanowimy - podkreślił wiceprezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. ©

PIŁKA NOŻNA

Piłkarze Radomiaka Radom w poniedziałek, 16 marca, rozpoczęli przygotowania do wyjazdowego meczu 26. kolejki PKO BP Ekstraklasy z Piastem Gliwice. Zieloni trenują codziennie na boisku na Koniówce, a w czwartek wyruszą do Gliwic na piątkowe spotkanie. Mecz z Piastem na stadionie w Gliwicach w piątek, 20 marca o godzinie 18:00. Relacja na portalu echodnia.eu. Na zdjęciu: Ibrahima Camara. OI



FOT. RADOMIAK.PL

SIATKÓWKA

Czarni grają w czwartek
W czwartek, 19 marca, w hali Radomskiego Centrum Sportu siatkarze Pierrot Czarnych Radom rozegrają ligowe spotkanie z Lechią Tomaszów Mazowiecki. Początek o godzinie 20. OI

Reprezentacja Polski w piłce
ręcznej zagra w RadomiuOlha Ilkevych
Radom**PIŁKA RĘCZNA. Reprezentacja Polski szczypiornistek po raz pierwszy zagra w Radomiu. Historyczny mecz z Rumunią w hali Radomskiego Centrum Sportu.**

W poniedziałek, 16 marca, w hali Radomskiego Centrum Sportu w Radomiu odbyła się konferencja prasowa z udziałem prezesa Związku Piłki Ręcznej w Polsce oraz władz miasta, podczas której ogłoszono, że to właśnie ten obiekt będzie gospodarzem meczu reprezentacji Polski kobiet w piłce ręcznej z Rumunią w ramach rozgrywek EHF EURO Cup 2026. Spotkanie zaplanowano na 12 kwietnia. Początek meczu Biało-Czerwonych na arenie Radomskiego Centrum Sportu o godzinie 18.

Spotkanie będzie miało szczególny charakter, po raz pierwszy w historii kobieca reprezentacja Polski w piłce ręcznej wystąpi przed radomską publicznością.

Drużyna, którą prowadzi selekcjoner Arne Senstad wciąż liczy się w walce o udział w turnieju Final4 tych rozgrywek. Przed Polkami jednak trudne zadanie. Aby zachować realne szanse na awans, Biało-Czerwone muszą wygrać oba kwietniowe spotkania, najpierw z reprezentacją Słowacji 8 kwietnia, a następnie z Rumunią w Radomiu.



FOT. OLHA ILKEVYCH

Podczas konferencji ogłoszono, że mecz Polska - Rumunia w piłce ręcznej kobiet odbędzie się w hali radomskiego Centrum Sportu w niedzielę 12 kwietnia o godzinie 18.

Podczas konferencji prasowej zapowiadającej wydarzenie głos zabrał prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce, były legendarny bramkarz naszej reprezentacji Sławomir Szmal:

- Drużyna ma inspirację, żeby awansować. Dziękuję władzom miasta za tą piękną halę. Bardzo się cieszę, bo ze swojej historii pamiętam, że to właśnie w Radomiu rozgrywałem jeden z pierwszych meczów reprezentacji w walce o mistrzostwa Europy i jest we mnie pewna nostalgia. Jesteśmy w drodze, która prowadzi nas do końca roku, gdy w grudniu będziemy gospodarzami największej imprezy w Europie, czyli mistrzostw. Liczymy

na to, że zapełnimy halę tak jak tutaj w Radomiu.

O organizacji meczu mówił także prezydent miasta Radosław Witkowski, który podkreślił, że nowoczesna hala coraz częściej staje się miejscem najważniejszych wydarzeń sportowych. - Minęły cztery lata od otwarcia naszej nowej hali widowiskowo-sportowej. Tak jak od początku planowaliśmy, jest ona miejscem organizacji wielu ważnych wydarzeń. Gościliśmy tu już między innymi tenisistki z Iga Świątek na czele, reprezentację Polski siatkarzy i siatkarek oraz czołowe zespoły koszykarskiej ekstraklasy. Bardzo się cieszę, że po raz pierwszy, i mam nadzieję nie ostatni, będziemy

mogli emocjonować się występem polskich piłkarek ręcznych.

Sprzedaż biletów na kwietniowy mecz rozpoczęła się 16 marca. Organizatorzy przygotowali kilka kategorii wejściówek. Bilety ulgowe przysługują uczniom, studentom, emerytom i rencistom, a także osobom z niepełnosprawnościami. Dzieci do 3 roku życia mogą wejść na mecz bezpłatnie. Dla grup zorganizowanych przygotowano specjalną ofertę, bilety w cenie 10 złotych od osoby.

Reprezentantki Polski w piłce ręcznej Paulina Wdowiak i Aleksandra Rosiak podkreśliły, że lepiej gra się przy pełnej hali i że doping kibiców bardzo pomaga na boisku. ©

LKS Promna zakończył przygotowania

Olha Ilkevych
Promna**PIŁKA NOŻNA. LKS Promna zakończył zimowe przygotowania do rundy wiosennej Decathlon 5 Ligi.**

Drużyna rozegrała osiem meczów sparingowych, notując sześć zwycięstw i dwie porażki, z imponującym bilansem bramkowym 35:16.

Wyniki meczów sparingowych: LKS Promna - Zodiak Sucha 8:1, Mazur Karczew - LKS Promna 3:0, LKS Promna -

Orzeł Baniocha 2:4, LKS Promna - Laura Chylce 4:1, Mazur Radzymin - LKS Promna 2:3, LKS Promna - Orzeł Wierzbica 6:1, LKS Promna - Jedność Żabieniec 7:2, MKS II Piaseczno - LKS Promna 2:5

W przerwie zimowej w kadrze zespołu doszło do kilku zmian personalnych. Do drużyny dołączyli Marek Radosz, Aleksander Polujański oraz Aleksii Prytuliak. Z klubem pożegnali się natomiast Łukasz Szablowski i Konrad Dombek.

Kadra LKS Promna - runda wiosenna: Bramkarze: Eryk

Mazek, Marek Radosz. Obrońcy: Aleksander Polujański, Dominik Kansik, Maciej Pantak, Mikołaj Grzywaczewski, Borys Błaszkievicz, Adrian Zawadka, Maksymilian Nicporuk. Pomocnicy: Jakub Sosnowski, Jan Bałut, Jakub Grzeszak, Patryk Jakubczyk, Bartosz Grudziński, Aleksii Prytuliak, Alister Lethogonolo Selemolela, Igor Minkowski, Tomasz Okleka. Napastnicy: Damian Kołtunowicz, Kajetan Szymański, Antoni Kozyra.

Po rundzie jesiennej LKS Promna zajmuje 11. miejsce

w tabeli Decathlon 5 Ligi z dorobkiem 17 punktów.

Nieudany start rundy rewanżowej. W pierwszym spotkaniu rundy wiosennej, rozegranym 14 marca, LKS Promna zmierzył się na własnym stadionie z drużyną Tygrys Huta Mińska. Mecz zakończył się zwycięstwem gości 5:2.

W sobotę, 21 marca o godzinie 14:30, podopieczni trenera Pawła Wysockiego rozegrają kolejne ligowe spotkanie. Tym razem LKS Promna zmierzy się na wyjeździe z drużyną Perła Złotokłos. ©



FOT. OLHA ILKEVYCH

Robert Dębicki, wiceprezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, podczas konferencji w sprawie murawy.

● A w nim prezentujemy laureatów we wszystkich kategoriach

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo

Dnia

Środa
18.03.2026

Nr 64 (15 035)

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

Samochód uderzył w drzewo na trasie Starachowice – Lipie, kierowca uciekł w las. Dlaczego? **strona 3**

W Starachowicach policjanci reanimowali młodego mężczyznę **strona 6**

Starsza kobieta z powiatu buskiego dała się oszukać dwa razy. Straciła dużą sumę **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



POŻAR

Z ogniem, który wybuchł w gminie Staszów, walczyło blisko 30 strażaków **strona 6**

Zgoda na budowę drogi ekspresowej 74 przez Kielce

Pozwolenia na budowę drogi ekspresowej numer 74 przez Kielce podpisał wojewoda świętokrzyski Józef Bryk. Oznacza to koniec formalności związanych z tą inwestycją **strona 3**

Studentka kieleckiego uniwersytetu walczy o sprawność po nagłym zatrzymaniu serca. Potrzebuje drogiej rehabilitacji **strona 2**

Kielecki Rower Miejski wraca w sobotę, 21 marca. Będzie inauguracja sezonu wycieczką na Kadzielnę **strona 4**

Z POLICJI ZACZEŁO SIĘ OD KONTROLI DROGOWEJ W GMINIE PIŃCZÓW

Ponad 12 kilogramów narkotyków przejęte

Michał Kolera
Gmina Pińczów

Ponad 12 kilogramów proszku zidentyfikowanego wstępnie jako amfetamina przejęli pińczowscy kryminalni. 42-letniemu mieszkańcowi powiatu może grozić nawet 10 lat więzienia.

Zaczeło się od kontroli drogowej. W ostatni piątek w Młodzawach Małych policjanci zatrzymali do sprawdzenia Mitsubishi prowadzone przez 42-latka. Szybko okazało się, że mężczyzna nie powinien prowadzić auta, bo do sierpnia obowiązuje go sądowy zakaz kierowania. Kiedy narkotest wykazał, że 42-latek może być pod wpływem zakazanego środka, policjanci skrupulatnie sprawdzili samochód.

- Podczas przeszukania znaleźli w bagażniku pakunki z zawartością białego proszku o wadze 1,8 kilograma. Wstępne badania potwierdziły, że jest to amfetamina. W samochodzie policjanci znaleźli również 11 gramów suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana - opowiadała młodszy aspirant Paula Kępińska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pińczowie. Zatrzymany 42-latek trafił na badanie krwi, a potem do policyjnej celi, zaś funkcjonariusze pojechali do jego domu. Znaleźli tam jeszcze ponad 10 kilogramów białego proszku.

Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i mężczyzna został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. Za posiadanie znacznej ilości narkotyków nasze prawo przewiduje karę do 10 lat więzienia. 42-latkowi przyjdzie również odpowiedzieć za jazdę mimo

sądowego zakazu. Jeśli wyniki badania krwi potwierdzą, że mężczyzna prowadził auto, będąc pod działaniem narkotyku, 42-latek usłyszy i taki zarzut.

To w krótkim czasie drugie takie duże narkotykowe zatrzymanie w naszym województwie. Przypomnijmy: w środę w zeszłym tygodniu włoszczowscy kryminalni działali w gminie Krasocin. Podczas przeszukania domu i pozostałych zabudowań znaleźli ponad dwa kilogramy środka wstępnie zidentyfikowanego jako amfetamina, dwa kilogramy substancji będącej według pierwszych testów mefedronem oraz kilogram suszu, najprawdopodobniej marihuany. Policjanci zatrzymali 38- i 40-latka. Mężczyźni usłyszeli zarzuty posiadania znacznej ilości środków psychotropowych i czynienia przygotowań do uczestnictwa w obrocie znaczną ilością zakazanych substancji.



Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i mężczyzna został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Jakub
Guder
publicysta



LEPIEJ NIE JEST, ALE ZA TO JEST ŚMIESZNIEJ

Polskie kluby piłkarskie zaczynają coś wygrywać w pucharach, Ekstraklasa wspina się coraz wyżej w europejskim rankingu, a w reprezentacji zapanała jakaś harmonia. I kiedy już wydaje ci się, że polska piłka zmierza w dobrym kierunku nagle... pach! Dostajesz plaskacza niczym prowadzący Oscary Chris Rock od Willa Smitha! Trener Rado-miaka Gonçalo Feio miał zostać uderzony przez radnego z Rado-mia Dariusza Wójcika, chociaż ten drugi twierdził, że tylko go musnął, kryjąc głowę przed Portugalczykiem. Prezes Śląska Wrocław pod presją pseudokibiców nie wpuszcza na mecz kibiców Wisły Kraków, więc Wisła nie przyjeżdża do Wrocławia. Na murawę wychodzą sędziowie i drużyna gospodarzy, a po kwadransie arbiter odgwiszduje koniec spotkania. Chwilę później PZPN informuje, że prowadzi dochodzenie w sprawie match fixingu, czyli ustawiania meczów pod zakłady bukmacherskie. Śląsk składa wszystkim paniom życzenia z okazji Dnia Kobiet, a za chwilę chce zlikwidować swoją żeńską drużynę i prze-

nieść piłkarki do Ślący Wrocław. One zresztą nie chcą tam grać. Dochodzi też we Wrocławiu do Wielkiej Koalicji antywi-słackiej, w której to ponad podziałami - łączą się politycy z lewa do prawa: od radnego Suligowskiego, poprzez ministra Jarosza i senatora Zdrojewskiego, aż do radnego PiS-u Łukasza Kasztelowicza. Cóż to za wielobarwny i groteskowy nieco sojusz! No i jeszcze firma Roberta Lewandowskiego, która ponoć - jak doniósł portal zero.pl - nie płaci swoim pracownikom. W tym odrealnionym, pełnym absurdu i afer świecie polskiego futbolu kompletnie odrealniony jest Oskar Pietuszewski, który jeszcze nie skończył 18 lat, a już ładuje gola za golem w FC Porto. Ja w jego wieku wkuwałem w ogólniaku słówka z łaciny, co w regionie, z którego pochodzę i tak było sporą ekstrawagancją. Co to jest za chłopak w ogóle?! Wszedł z buta do wielkiego, renomowanego klubu na Zachodzie i gra jakby miał wycięty cały układ nerwowy. Piłkarski ancy-mon! Nie licząc tego pięknego wyjątku w polskim futbolu jest jak zawsze - z pewnością nie lepiej, ale chociaż śmieszniej.

Jagoda walczy o sprawność po nagłym zatrzymaniu serca



Jagoda Raczkowska obecnie przebywa w ośrodku rehabilitacyjnym Votum w Krakowie, gdzie przechodzi intensywne ćwiczenia przywracające sprawność. Koszty miesięcznej terapii sięgają 40 tysięcy złotych

Paulina Baran
Kielce

Dzień bez rehabilitacji to dzień stracony - mówi mama studentki Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach Jagody Raczkowskiej.

Jagoda od miesięcy stara się ratować życie i sprawność swojej córki po tym, jak nagle zatrzymało się jej serce. Każda wpłata, każdy 1,5 procent naszego podatku przybliża ją do szansy na samodzielność i realizację marzeń. Pomóżmy.

Jagoda Raczkowska, studentka Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, otarła się o śmierć. 31 grudnia

minionego roku jej serce nagle się zatrzymało.

Dzięki szybkiej reakcji chłopaka Jagody i profesjonalnej pomocy ratowników medycznych oraz lekarzy, udało się ją uratować.

Gdyby nie szybka reakcja chłopaka Jagody - Krzysztofa, który nie spanikował tylko podjął się reanimacji i zadzwonił po pogotowie, dziś już nie byłoby jej z nami. Następnie przejęli reanimację ratownicy medyczni, którzy nie poddali się i walczyli o nią prawie 1,5 godziny... Dzięki Krzysztofowi i ratownikom oraz lekarzom, którzy zajęli się naszą córką dziś jest z nami - mówiła w lutym mama studentki.

Jednak cena była ogromna. Organizm Jagody został wy-

czerpany, a ona sama stanęła przed długą i kosztowną drogą powrotu do zdrowia.

-Nie spodziewałam się, że nagle nasze życie może się tak zmienić - mówi ze łzami w oczach mama Jagody, pani Kinga. - Każdy dzień, każda godzina rehabilitacji jest na wagę złota - zaznacza.

Jagoda obecnie przebywa w ośrodku rehabilitacyjnym Votum w Krakowie, gdzie przechodzi intensywne ćwiczenia przywracające sprawność. Koszty miesięcznej terapii sięgają 40 tysięcy złotych, co w perspektywie wielomiesięcznej rehabilitacji daje ogromne obciążenie dla rodziny.

- Każda złotówka to krok w stronę normalnego życia dla Jagody - podkreśla mama stu-

dentki i dodaje, że bez pomocy ludzi dobrej woli rodzina nie da rady kontynuować terapii na takim poziomie.

Na razie udało się zebrać 72 000 złotych, ale potrzeby są znacznie większe - celem zbiórki jest 200 700 złotych, dlatego mama Jagody apeluje o wpłaty na zrzutkę i przypomina o możliwości przekazania 1,5 procent podatku na cel szczegółowy „Jagoda Raczkowska”.

Każda złotówka, którą wpłacimy przybliży Jagodę do zdrowia i dalszego spełniania marzeń. Nie bądźmy obojętni. Wystarczy kliknąć w link na portalu zrzutka.pl i okazać wsparcie.

Można również podarować 1,5 procent podatku. KRS: 0000 272 272. Cel szczegółowy: Jagoda Raczkowska. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
12°C	2°C	11°C	1°C
Barometr 1023 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-wsch. 16 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		9°C	2°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		11°C	2°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i duże, w piątek możliwy deszcz

18 MARCA 2026

Dziś 77. dzień roku
Do sylwestra pozostało 288 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.44, zachód
o godzinie 17.45.

Dzień będzie trwać 12 godzin i 1 minutę. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 4 godziny i 46 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 19 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aleksander, Anzelm, Celestyna, Cyryl, Edward.

KALENDARIUM

1729

Biskup Felicjan Szaniawski wydał akt zwiększający uposażenie Seminarium Duchownego w Kielcach

1863

Powstańcza bitwa pod Grochowskimi, folwarkiem zlokalizowanym w połowie odległości między Pińczowem a Buskiem. Zakończyła się zwycięstwem Polaków.



FOT. ARCHIWUM

1866

Urodził się Karol Adamiecki, od 1906 roku dyrektor Zakładów Hutniczych w Towarzystwie Akcyjnym Wielkich Pieców i Zakładów Ostrowieckich.

1908

Kieleccy entuzjaści Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego wybrali tymczasowy pięcioosobowy zarząd. Prezesem został Zygmunt Ziemiński.

1933

Gimnazjum Męskie w Sandomierzu (obecne I Liceum Ogólnokształcące Collegium Gostomianum) otrzymało imię Marszałka Józefa Piłsudskiego

nasz REGION

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Poszukiwany trafił za kraty



FOT. POLICJA

Dwa lata i dwa miesiące ma spędzić za kratami 40-latek z Ostrowca. To kara za posiadanie znacznej ilości narkotyków. Mężczyzna nie stawiał się w wyznaczonym terminie, by ją odsiedzieć, trafił więc na listę poszukiwanych. W czwartek został zastrzymany przez ostrowieckich kryminalnych. MINOS

GÓRNO

Wypadek na krajowej drodze, ucierpiała w nim jedna osoba



FOT. POLICJA

Jedna osoba ucierpiała w wypadku, do jakiego doszło w sobotnie przedpołudnie na drodze krajowej numer 74 w podkieleckim Górnem. Do zdarzenia doszło około godziny 11 w sobotę, 14 marca. Policjanci ustalili wstępnie przebieg wypadku. - 63-letni kierowca Opla, jadąc w kierunku Kielc, najechał na tył Peugeota, kierowca-

nego przez 28-latkę, który zatrzymał się, bo zamierzał skręcić na targ - wyjaśnia podkomisarz Małgorzata Perkowski-Kiepas, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach. Uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi, do szpitala przewieziono 60-letnią pasażerkę Opla. SABA

SECEMIN

Wydymuchał półtora promila
Na trasie w Seceminie policjanci skontrolowali w niedzielę po godzinie 19 Seata Leona prowadzonego przez 64-latkę. Mężczyzna miał ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie. MINOS

STĄPORKÓW

Jechał po narkotykach?
W piątek policja skontrolowała w Stąporkowie 33-letniego kierowcę Renault Clio. Test wykazał, że prowadzący może być pod wpływem zakazanych środków. Pobrano mu krew do badań. MINOS



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ

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

Jest zgoda na budowę drogi ekspresowej przez Kielce

Maciej Banachowski
Kielce

Pozwolenia na budowę drogi ekspresowej numer 74 przez Kielce podpisał we wtorek, 17 marca wojewoda świętokrzyski Józef Bryk.

Oznacza to zakończenie wszystkich formalności związanych z tą inwestycją. Budowa już rusza, ale opóźnienie jest bardzo duże. Obecny termin zakończenia prac to rok 2028.

Wydanie przez wojewodę świętokrzyskiego Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej (ZRID) to ostatni etap formalności związanych z budową drogi ekspresowej numer 74 przez Kielce na odcinku od węzła Kielce Zachód na skrzyżowaniu z drogą ekspresową S7 do węzła Bocianek.

W praktyce oznacza to, że po otrzymaniu zezwolenia Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad będzie mogła oddać plac budowy wykonawcy inwestycji.

To bardzo potężna inwestycja warta około miliarda złotych. To długo wyczekiwana inwestycja przez mieszkańców, środowiska transportowe i przedsiębiorców. Jednak to co wiąże się z tą inwestycją to obawa o ruch lokalny, czy on zostanie zakłócony, czy nie. Przygotowane zostaną drogi alternatywne wzdłuż 74, aby ułatwić dojazd do naszych biur, zakładów pracy, szkół. Te drogi



FOT. WIZUALIZACJA

Budowę zaczną na odcinku ulicy Łódzkiej między obwodnicą, a dwupasmową częścią ulicy Łódzkiej

powstaną w pierwszej kolejności. W drugiej kolejności główny ciąg drogi ekspresowej S74 wykonywany będzie etapami - mówił pod podpisaniem dokumentu wojewoda świętokrzyski Józef Bryk.

Jak poinformował Piotr Krampikowski, dyrektor kieleckiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, plac budowy zostanie przekazany wykonawcy w ciągu miesiąca.

Przedstawiciele wykonawcy zapewnili, że planują rozpoczęcie robót niezwłocznie po przekazaniu im placu budowy.

Marzena Okła-Drewnowicz, sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów podkreśliła, że to bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców i regionu, bo pozwala połączyć zachód kraju ze wschodem.

Posel Artur Gierada, zwrócił uwagę, że dla mieszkańców Kielc inwestycja oznacza

zwiększenie bezpieczeństwa. - Po wybudowaniu trasy ruch lokalny będzie mniejszy, bez udziału tirów, a co za tym idzie bezpieczniejszy - powiedział.

Posel Lucjan Pietrzych mowił, że to była bardzo trudna inwestycja do przygotowania i dziękował wszystkim instytucjom, które były zaangażowane w jej przygotowanie.

Przypomnijmy, że umowa z wykonawcą trasy S74 przez Kielce została podpisana w styczniu 2023 roku. Wynikało z niej, że wykonawca miał 10 miesięcy na opracowanie projektu budowlanego i 7 miesięcy na uzyskanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej - pierwsze roboty budowlane powinny rozpocząć się w drugiej połowie 2024 roku. Zakończenie inwestycji planowane było na 2026 rok. Mamy więc bardzo duże opóźnienie.

Pewne jest jednak, że termin ten jest już nierealny. Generalna

Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad informuje natomiast, że budowa ma potrwać 19 miesięcy z doliczeniem trzymiesięcznych okresów zimowych w okresie robót budowlanych, licząc od wydania Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej (ZRID). Jeśli nie będzie więc srogich zim pewnie możliwe będzie zakończenie prac do końca 2027 roku, ale licząc przerwy na zimę - prace powinny zakończyć się w połowie 2028 roku.

Nowy odcinek drogi ekspresowej S74, o długości około 5 kilometrów połączy węzeł Kielce Zachód na skrzyżowaniu z drogą ekspresową S7 z węzłem Bocianek wybudowanym w ramach S74 Kielce-Cedzyna. Inwestycja odseparuje ruch tranzytowy od lokalnego dzięki przeprowadzeniu ciągu głównego S74 na przeważającym odcinku w wykopie.

W ramach inwestycji planowana jest budowa dwóch węzłów drogowych - Hubalczyków, Zagnańska i dwóch tuneli. Dłuższy z nich, około półkilometrowy, planowany jest na odcinku sąsiadującym z zabudową osiedlową między ulicami Klonową a Warszawską. Planowana jest również między innymi budowa wiaduktu nad S74 w ciągu ulicy Transportowców, runda nad tunelem pod ulicą Olszewskiego, a także wiaduktu w ciągu Drogi Krajowej 73 w obrębie węzła Bocianek. ©©

Auto uderzyło w drzewo, kierowca uciekł w las

Sylvia Bławat
Powiat starachowicki

Na trasie Starachowice - Lipie w czwartkowe popołudnie kierowca Peugeota zjechał z drogi i uderzył w drzewo, po czym wysiadł z auta i uciekł w las.

Niebawem odnaleźli go tam policjanci i wtedy okazało się, czemu to zrobił. Całe zajście widzieli inni kierowcy jadący około godziny 17 trasą Starachowice - Lipie. - Z drogi zjechał Peugeot i uderzył w drzewo,

po czym kierujący nim człowiek wysiadł z auta i poszedł w las. Świadkowie wskazali policjantom kierunek - mówi aspirant Paweł Kusiak, rzecznik prasowy starachowickiej policji.

Funkcjonariusze niedaleko miejsca kraksy odnaleźli wskazywanego przez świadków mężczyznę, jak się okazało 45-letniego mieszkańca Starachowic. - Badanie wykazało, że w organizmie miał dwa promile alkoholu. Nie miał obrażeń wymagających hospitalizacji. Trafił do celi w komendzie - dodaje policjant. ©©



FOT. POLICJA

Z drogi zjechał Peugeot i uderzył w drzewo, po czym kierujący nim człowiek wysiadł z auta i poszedł w las

POWIAT SKARŻYSKI**Miał być zysk, jest duża strata**

87-latek z powiatu skarżyskiego w lutym skusił się na ofertę łatwego zarobku. Jego pieniądze miały być inwestowane na giełdzie. Osoby podające się za pracowników firmy obracającej pieniędzmi 87-latka kontaktowali się z nim przed komunikator internetowy. Mężczyzna przekazał oszustom łącznie 25 tysięcy złotych.

MINOS

KRÓTKO**ŚWIĘTOKRZYSKIE****Wysokie mandaty dla pijanych mężczyzn jadących na rowerach**

Wysokie mandaty musi zapłacić pięciu mieszkańców województwa świętokrzyskiego, którzy jechali rowerami po alkoholu i zostali w takim stanie zatrzymani przez policjantów.

Trzech pijanych rowerzystów przyłapali miniony weekend policjanci w gminie Zawichost w powiecie sandomierskim. 45-latek wydmuchał 2,5 promila, u 31- i 63-latka badani przyniosły niewiele niższe wyniki. Wszyscy

trzej ponownie dostali po 2,5 tysiąca złotych mandatu.

Z kolei dwóch nietrzeźwych rowerzystów przyłapali w poniedziałek policjanci w powiecie ostrowieckim. W Sarniej Zwoli 57-latek wydmuchał ponad 1,5 promila. Blisko 1,5 promila miał rowerzysta skontrolowany na ulicy Akacyjowej w Ostrowcu Świętokrzyskim. Obaj panowie dostali po 2,5 tysiąca złotych mandatu.

MINOS

GINA ŁĄCZNA**Mężczyzna stanie przed sądem**

Do niebezpiecznej sytuacji doszło w piątkowe popołudnie w Podłaziu w gminie Łączna w powiecie skarżyskim.

- 41-latek palił na otwartej przestrzeni śmieci. Ogień rozprzestrzenił się na pobliskie łąki i sytuacja wymagała interwencji strażaków. Mężczyzna odpowie przed sądem. Grozi mu wysoka grzywna - opowiadała nadkomisarz Anna Sławińska z Komendy Powiatowej Policji w Skarżysku-Kamiennej.

Sięgamy do statystyk. Od piątkowego do poniedziałkowego poranka świętokrzyscy strażacy odnotowali ponad 250 pożarów traw. Paliło się na terenie o łącznej powierzchni blisko 110 hektarów. W 17 przypadkach płomienie przeniosły się na las. Jak przekazywał starszy kapitan Marcin Bajur, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Kielcach, przyczyną 93 procent pożarów traw w naszym województwie jest podpalenie. MINOS

KIELCE**Ktoś ukradł konsolę**

Złodziej pojawił się w jednym z marketów ze sprzętem w Kielcach. Zdołał niespostrzeżenie ukraść konsolę do gier, wartą 3,5 tysiąca złotych.

SABA

GINA PIEKOSZÓW**Oszust wyłudził pieniądze**

Do mieszkanki gminy Piekoszów zadzwonił ktoś podający się za pracownika portalu ogłoszeniowego. Kazał jej podać kody blisk do weryfikacji konta. Kobieta to zrobiła i straciła 12 tysięcy złotych. SABA

OSTROWIEC**Jak bezpiecznie jeździć**

Ostrowieccy policjanci odwiedzili uczniów dwóch podstawówek: w Częstocicach oraz ostrowieckiej szkoły numer 3. Mówili o bezpieczeństwie na drodze. Wiele mówili o hulajnogach elektrycznych. SABA

SKARŻYSKO-KAMIENNA**Stracił oszczędności**

25 tysięcy złotych stracił mieszkaniowiec Skarżyska, gdy skontaktował się z nim przez internet człowiek podający się za doradcę finansowego i namówił do zainwestowania oszczędności. SABA

Jest 300 rowerów, nowe stacje i inauguracja sezonu wycieczką

Magdalena Wróblewska
Kielce

Pierwszy dzień wiosny w Kielcach przyniesie powrót rowerów miejskich i darmowy przejazd na start sezonu.

W sobotę, 21 marca mieszkańcy będą mogli skorzystać z 25 bezpłatnych rowerów podczas wspólnej wycieczki przez miasto.

21 marca mieszkańcy Kielce ponownie będą mogli korzystać z systemu Kieleckiego Roweru Miejskiego. Jak informuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, jednoślady zostaną udostępnione na 57 stacjach rozmieszczonych w różnych częściach miasta.

Obecnie trwają końcowe prace serwisowe i konserwacyjne. Rowerzy mają pojawić się na stacjach w nocy z piątku na sobotę, tuż przed oficjalnym rozpoczęciem sezonu.

Do dyspozycji użytkowników będzie łącznie 300 pojazdów. W tej liczbie znajdzie się 255 rowerów tradycyjnych, 30 elektrycznych, 10 elektrycznych rowerów cargo oraz 5 tandemów. Jak podkreśla dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Jacek Domoradzki, liczba rowerów pozostaje bez zmian względem poprzedniego sezonu. - Jednoślady na ulice miasta wracają w zmienionej liczbie 300 sztuk - mówi Jacek Domoradzki.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Rowerzy pojawią się na terenie miasta w nocy z 20 na 21 marca, z piątku na sobotę

W tegorocznym sezonie system zostanie rozbudowany o dwie dodatkowe lokalizacje. Nowe stacje powstaną przy skrzyżowaniu ulic Wojska Polskiego i Żeromskiego oraz w rejonie ulic Orląt Lwowskich i Piłsudskiego.

Rozszerzenie sieci to efekt zgłoszeń mieszkańców. - Były to miejsca, gdzie brakowało stacji. To były takie białe plamy na mapie roweru miejskiego - wyjaśnia Domoradzki.

Po rozbudowie system obejmie 57 stacji na terenie całego miasta.

Otwarcie sezonu połączone będzie z wydarzeniem plene-

rowym. W sobotę, 21 marca o godzinie 11, na Rynku rozpocznie się rowerowa wycieczka zapowiadająca geofestiwal Kielce.

Uczestnicy przejadą około 5-kilometrową trasę prowadzącą przez główne ulice miasta na Kadzielnę. - Będzie to przejazd na odcinku 5 kilometrów - informuje dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

W wydarzeniu udział wezmą piłkarze ręczni Industarii Kielce, którzy poprowadzą rozgrzewkę dla uczestników. Organizatorzy udostępnią 25 tradycyjnych rowerów miejskich, z których będzie można skorzy-

stać bezpłatnie w ramach przejazdu.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji informuje, że w tym sezonie nie zmieniają się ani ceny, ani zasady korzystania z systemu. Opłaty za wypożyczenie rowerów pozostają na dotychczasowym poziomie.

W przypadku roweru standardowego pierwsze 30 minut kosztuje 1 złotych, druga godzina 2 złote, trzecia 3 złote, a czwarta 4 złote. Za rower elektryczny do 30 minut użytkownik zapłaci 1,5 złotych, a każda kolejna godzina wiąże się z wyższą opłatą. ©©

DROBNE

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

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

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

Usługi**BUDOWLANO-REMONTOWE**

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 500-545-141

INNE

KOŁDREX. Szyjąc 2 kołdry z używanej pierzyny, płacisz za usługę 1 kołdry! Ilość ograniczona.
Tel. 534-222-122

Starsza pani dała się oszukać w odstępie kilku dni dwa razy. Straciła dużą sumę pieniędzy

Sylwia Bławat
Busko-Zdrój

Dwa razy w odstępie kilku miesięcy dała się oszukać przez internet mieszkanka powiatu buskiego.

Za drugim razem uwierzyła, że znaleziona w sieci „kancelaria” pomoże jej odzyskać z niewyżką pieniądze, które wcześniej wyłudziła od niej oszuści.

76-latka do buskiej komendy policji zgłosiła się w niedzielne popołudnie. Opowiadała, że w ubiegłym roku została oszukana przez internet. Wówczas straciła 38 tysięcy złotych. Potem znalazła w sieci ogłoszenie rzekomo zamieszczone przez kancelarię prawną specjalizującą się w takich zadaniach.

W grudniu nawiązała kontakt z człowiekiem sieci, a on potwierdził, że rzeczywiście „kancelaria” jest w stanie jej

pomóc, bo ma kontakty między innymi z międzynarodowymi organizacjami policyjnymi. Kobieta niestety uwierzyła. No i zaczęło się wyciąganie od niej pieniędzy na „opłaty”: a to podatku, a to opłat manipulacyjnych, rozlicznych płatności. Człowiek z „kancelarii” zapewniał starszą panią, że z sowitą nawiązką odzyska kwotę, którą od niej wyłudzone - mamiono ją wizją 62 tysięcy dolarów, czyli grubo ponad 200 tysięcy złotych.

Kobieta wierzyła, tym bardziej że nawet dostała zdjęcie worka z dolarami. Problem w tym, że jakoś te pieniądze nigdy do niej nie trafiły. W końcu kobieta wybrała się do prawdziwego prawnika, a ten, gdy usłyszał jej historię, wysłał ją do policjantów.

- Tym razem kobieta straciła blisko 92 tysiące złotych - wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju. ©©

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

Za nami pierwszy tydzień głosowania w plebiscycie Kobieta Twarz Roku. To akcja, która potwierdza, że każda z nas jest niepowtarzalną, wspaniałą historią. Plebiscyt powstał, by ją pokazać.

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobieta Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wygładzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opo-

wieść o kobiecych pasjach, wybo-
rach i roli, jaką kobiety odgry-
wają w swoim życiu.

- Kobieta Twarz Roku to magiczna, niezwykła akcja, w ramach której szukamy - naj-
pierw w skali województwa, a potem całej Polski - pięknych i radosnych, ale przede wszyst-
kim silnych, odważnych i mą-
drych życiowo kobiet w trzech
kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za cały plebiscyt.

Na uczestniczki tej edycji
czekają wspaniałe nagrody,
a wśród nich zachwycający sa-
mochód - Citroen C3 Aircross
Plus! Są też vouchery na wczasy

o wartości 5000 zł oraz limito-
wane zaproszenia na FORUM
KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy
o to pytani przez chętne panie
i zawsze odpowiadamy zgod-
nie z zasadami - nie, na to fo-
rum nie da się kupić biletu. To
pełne atrakcji całonocne wy-
darzenie zarezerwowane jest
wyłącznie dla uczestniczek ak-
cji Kobieta Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz
kolejny, dlatego wiemy, że za-
pada w pamięć na bardzo
długo, stając się wspomnie-
niem pełnym wzruszających,
dobrych i budujących emocji,
o czym wzruszająco opowia-
dają liderki poprzednich edycji,
a o czym przeczytacie na naszej
stronie internetowej. Poprzed-

nie lata pokazały też, jak
ogromnym zainteresowaniem
cieszą się takie inicjatywy. Ty-
siące zgłoszeń i setki inspi-
rujących historii udowodniły, że ko-
biety to prawdziwa duma na-
szego województwa.

Do udziału zgłaszają się pa-
nie w różnym wieku, o różnych
doświadczeniach: od młodych
kobiet rozpoczynających wła-
sną drogę, przez mamy, po ko-
biety dojrzałe, które mają
za sobą bogate doświadczenia
życiowe. Jedne decydują się
na udział spontanicznie, inne
za namową rodziny i przyjaciół.
Dla niektórych to sposób, by
opowiedzieć swoją historię, dla
innych - by spojrzeć na siebie
z nowej perspektywy lub po-

dzielić się pasjami i codzienną
energiją.

Kobieta Twarz Roku po-
zwala dostrzec, jak różnorodne
mogą być kobiece doświadcze-
nia. To także okazja do refleksji
nad tym, czym jest kobiecość
w codziennym życiu - w pracy,
rodzinie, drobnych pasjach
i wyborach. Każda z uczestni-
czek wnosi coś wyjątkowego:
swoje podejście do życia, spo-
sób działania, wrażliwość i de-
terminację. - W tym właśnie
tkwi siła plebiscytu - w doce-
nieniu różnorodności i indywi-
dualności - mówi Daria Jankie-
wicz-Kaczmarek. Poniżej pre-
zentujemy sylwetki pierw-
szych uczestniczek z naszego
województwa, które już zdecy-

dowały się dołączyć do akcji
i opowiedzieć o tym, co dla nich
ważne. Ich historie różnią się
od siebie, ale łączy je jedno: au-
tentyczność, radość życia i chęć
bycia sobą! Każda sylwetka po-
zwala spojrzeć na świat oczami
jednej z nas i zrozumieć, że by-
cie kobietą ma wiele wymiar-
ów. Zapraszamy do poznania
tych historii. W sylwetkach
uczestniczek znajdziecie inspi-
rację, różnorodność doświad-
czeń i oblicze współczesnej ko-
biecości. Kolejne panie pojawia-
ją się za tydzień, bo Kobieta
Twarz Roku to także przestrzeń
spotkania w babskim gronie -
nie tylko podczas Forum Kobie-
cości, ale również na łamach
gazety i w internecie.

Więcej o akcji na www.echodnia.eu/swietokrzyskie/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



OLIWIA ZIÓŁKOWSKA

- Czuję się najbardziej sobą, gdy
coś tworzę - mówi Oliwia
Ziółkowska. Nie musi to być
wielkie dzieło, to może być po-
sadzenie roślin w ogrodzie,
wbicie gwoźdźka czy ugotowa-
nie czegoś z niczego. - Żyjemy
w świecie, który ciągle czegoś
od nas chce, powiadomienia,
maile, cudze opinie, wieczne
„musisz”. Wyzwaniem jest nie
zwariować i usłyszeć własne
myśli w tym zgiełku. Czego się
nauczyłam: Nauczyłam się
bezlitosnej selekcji. Zrozumia-
łam, że moja uwaga to najdroż-
sza waluta, jaką mam. Nauczy-
łam się wyłączać telefon, od-
mawiać zaproszeniom, które
mnie męczą, i wybierać ciszę.
To nauczyło mnie, że moje we-
wnętrzne „ja” potrzebuje nudy,

żeby mogło coś wymyślić - wy-
znaje. Często robimy rzeczy,
które stają się dla innych oczy-
wiste: pamiętanie o czyjejś ulu-
bionej herbacie, zauważenie
smutku w czyichś oczach,
domknięcie spraw, o których
wszyscy zapomnieli. Pani Oli-
wia chciałaby, żeby ktoś kiedyś
zatrzymał się i powiedział: „Wi-
dę, ile serca wkładasz w te dro-
biazgi. Dziękuję, że dzięki To-
bie świat jest cieplejszy”.

Najwięcej radości sprawia
Jej ten domowy szum. To nie są
wyreżyserowane obiady
przy białym obrusie, ale te mo-
menty, gdy wszyscy są w piż-
mach, ktoś coś nuci w kuchni,
ktoś inny opowiada o swoim
dniu, a psy płaczą się pod no-
gami: - Ta autentyczność rela-
cji, gdzie nie muszę nikogo uda-
wać, jest dla mnie najgłębszą
formą odpoczynku.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



LUSJA DEDI

W Jej codziennym życiu to, co
sprawia, że czuje się sobą
i w pełni kobieco, to możliwość
tworzenia i dzielenia się mu-
zyką z innymi. Jako nauczy-
cielka śpiewu i fortepianu, wo-
kalistka, pianistka i kompozy-
torka każdego dnia ma kontakt
z emocjami, pięknem i wrażli-
wością - a to właśnie daje Jej po-
czucie autentyczności. - Szczeg-
ółne momenty to chwile spęd-
zone z moimi uczniami pod-
czas lekcji śpiewu i fortepianu.
Kiedy widzę ich rozwój, radość
z muzyki i odwagę, by wyrażać
siebie, czuję ogromną satysfak-
cję i sens tego, co robię - podkre-
śla pani Lusja. Kobiecość to dla
Niej także wrażliwość, siła
i umiejętność inspirowania in-
nych. Czuje ją szczególnie

wtedy, gdy tworzy nowe pio-
senki, występuje na scenie albo
gdy może swoją pasją dodać ko-
muś odwagi do spełniania ma-
rzeń.

W Jej życiu nie brakowało
wyzwań, które nauczyły Ją siły,
cierpliwości i wiary w siebie.
Każda trudna sytuacja była lek-
cją: czasem pokory, a czasem
odwagi, by iść dalej mimo wą-
tpliwości. - Muzyka jest moją
największą pasją i drogą, którą
podążam od wielu lat. Jestem
laureatką licznych konkursów
oraz międzynarodowego festi-
walu muzycznego „Sing Na-
tive” w USA, a także zdobyw-
czynią międzynarodowej na-
grody „Dyplomata Kultury”.
Na swoim koncercie mam pięć au-
torskich albumów - mówi. Tworzy
muzykę z serca, pełną emo-
cji, prawdy i inspiracji. A każda
piosenka jest nową opowieścią.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



JOLANTA MALEC

Jolanta Malec jest Amazonką
po obustronnej mastektomii,
jest także Syrenką po usunię-
ciu narządów rodnych. -
Można byłoby rzec, że kobiece
atuty, narządy to te, które mó-
wią, że jestem kobietą... Ja
po wielu doświadczeniach on-
kologicznych mówię „kobie-
cość to nie narząd, kobiecość
to wrażliwość, to serdeczno-
ści, delikatności, subtelność,
to spostrzeganie świata
oczami i sercem” - wyznaje.

Pani Jolanta jest także zało-
życielką i prezeską Fundacji
ONKO Świadomość Joli M. Po-
maga kobietom chorym
i uświadamia zdrowe kobiety.
I zawsze powtarza przy tym
jedno: doceniaj to, co masz,
dbaj o siebie, szanuj zdrowie,

kochaj to życie. - Myślę, że
sposób postrzegania świata
po sześciokrotnym doświad-
czeniu onkologicznym
ukształtowały mój światopo-
gląd. Jestem wdzięczna, że
żyję - przekazuje.

Nasza bohaterka jest także
właścicielką SPA. Łączy pracę
z działalnością na rzecz ko-
biet.

- Doceniajcie wszystko, co
macie, szanujcie życie i zdro-
wie. Cieszcie się każdym
dnem. A wszystko inne to do-
datki do życia. Carpe diem -
radzi pani Jolanta.

Największą radość czuje,
gdy kobieta, która wysłuchała
Jej wykładu, przychodzi do
gabinetu i mówi, że zadbała
o siebie i wykonała badania
profilaktyczne. - Uratowała się
i to jest to. Pomaganie innym
to moja misja - podkreśla.

Policjanci ratowali życie i do czasu przyjazdu karetki czuwali przy mężczyźnie

Michał Nosal
Starachowice

Starachowiccy policjanci walczyli o życie 23-letniego mieszkańca miasta, który nagle stracił przytomność i przestał oddychać.

Akcję ratunkową utrwaliły kamery na mundurach funkcjonariuszy.

Nagle upadł i potrzebował pomocy

Około godziny 20 w ostatnią sobotę na numer alarmowy zadzwoniła mieszkanka Starachowic. Opowiadała, że przy ulicy Myśliwskiej młody mężczyzna nagle upadł i potrzebuje pomocy. Patrol, który był pobliżu, zastał na miejscu 23-latkę leżącego na trawniku przy drodze.

Udało się przywrócić funkcje życiowe

- Mężczyzna skarżył się na uraz nogi i silny ból w klatce piersiowej. Zaczął bardzo szybko

oddychać, a potem stracił przytomność. Przestał też oddychać. Policjanci ułożyli go na plecach i rozpoczęli resuscytację krążeniowo-oddechową. Po kilkudziesięciu sekundach udało im się przywrócić mężczyźnie funkcje życiowe - opowiadał aspirant Paweł Kusiak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach.

Wspólna walka o życie mężczyzny

Sytuację uchwyciły kamery na mundurach funkcjonariuszy. Fragmenty nagrań zostały we wtorek udostępnione. Imponujące są spokój i zachowanie policjanci oraz to jak ze sobą współpracują w trudnej sytuacji. Wystarczy kilka słów i zaczynają wspólną walkę o życie mężczyzny.

Do czasu przyjazdu karetki policjanci czuwali przy 23-latkę. Jak relacjonowali, jeszcze kilka razy tracił on przytomność, ale szybko ją odzyskiwał. Pogotowie zabrało go do szpitala.



Do czasu przyjazdu karetki pogotowia starachowiccy policjanci czuwali przy 23-latkę

Przedsiębiorcy i samorządowcy. Ważne rozmowy na konferencji

Paulina Baran
Kielce

We wtorek, 17 marca, w Centrum Kongresowym Targów Kielce odbyła się konferencja Dialogu Międzysektorowego, zorganizowana przez Świętokrzyski Związek Przedsiębiorców i Pracodawców.

Wydarzenie zgromadziło szerokie grono uczestników - przedsiębiorców, przedstawicieli administracji publicznej, świata nauki oraz instytucji wspierających rozwój biznesu w regionie.

Wymieniali pomysły i budowali relacje

Już przed oficjalnym rozpoczęciem konferencji uczestnicy mieli możliwość rozmów kulturalnych podczas networkingu przy kawie i herbacie. Ten mniej formalny czas sprzyjał nawiązywaniu nowych kontaktów oraz dzieleniu się praktycznymi doświadczeniami. Przedsiębiorcy, samorządowcy i ludzie nauki chętnie rozmawiali, wymieniali pomysły i budowali relacje, które mogą zaowocować przyszłą współpracą.

Podsumowali cykl spotkań

Główna część wydarzenia poświęcona była prezentacji najważniejszych rezultatów projektu „Podniesienie potencjału w zakresie partnerstwa



Wojciech Piwarski - zastępca naczelnika Urzędu Celno-Skarbowego w Kielcach, Paweł Cymbalak - dyrektor Izby Administracji Skarbowej w Kielcach, Anna Ślusarczyk - naczelnik II Urzędu Skarbowego w Kielcach, Ryszard Zapała - naczelnik Świętokrzyskiego Urzędu Skarbowego w Kielcach podczas konferencji w Kielcach

społecznego w Świętokrzyskim Związku Przedsiębiorców i Pracodawców”. Organizatorzy podsumowali cykl spotkań sieciujących, które odbywały się na terenie całego województwa świętokrzyskiego. Spotkania te stały się przestrzenią do rozmowy o potrzebach przedsiębiorców oraz możliwościach budowania trwałej współpracy między biznesem, samorządem i innymi instytucjami.

Istotnym elementem konferencji były panele eksperckie z udziałem specjalistów z różnych części Polski i zagranicy. Goście dzielili się swoimi do-

świadczeniami w zakresie tworzenia partnerstw międzysektorowych, współpracy z samorządami oraz realizacji inicjatyw wspierających rozwój przedsiębiorczości. Ich wystąpienia stanowiły cenne źródło inspiracji dla uczestników wydarzenia i zachęcały do podej-

Istotnym elementem konferencji były panele eksperckie z udziałem specjalistów z różnych części Polski i zagranicy

mowania nowych inicjatyw w regionie.

- Celem naszych spotkań jest stworzenie warunków do lepszej współpracy między samorządem, biznesem i stroną społeczną. Mamy nadzieję, że konferencja będzie nie tylko podsumowaniem dotychczasowych działań, ale również początkiem nowych inicjatyw, które pozwolą nie tylko rozmawiać, ale także wprowadzać konkretne projekty - mówił prezes Świętokrzyskiego Związku Przedsiębiorców i Pracodawców, Łukasz Bilski.

Sześć zastępów straży pożarnej uczestniczyło w wieczornej akcji. Palił się budynek gospodarczy

Michał Nosal
Gmina Staszów

Sześć zastępów straży walczyło w poniedziałkowy wieczór z pożarem, jaki wybuchł w podstaszowskich Łaziskach

Około godziny 20 służby ratunkowe dostały sygnał, że pali się w tej miejscowości budynek gospodarczy.

- Strażacy biorący udział w akcji zabezpieczyli i oświetlili teren, a potem ugasiли ogień. Kolejnym krokiem było dogaszanie nadpalonych elementów konstrukcji - relacjonował zdarzenia z poniedziałkowego wieczoru kapitan Daniel Gil z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Staszowie.

Jak dodawał, nikomu nic się nie stało.



Około godziny 20 nadszedł sygnał, że pali się budynek gospodarczy

*„Jest coś, co śmierci się opiera, to pamięć
- ona nie umiera”*

Ze smutkiem i wdzięczną pamięcią
Samorząd Gminy Sędziszów żegna



Ottona Gryniewiczza

Odszedł od nas człowiek o wielkim sercu,
Sybirak, społecznik, malarz, poeta.

Rodzinie oraz bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Burmistrz Sędziszowa Wacław Szarek

Przewodnicząca Rady Miejskiej Sędziszów Aneta Konieczna

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniającego Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchYLENIA nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



FOT. MARCIN BIELECKI

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

Spór o Trybunał Konstytucyjny. Prezydent przyjmie przysięgę?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



FOT. ADRIAN GRZYLUK-PRACA

Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mieilibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli – zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C”. Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziego trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów – wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł – poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. łuce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiedała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk raketowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód. PAP



Amerykanie nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

FOT. TWITTER

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki,

która przewoziła zboże. Inny bezałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach. PAP

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EA

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszanego w Londynie wykładu. PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżanego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządku w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępca Saidą Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżanego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.

PAP

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU 2025



Zdzisław Capiga,
Marianów

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ



ks. dr Grzegorz Kaliszewski,
Złota, proboszcz

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU



KGW Staniowice,
gmina Sobków

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU



Agroturystyka Eco - Wąkop 6,
Nowa Słupia

SOŁTYS ROKU



Mateusz Durlik,
Sołectwo Domaszowice, gmina Masłów

SOŁECTWO ROKU



Sołectwo Piaski Brzostowskie,
gmina Ćmielów

NADLEŚNICZY ROKU



Przemysław Jakubiński,
Nadleśnictwo Ostrowiec Świętokrzyski

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Partnerzy regionalni:

MISTRZOWIE AGRO 2025 POZNAJ LAUREATÓW Z WOJEWÓDZTWA I KRAJU. ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z GALI NA STREFAAGRO.PL

U honorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilska
oprac. ab

Podsumowaliśmy akcję Mistrzowie Agro 2025. Najlepsi sołtysi, rolnicy i liderzy społeczności odebrali nagrody za promowanie wsi. Tytuły powędrowały też do sołectw, KGW i agroturystyk.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. Kandydatów do nagród nominowali partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, swoje propozycje mogli zgłaszać także Czytelnicy.

Zwycięzców nagrodziliśmy w sobotę, 14 marca, w Targach Kielce, podczas 31. Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej Agrotech 2026 i 25. Targów Przemysłu Drzewnego i Gospodarki Zasobami Leśnymi Las-Expo.

Podczas gali uhonorowaliśmy laureatów w siedmiu plebiscytowych kategoriach w każdym województwie (pełną listę laureatów wojewódzkich plebiscytu Mistrzowie AGRO 2025 znajdziesz na naszej stronie internetowej).

Nagrodziliśmy też laureatów ogólnopolskich w każdej z kategorii. Oto oni!

Rolnik Roku - I miejsce: Rafał Kaleciński, Galonki (woj. łódzkie), II miejsce: Krystyna Tkaczyk, Krasne (woj. lubelskie), III miejsce: Izabela i Mateusz Osajda, Przykona (woj. wielkopolskie).

Sołtys Roku - I miejsce: Ewa Krasowska, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce (woj. dolnośląskie), II miejsce: Gabriela Dorota Molka, Sołectwo Aleksandrów, gmina Sanniki (woj. mazowieckie), III miejsce: Jan Trzybiński, Sołectwo Zębów, gmina Lwówek (woj. wielkopolskie).

Liderka/Lider Społeczności - I miejsce: ks. dr Grzegorz Kaliszewski, Złota (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Krzysztof Ksobiak, Występ, Zakład Karny w Potulicach (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Teresa Richoz, Fundacja Biegamy Polesie z Polesia (woj. łódzkie).

Nadleśniczy Roku - I miejsce: Grzegorz Wojtanowski, Nadleśnictwo Gromnik (woj. małopolskie), II miejsce: Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Jacek Śliwiński, Nadleśnictwo Gubin (woj. lubuskie).

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyn z Pazurów Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkar-

packie), II miejsce: KGW Złoty Kłós, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

Agroturystyka Roku - I miejsce: Kraina Dolnej Wisły, Zła Wieś (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Agroturystyka JUDYTA, Korfantów (woj. opolskie), III miejsce: Agroturystyka Domek Młynarza, Osola (woj. dolnośląskie).

Sołectwo Roku - I miejsce: Sołectwo Przysietnica, gmina Brzozów (woj. podkarpackie), II miejsce: Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki (woj. łódzkie), III miejsce: Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz (woj. małopolskie).

Gałę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

Mistrzom Agro gratulowali między innymi: poseł Henryk Smolarz, Renata Janik (marszałek województwa świętokrzyskiego), Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA), Dariusz Kołacz (prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy) oraz Rafał Piasecki (dyrektor marketingu Polska Press Grupy) i Kamila Kalinowska (koordynatorka plebiscytu). Gałę ze swadą poprowadziła Anna Gleisner.

Nowością podczas wydarzenia była nagroda dla Nadleśniczego Roku. Ten tytuł otrzymał Grzegorz Wojtanowski z Nadleśnictwa Gromnik. - To ogromne wyróżnienie dla całego nadleśnictwa, którym mam zaszczyt kierować, wszystkich jego pracowników. To też docenienie pracy i wszystkiego, co robimy dla polskich lasów - mówił laureat.

Nie zabrakło też artystycznego akcentu. Na scenie zaprezentowało się Koło Gospodyń Wiejskich Dziewczyn z Pazurów Czerwonej Woli w gminie Sieniawa na Podkarpaciu. Panie specjalnie z okazji gali Mistrzów Agro przygotowały trzy pełne humoru utwory. Publiczność bawiła się doskonale!

Gala była również okazją do ważnych rozmów dotyczących rolnictwa. W Targach Kielce odbyła się debata „Rolnictwo w rytmie intensywnych zmian. Co dziś oznacza nowoczesność w gospodarstwie?”. Gośćmi Agaty Wodzień-Nowak, redaktor serwisu StrefaAgro.pl, byli: dr Jacek Skudlarski (wykładowca ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie), Agata Stachowiak (rolniczka „Księgowa Rolnika”), Agnieszka Pietrzak (dyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego), dr Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA).





ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Zdzisław
Capiga

Zdzisław Capiga z Marianowa to doświadczony rolnik z ponad 35-letnim stażem, prowadzący rodzinne gospodarstwo o dużej powierzchni. - Moje gospodarstwo rolne prowadzi zróżnicowaną działalność, łącząc produkcję roślinną z hodowlą zwierząt. Specjalizuje się w uprawie zbóż, rzepaku oraz kukurydzy, które stanowią podstawę bazy paszowej gospodarstwa. Równocześnie prowadzona jest hodowla koni oraz bydła, przy czym pasze pochodzące z własnych



upraw są wykorzystywane bezpośrednio do żywienia zwierząt, co pozwala na efektywne wykorzystanie zasobów gospodarstwa oraz zapewnia wysoką jakość żywienia. Taki model gospodarowania zapewnia spójność i stabilność produkcji rolnej - podkreśla zwycięzca. Gospodarstwo rolne odziedziczył po rodzicach, a następnie wraz z rodziną systematycznie rozwijali je i powiększali własną pracę. Rolnictwo to dla nich nie tylko zawód, ale przede wszystkim życiowa pasja i kontynuacja rodzinnych tradycji. Każdego dnia dba o to, aby praca była wykonywana rzetelnie i z posza-

nowaniem ziemi, która od pokoleń daje utrzymanie całej rodzinie. Pan Zdzisław łączy sprawdzone, tradycyjne metody gospodarowania z nowoczesnym podejściem do produkcji rolnej. Rolnictwo to dla Niego ciągle wzywania, ale też ogromna satysfakcja. Każdy sezon przynosi nowe doświadczenia i motywuje do dalszej pracy. - Wierzę, że połączenie tradycji, nowoczesności i serca włożonego w pracę jest fundamentem dobrego i uczciwego gospodarowania - mówi. W nielicznych wolnych chwilach największą radość sprawia Mu kontakt z końmi oraz jazda zaprzęgiem.

MIEJSCE II

Bartłomiej
Tytko

Drugie miejsce w kategorii Rolnik Roku w województwie świętokrzyskim zdobył Bartłomiej Tytko z miejscowości Stradów. W swojej pracy przywiązuje dużą wagę do tradycji, a prowadzone przez Niego gospodarstwo jest przykładem zaangażowania i konsekwencji.

Bartłomiej Tytko jest również osobą aktywnie uczestniczącą w ży-



ciu lokalnej społeczności, wspierając różne inicjatywy i działania na rzecz wspólnoty. Sukces w plebiscycie Mistrzowie Agro pokazuje, że pasja do rolnictwa, dbałość o tradycję i troska o innych idą w parze, tworząc wzór dla innych rolników w regionie.

Jego gospodarstwo wyróżnia się starannością i przemysłowym podejściem do codziennej pracy, co przekłada się na stabilny rozwój i wysoką jakość produkcji. Zaszczepione, drugie miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro jest dowodem, że połączenie tradycji, zaangażowania i otwartości na nowe rozwiązania może przynosić trwałe efekty i budować silną więź z lokalną społecznością. Co zostało zauważone i docenione.

MIEJSCE III

Mateusz
Wójcik

Mateusz Wójcik (Jakubowice) prowadzi produkcję roślinną. Uprawia pszenicę, pszenżyto, żyto, rzepak, buraki cukrowe oraz kukurydzę. To dla Niego znacznie więcej niż tylko praca. Jego pasja do rolnictwa trwa od dziecka, wychowywał się bowiem w rodzinie rolniczej. - Pamiętam, jak dziadzia gospodarzył i hodował bydło mleczne, następnie tata przejął gospodarstwo i rozpoczął



hodowlę świń, a w tym momencie prowadzimy dwa gospodarstwa w jednym - mówi pan Mateusz. Każdy dzień pracy wita Go czymś innym. Pracy nie brakuje, podobnie zresztą jak zapалу i energii do działania. Jakie zmiany w rolnictwie zaobserwował na przestrzeni ostatnich lat? - Najbardziej zmieniła się chyba niestety pogoda, coraz bardziej doskwiera nam pogłębiająca się susza, brak regularnych opadów, anomalie mroźne trwające nawet do połowy maja. Ciągłe zmieniające się technologie uprawy ze względu, chociażby na wspomniane susze, wycofywane substancje czynne. Następne to maszyny, które stały się komfortowe i wydajne. A niezmienna pozostaje pasja do uprawy gleby - tłumaczy wyróżniony rolnik.

SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Mateusz
Durlik

Został sołtysiem, dzięki namowom mieszkańców Chciał, aby sołectwo Domaszowice w gminie Maśków wreszcie zostało zauważone przez urząd gminy oraz inne instytucje. Mateusz Durlik zauważył, że mimo szybkiego wzrostu liczby mieszkańców, w sołectwie nie przybywało proporcjonalnie dróg, chodników, oświetlenia. Dlatego postanowił coś z tym zrobić. Najpiękniejsze w Jego działalności są momenty, w których czuje wsparcie



mieszkańców w inicjatywach, które mają polepszyć jakość życia w sołectwie, chwile, kiedy słyszy, że w końcu ktoś się za to wziął. Największą radość daje Mu dobre słowo od mieszkańców i wsparcie w trudnych chwilach. - Wtedy człowiek wie, że idzie w dobrą stronę, wie, że jego praca została zauważona i doceniona - mówi pan Mateusz. Najtrudniejsza jest natomiast bezsilność w niektórych sprawach. Kiedy poruszają wraz z mieszkańcami daną sprawę i spotykają mur ze strony różnych instytucji, mimo realnego zagrożenia. - Pomimo naszego wielkiego zaangażowania i pokazania realnych potrzeb czy problemów dalej nie zmienia się nic, a odpowiedzi są typowo „urzędowe” - dodaje Sołtys Roku. Najważniejsza w Jego działalności jest otwartość na drugiego człowieka i chęć wysłuchania jego problemów. Pan Mateusz uważa, aby działać wspólnie ze społecznością, wystarczy wsłuchać się w jej głos. A co nasz zwycięzca robi w wolnym czasie? - Każdą wolną chwilę staram się spędzić z rodziną, z moją żoną i dwiema córeczkami np. grając w gry planszowe, wyjeżdżając na weekend, czy też po prostu na spacer lub plac zabaw.

zowania i pokazania realnych potrzeb czy problemów dalej nie zmienia się nic, a odpowiedzi są typowo „urzędowe” - dodaje Sołtys Roku. Najważniejsza w Jego działalności jest otwartość na drugiego człowieka i chęć wysłuchania jego problemów. Pan Mateusz uważa, aby działać wspólnie ze społecznością, wystarczy wsłuchać się w jej głos. A co nasz zwycięzca robi w wolnym czasie? - Każdą wolną chwilę staram się spędzić z rodziną, z moją żoną i dwiema córeczkami np. grając w gry planszowe, wyjeżdżając na weekend, czy też po prostu na spacer lub plac zabaw.

MIEJSCE II

Mariusz
Pawelczak

Mariusz Pawelczak sołtys Byczowa (gmina Pińczów) pełni funkcję gospodarza wsi od sierpnia 2024 roku. Wcześniej przez kilka kadencji angażował się w życie lokalnej społeczności jako członek rady sołectwej. Szczególną motywacją było i nadal jest dla Niego zaufanie społeczności. - Zaszczepiłem dla mnie jest reprezentować nasze małe sołectwo. Organizowanie zebrań wiejskich z mieszkańcami, na których omawiamy nasze odniesione sukcesy dla sołectwa oraz kolejne potrzeby do zrealizowania - wymienia najmiłsze chwile nasz laureat. Najtrudniejsze w pełnieniu tej funkcji jest dla Niego godzenie wielu sprzecznych oczekiwań, ograniczony budżet na rosnące potrzeby mieszkańców oraz zarządzanie konfliktami. Natomiast radość i zadowolenie jest wtedy, gdy widzi rozwój swojej wsi i zadowolenie mieszkańców. Motywuje także zdolność do wprowadzenia realnych zmian, od drobnych po te duże. Mariusz Pawelczak szczególnie ceni sobie komunikatywność i umiejętność słuchania mieszkańców, bezinteresowność i zaangażowanie, do tego także otwartość na problemy mieszkańców oraz dobrą współpracę z radą sołectką.



zowania i pokazania realnych potrzeb czy problemów dalej nie zmienia się nic, a odpowiedzi są typowo „urzędowe” - dodaje Sołtys Roku. Najważniejsza w Jego działalności jest otwartość na drugiego człowieka i chęć wysłuchania jego problemów. Pan Mateusz uważa, aby działać wspólnie ze społecznością, wystarczy wsłuchać się w jej głos. A co nasz zwycięzca robi w wolnym czasie? - Każdą wolną chwilę staram się spędzić z rodziną, z moją żoną i dwiema córeczkami np. grając w gry planszowe, wyjeżdżając na weekend, czy też po prostu na spacer lub plac zabaw.

MIEJSCE III

Anna
Budzińska

Anna Budzińska pełni funkcję sołtysa Turowic w gminie Fałków od lipca 2024 roku, do sołectwa należą trzy miejscowości Rudzisko, Dąbrowa oraz Turowice. Jest również radną gminy i przewodniczącą KGW Turowianki. W ostatnim czasie skupia się także na reaktywacji jednostki OSP Turowice. Pani Anna ma świadomość, że jeszcze wiele wyzwań przed nią i do każdego z nich podchodzi z pokorą, jednak dzięki ogromnemu wsparciu ze strony wspólnoty wie, że może dokonać ogromnych rzeczy. Wraz ze swoją radą sołectką i cudoownymi mieszkańcami sołectwa, pokazując, że nie tylko ciężką pracą człowiek żyje, a w tej całej codziennej gonitwie należy znaleźć czas na odpoczynek oraz zabawę. W przeciągu roku wraz z mieszkańcami organizowali więc ogniska, turnieje piłkarskie, dożynki, dzień kobiet, zabawę andrzejkową oraz sylwestra. Wspólnie doprowadzili do postawienia sześciometrowej choinki na placu przy OSP, dzieci odwiedził Święty Mikołaj, a na Wielkanoc - zajaczek. Świętowali też otwarcie rezerwy po remoncie. Z każdym rokiem przybywa udanych akcji, ku uciesze mieszkańców i oby tak dalej!



LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Grzegorz Kaliszewski

Ks. dr Grzegorz Kaliszewski jest proboszczem Parafii pw. św. Urszuli Ledóchowskiej w Złotej Pińczowskiej od 2022 roku. - Kiedy 3 lata temu przybyłem do Parafii Złota, zostałem bardzo ciepło powitany przez lokalną społeczność. Postanowiłem sobie, że zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby nie zawieść zaufania osób, do których zostałem posłany. Celem, który sobie obrałem to rozbudzenie życia duszpasterskiego oraz doprowadzenie do konsekracji, czyli poświęcenia kościoła. Wspólnie ze wspianymi parafianami pomalowaliśmy kościół, zrobiliśmy oświetlenie wewnątrz i na zewnątrz (piękne żyrandole i kinkiety), wykonaliśmy wentylację i odwodnienie oraz położyliśmy kostkę wokół kościoła. Wyrównaliśmy plac i posialiśmy trawę. Następnie wykonaliśmy piękny marmurowy ołtarz, ambonę i chrzcielnicę. W kolejnym roku wykonaliśmy ołtarze w nawach bocznych kościoła: Matki Bożej Nieustającej Pomocy, Świętej Urszuli Ledóchowskiej i św. Rity - wymienia liczne przedsięwzięcia Lider



Społeczności Roku. Wartościami, jakie pragnie przekazać swoim działaniem ludziom wokół to: dobro, wrażliwość, troska, umiowanie pracy i chęć dzielenia się z innymi. Tego nauczył się w domu rodzinnym. Najpierw, jako dziecko, pracując przy zbiorach truskawek, a potem, już jako sekretarz biskupa, przeznaczając całe swoje wynagrodzenie na pomoc biedniejszym studentom. Dziś ksiądz Kaliszewski chciałby, aby wszyscy traktowali się jak jedna rodzina. Byli zawsze zatroskani o siebie: - Niech nasze Serca będą zawsze Piękne i otwarte na innych.

MIEJSCE II

Krzysztof Hatka

Impulsem do działania była dla Niego bardzo prosta obserwacja: dzieci i młodzi ludzie z małych miejscowości, mają znacznie mniej szans na kontakt z kulturą, edukacją pozaszkolną czy rozwijaniem pasji niż ich rówieśnicy z większych miast. Krzysztof Hatka (Sołectwo Wodacz) uznał, że zamiast czekać na gotowe rozwiązania, warto spróbować stworzyć je na miejscu z myślą o dzieciach, rodzinach i całej społeczności. Z czasem to działanie przerodziło się w świadomą, długofalową pracę na rzecz wsi i regionu. - Najważniejszą wartością, jaką staram się przekazywać, jest przekonanie, że miejsce, z którego pochodzimy, ma znaczenie i potencjał. Chcę pokazać młodszemu pokoleniu, że nie muszą wyjeżdżać, by robić rzeczy ciekawe, ambitne i ważne społecznie. Równie istotne są dla mnie współpraca, odpowiedzialność i otwartość - przekazuje pan Krzysztof. Szczególnie zapadły Mu w pamięć rozmowy z dziećmi po zakończeniu pierwszych edycji warsztatów teatralnych i półkolonii realizowanych w ramach programu „Lato w Teatrze”. Satysfakcję przynosi też to, że inicjatywy nie są „czyjeś”, ale stają się wspólne.



MIEJSCE III

Anna Wajnberger

- Zdecydowałam się działać na rzecz swojej społeczności, ponieważ od zawsze czułam silną potrzebę współodpowiedzialności za miejsce, w którym żyję - wyjaśnia radna Anna Wajnberger (Skórnice), dodając, że zauważała realne problemy, z którymi mierzą się mieszkańcy, ale ich też ogromny potencjał. Motywowała ją chęć łączenia ludzi, budowania dialogu i pokazywania, że wspólnymi siłami można realnie wpływać na jakość życia. - Działalność społeczna dała mi poczucie sensu i sprawczości - świadomość, że nawet małe działania mogą prowadzić do dużych, pozytywnych zmian - wyznaje pani Anna. Poprzez swoje działania stara się przekazywać przede wszystkim wartość zaangażowania i odpowiedzialności za wspólne dobro. Równie ważne są dla Niej szacunek, współpraca i otwartość. Wierzy, że dialog, empatia i wzajemne wsparcie budują silną, zintegrowaną społeczność. Najtrudniejsze w byciu liderem lokalnym jest godzenie różnych, często sprzecznych oczekiwań. Największą radość daje natomiast widok realnych efektów wspólnych działań - gdy pomysły mieszkańców stają się rzeczywistością, a ludzie zaczynają wierzyć w swoją sprawczość.



NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Przemysław Jakubiński

Pierwsze miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku w województwie świętokrzyskim zdobył Przemysław Jakubiński, obecnie Nadleśniczy Nadleśnictwa Ostrowiec Świętokrzyski. To prestiżowe wyróżnienie jest potwierdzeniem Jego bogatego doświadczenia zawodowego, wysokich kompetencji oraz konsekwentnego zaangażowania w ochronę i zrównoważone zarządzanie lasami.



Od 2024 roku Przemysław Jakubiński kieruje Nadleśnictwem Ostrowiec Świętokrzyski. Dotychczas był pracownikiem Zespołu Ochrony Lasów w Radomiu - specjalistycznej jednostki Lasów Państwowych zajmującej się ochroną i monitoringiem lasów. Praca w tej strukturze pozwoliła Mu pogłębić wiedzę z zakresu zagrożeń ekosystemów leśnych oraz nowoczesnych metod ich ochrony.

Wcześniej, w latach 2008-2014, pełnił funkcję nadleśniczego Nadleśnictwa Daleszyce, a jeszcze wcześniej był zastępcą nadleśniczego w Nadleśnictwie Starachowice. Swoją drogę zawodową w Lasach

Państwowych rozpoczął w Nadleśnictwie Przedbórz. Jak podkreśla Edyta Nowicka, kierownik zespołu, doświadczenie zdobywane na różnych szczeblach i w różnych jednostkach Lasów Państwowych pozwala Przemysławowi Jakubińskiemu skutecznie łączyć wiedzę praktyczną z szerokim spojrzeniem na współczesne wyzwania stojące przed leśnictwem. Zwycięstwo w plebiscyście jest wyrazem uznania dla Jego profesjonalizmu, odpowiedzialności oraz umiejętności zarządzania lasami w sposób nowoczesny i zrównoważony.

MIEJSCE II

Wojciech Grad

Drugie miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku w województwie świętokrzyskim w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Agro zajmuje Wojciech Grad, Nadleśniczy Nadleśnictwa Zagnańsk. To wyróżnienie jest potwierdzeniem Jego wieloletniego doświadczenia, zaangażowania oraz skutecznego zarządzania jednym z kluczowych nadleśnictw w regionie.

Wojciech Grad wyróżnia się profesjonalnym podejściem do gospodarki leśnej, łącząc zrównoważone użytkowanie lasów z ich ochroną przyrodniczą. Szczególną uwagę poświęca współpracy z lokalnymi społecznościami, edukacji ekologicznej oraz przejrzystej komunikacji na temat działań nadleśnictwa. Dzięki temu Nadleśnictwo Zagnańsk jest nie tylko miejscem racjonalnej gospodarki leśnej, ale także przestrzenią otwartą na dialog z mieszkańcami i interesariuszami regionu. Jego praca pokazuje, że skuteczne leśnictwo wymaga zarówno wiedzy eksperckiej, jak i umiejętności zarządzania zespołem oraz budowania relacji z otoczeniem. Drugie miejsce w plebiscyście Mistrzowie Agro jest więc naturalnym potwierdzeniem kompetencji i zaangażowania.



MIEJSCE III

Sławomir Nyga

Sławomir Nyga, reprezentujący Nadleśnictwo Stąporków, zdobył trzecie miejsce w tegorocznej edycji plebiscytu Nadleśniczy Roku w województwie świętokrzyskim w plebiscyście Mistrzowie Agro. To prestiżowe wyróżnienie trafia do osób, które z zaangażowaniem dbają o rozwój i ochronę terenów leśnych.

Nadleśnictwo Stąporków obejmuje około 12 tysięcy hektarów terenów o dużej lesistości, położonych na obszarze województwa świętokrzyskiego i mazowieckiego. To region o urozmaiconej rzeźbie terenu i bogatej historii, związanej m.in. ze Staropolskim Zagłębem Przemysłowym.

Walory przyrodnicze, miejsca pamięci oraz atrakcyjne tereny rekreacyjne sprawiają, że obszar ten pełni ważną funkcję nie tylko gospodarczą, ale także turystyczną i społeczną. Trzecie miejsce w województwie to wyraz uznania dla pracy i profesjonalizmu Sławomira Nygi oraz Jego wkładu w odpowiedzialne zarządzanie lasami. Osiągnięcie to podkreśla znaczenie codziennej, często niewidocznej pracy leśników na rzecz ochrony przyrody i zrównoważonego rozwoju regionu.



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MIEJSCE I

KGW
Staniowice

KGW Staniowice (gmina Sobków) powstało w lutym 2011 roku. Założycielką była radna gminy - Anna Gabryś, która została przewodniczącą koła i pełni tę funkcję do dzisiaj. Stowarzyszenie aktywnie pielęgnuje tradycję i tworzy historię kultury Miasta i Gminy Sobków. Reprezentuje gminę, oraz powiat w różnorodnych imprezach i konkursach. - Działamy już 15 lat, realizując różne projekty, które mają na celu kultywowanie i promowanie lokalnej kultury ludowej. Współpracujemy z instytucjami publicznymi, oraz organizacjami pozarządowymi, pozyskując dofinansowania i granty. Podtrzymywanie tradycji i kultywowanie miejscowych obrzędów i zwyczajów, oraz aktywizacja i integracja mieszkańców są dla nas bardzo ważne. Jesteśmy dumne z naszych osiągnięć i sukcesów kulinarnych, oraz działań kulturowych - przekazuje Anna Gabryś. W lokalnej społeczności KGW Staniowice pełni rolę inicjatora różnych przedsięwzięć. Organizuje spotkania dla najmłodszych, oraz seniorów, a także festyny rodzinne w ple-



nerze, które mają na celu zachowanie dziedzictwa kulturowego, promocję folkloru ludowego, a także integrację międzypokoleniową mieszkańców. - Wspólne działanie buduje między nami silniejsze relacje, wzmacnia poczucie przynależności i bezpieczeństwa. Rozwijają umiejętności i zwiększa efektywność w osiąganiu celu. Daje nam radość i poczucie sensu poprzez współdzielenie doświadczeń i wzajemne wsparcie. Poczucie wspólnoty zaspokaja naszą ludzką potrzebę bycia z innymi i tworzenia różnych inicjatyw społecznych - podkreśla przewodnicząca KGW Roku.

MIEJSCE II

KGW
Jagodowe Szpilki

- Impulsem do stworzenia koła była chinka strażacka, na której rozmawialiśmy o różnych organizacjach i ktoś wpadł na pomysł, abyśmy to my stworzyły koło gospodyń wiejskich. Oczywiście nam nie dużo trzeba było mówić i tak powstało KGW Jagodowe Szpilki w Strzegomku - wspomina Aldona Rogala. Dziś największą motywacją dla Ich jest to, że społeczność jest zadowolona, bo wreszcie w miejscowości coś się dzieje. Szczególną dumą napawa Je zróżnicowanie pokoleniowe i to, że mimo różnicy wieku, wszystkie potrafią się ze sobą współpracować, dogadują się rewelacyjnie i mają czas, aby poświęcić się tej organizacji. Dziś Jagodowe Szpilki integrują mieszkańców wsi, łączą pokolenia, pielęgnują wiejskie tradycje, takie jak pieśni czy potrawy, do tego wyciągają ludzi sprzed ekranów telefonów na różnego rodzaju spotkania lub imprezy. To także przestrzeń rozwoju dla samych członkiń koła. Dzięki tej inicjatywie kobiety, które nie pracują zawodowo, mogą wyjść z domu, spotkać interesujących ludzi. A te pracujące, łapią oddech od rutyny. Jagodowe Szpilki podkreślają, że ogromną wartością jest to, że budują przyjaźnie, które zostaną z Nimi na lata.



MIEJSCE III

KGW
Wąsoskie Jagódki

KGW Wąsoskie Jagódki z gminy Końskie powstało z chęci bycia razem robienia czegoś wartościowego dla miejscowości. Zaczęło się od rozmów, wspólnych pomysłów i potrzeby działania, a potem poszło już lawinowo. Dziś najbardziej napędza Ich energia ludzi, którzy tworzą koło - Ich zaangażowanie, poczucie wspólnoty i radość z tego, że to, co robią, naprawdę ma sens. Motywacją są też uśmiechy mieszkańców, wspólne sukcesy i świadomość, że razem mogą więcej. - Najbardziej dumni jesteśmy z tego, że tworzymy zgraną ekipę, która potrafi działać razem - bez rywalizacji, za to z dużą dawką wzajemnego wsparcia i dobrej energii. Cieszy nas to, że koło stało się miejscem spotkań, rozmów i wspólnego działania, gdzie każdy może dołożyć coś od siebie. Dumą jest też to, że nasze inicjatywy integrują mieszkańców okolic i pokazują, że nawet małymi krokami można budować coś naprawdę wartościowego. A jeśli do tego jest śmiech, współpraca i poczucie sensu - to właśnie to jest nasz największy sukces - podkreśla Małgorzata Młynarczyk. Dziś koło jest przede wszystkim miejscem, które łączy ludzi, a wspólne działanie daje Im poczucie wspólnoty i bycia razem.



AGROTURYSTYKAROKU MIEJSCE I

Słoneczne
Wzgórze

Słoneczne Wzgórze to całoroczny drewniany domek otoczony lasami, polami słoneczników i zbóż. Położony w malowniczej wiosce Podlesie w gminie Wodzisław. „Domek Nasz został wybudowany z myślą o tych, którzy chcą odpocząć od zgiełku miast oraz zatłoczonych, popularnych turystycznie miejscowości. Tutaj człowiek ma spotykać się z naturą, słuchać śpiewu ptaków, brzęczenia owadów i szumu lasu. Tu mają otwierać i wyodrębiać się zmysły: zapachem sosny, którą otoczony jest nasz domek, kwitnących kwiatów i traw, stopy dotykać ciepłej porannej rosy na dywanie z miękkiej i pachnącej trawy. Tutaj odnajdujemy samego siebie, słuchamy własnych myśli i czujemy pragnienia, tutaj też czas ma zwolnić do maksymalnego minimum” - czytamy na stronie internetowej Agroturystyki Roku. Ogromnym atutem Słonecznego Wzgórza to lokalizacja. Podlesie to wioska obfitująca w góry, doliny, wąwozy, które można odkrywać zarówno pieszo, jak i rowerem, motocy-



klem czy kładem, obserwując piękno tujejszej natury. Słoneczne Wzgórze to świetne miejsce do organizowania imprez plenerowych takich jak: urodziny pod chmurką, komunie, wieczory panińskie i kawalerskie pod niebem pełnym gwiazd, ognisk z gitarą i każdej innej aktywności. Słoneczne Wzgórze, jako że położone jest na pograniczu województw świętokrzyskiego i małopolskiego stanowi świetną bazę wypadową zarówno w stronę Krakowa jak i w stronę Kielc. To zdecydowanie miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

MIEJSCE II

Agroturystyka Eco
- Wąkop 6

Agroturystyka Eco - Wąkop 6 w Nowej Słupi to ekologiczna przestrzeń, stworzona w miejscu, w którym natura, tradycja i gościnność idą w parze. Otoczony starym sadem, tuż obok Parku Legend, Muzeum Starożytnego Hutnictwa i wejścia na szlak królewski. - Nasz obiekt zaprasza do wypoczynku w rytmie. To opowieść o powrocie do korzeni, do prostoty i prawdziwych relacji - z ludźmi i przyrodą - opisuje Izabela Janik. Wąkop 6 to oaza spokoju i natury, która na długo zostaje w pamięci. Pobyt tutaj to przeżycie w otoczeniu przyrody i ciszy. Tę agroturystykę wyróżnia przede wszystkim autentyczność. - Wszystko, co oferujemy, jest naturalne i przemyślane, od sadu pełnego starych drzew owocowych, przez saunę i jacuzzi opalane drewnem, aż po apartamenty z kominkami i nasze zimnotłoczone oleje. Goście wracają po spokój, atmosferę, śniadania w stylu locavore, z naszych lokalnych produktów, serwowane bezpośrednio do pokoju w wiklinowym koszyku i uśmiech, który nie znikną z twarzy - mówi pani Izabela, dodając, że to piękne i bezpieczne miejsce dla wszystkich gości, rodzin z dziećmi oraz ich czworonożnych pupili.



MIEJSCE III

Zielone
Wzgórze

- Jako nauczycielka klas młodszych i mieszkanka wsi, przez wiele lat obserwowałam niekorzystny wpływ działalności rolniczej i przemysłowej na naszą piękną Ziemię Świętokrzyską. Mając na uwadze przyszłość moich dzieci i wnuków postanowiłam to zmienić, zaczynając od własnej rodziny i swoich szkolnych wychowanków - wspomina Danuta Kłonica. Ponieważ w pobliżu brakowało miejsca, gdzie mogłaby obserwować przyrodę, więc wspólnie z mężem i najmłodszym synem, postanowili stworzyć taką przestrzeń, w której każdy może pozwolić sobie na chwilę wytchnienia w harmonii z naturą. Zielone Wzgórze (Momina) to 1 hektar lasu i ogrodu. Jest to teren od 8 lat całkowicie ekologiczny, ponieważ nie stosują w nim chemicznych środków ochrony roślin i nawozów sztucznych. Wykorzystują naturalne środki pochodzące z gospodarstwa. Zielone Wzgórze, to miejsce, w którym można zdobyć wiedzę i spełnić swoje marzenia o idealnym wypoczynku w harmonii z naturą, wśród tysięcy ciekawych roślin i przepięknych krajobrazów u podnóża Gór Świętokrzyskich. A wszystko w duchu permakultury, czyli filozofii życia z naturą, a nie przeciw niej.



SOŁECTWOROKU MIEJSCE I

Sołectwo Piaski Brzóstowskie, gmina Ćmielów



Piaski Brzóstowskie to urokliwe sołectwo położone w gminie Ćmielów, w powiecie ostrowieckim. Miejscowość otaczają rozległe pola, tereny zielone i cisza, której coraz częściej szukają mieszkańcy miast. Sołectwo wyróżnia się kameralnym charakterem, bliskością natury oraz aktywną, zintegrowaną społecznością. To miejsce przyjazne rodzinom, seniorom i wszystkim, którzy cenią spokojny styl życia, a jednocześnie chcą mieć kontakt z lokalnymi inicjatywami i tradycją regionu. - Piaski Brzóstowskie to nie tylko przestrzeń do życia, ale także potencjał do rozwoju i wspólnych działań, opartych na zaangażowaniu mieszkańców i trosce o swoje najbliższe otoczenie - podkreśla Piotr Paszyński. Choć Sołectwo Roku to spokojne miejsce, to z pewnością nie można narzekać tutaj

na nudę. Od codzienności odrywają mieszkańców regularnie odbywające się imprezy kulturalno-artystyczne, wydarzenia muzyczne, a także inicjatywy sportowe i rekreacyjne, które integrują lokalną społeczność. Dzięki otwartości i zaangażowaniu mieszkańców Piaski Brzóstowskie stały się przestrzenią spotkań, do której chętnie zaglądają również goście z okolicznych miejscowości. - W naszej miejscowości panuje atmosfera otwartości, życzliwości i wspólnoty. Zarówno mieszkańcy, jak i goście czują się tu mile widziani, a wspólne wydarzenia sprzyjają integracji i dobrej energii - dodaje pan Piotr. Dumą napawa fakt, że miejscowość ciągle się rozwija, a goście to dostrzegają i gratulują postępów. Wspólne inicjatywy tworzą przyjazną atmosferę, w której każdy czuje się mile widziany.

MIEJSCE II

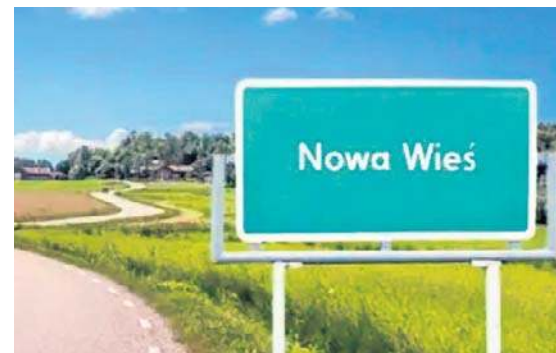
Sołectwo Wodacz, gmina Wodzisław



Wodacz to niewielka, malownicza wieś położona w gminie Wodzisław. Największym wyróżnikiem sołectwa jest silnie zintegrowana, aktywna społeczność. Choć infrastruktura jest skromna, to właśnie ludzie, ich zaangażowanie, współpraca i przywiązanie do miejsca, stanowią o wyjątkowości Wodaczy. To miejsce, w którym można zwolnić tempo, odpocząć od miejskiego zgiełku i poczuć klimat prawdziwej wspólnoty. - Staramy się tworzyć atmosferę otwartości, życzliwości i wzajemnego wsparcia. Wodacz to miejsce, w którym każdy czuje się zauważony i potrzebny, niezależnie od wieku. Dla mieszkańców ważne jest poczucie współodpowiedzialności za wieś, dla gości - serdeczne przyjęcie i naturalna gościnność, a dla osób z zewnątrz - przekonanie, że nawet niewielka społeczność może być inspirująca, aktywna i nowoczesna w swoim działaniu - podkreśla Krzysztof Hatka. Mieszkańcy dumni są przede wszystkim z jedności i aktywności. Potrafią wspólnie realizować ambitne projekty, integrować pokolenia i rozwijać lokalne talenty. - Wodacz pokazuje, że mała wieś może mieć wielkie serce i realny wpływ na jakość życia swoich mieszkańców.

MIEJSCE III

Sołectwo Nowa Wieś, gmina Stopnica



Sołectwo Nowa Wieś, położone w gminie Stopnica w powiecie buskim, zostało wyróżnione tytułem trzeciego miejsca w wojewódzkim etapie plebiscytu Mistrzowie Agro 2025 w kategorii Sołectwo Roku. To prestiżowe wyróżnienie jest dowodem na aktywność, kreatywność i zaangażowanie lokalnej społeczności, która w ciągu ostatnich miesięcy aktywnie uczestniczyła w głosowaniu i promocji swojej miejscowości. To także dowód uznania dla wszystkich mieszkańców, którzy każdego dnia wspólnie pracują na to, aby wieś była postrzegana jako miejsce przyjazne i otwarte zarówno dla gości, jak i samych mieszkańców.

Nowa Wieś w gminie Stopnica to tradycyjna wieś o bogatej historii i silnym poczuciu wspólnoty. Jej mieszkańcy od lat angażują się w inicjatywy kulturalne, społeczne i edukacyjne na rzecz poprawy jakości życia lokalnego środowiska. Dzięki temu społeczność ta została zauważona i doceniona nie tylko przez mieszkańców regionu, ale także w szerszym kontekście wojewódzkim.

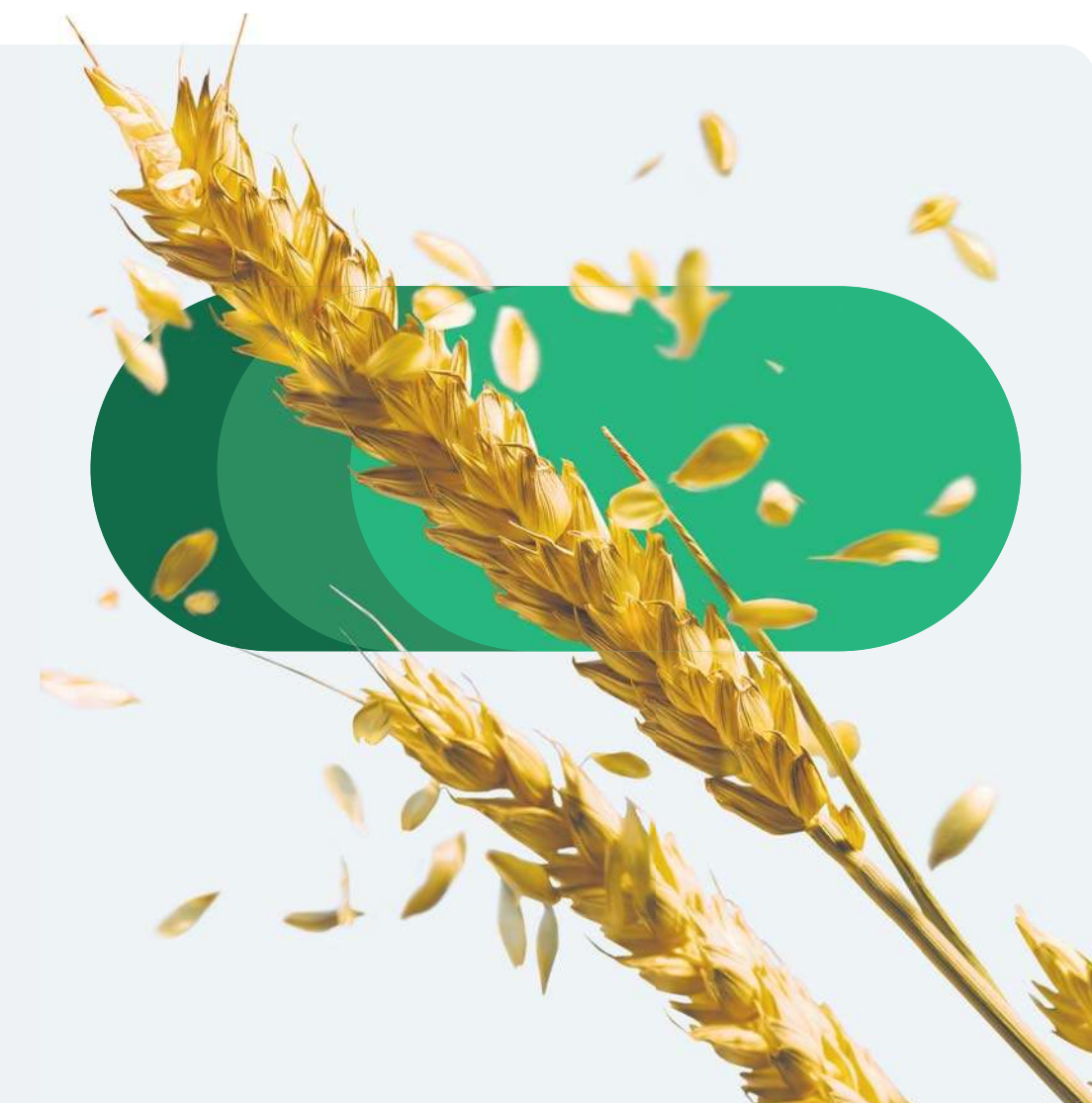
AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefa AGRO

Czytaj

strefaagro.pl



LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU	
powiat buski	Michał Kowalski , Sołectwo Pęczelice, gmina Busko-Zdrój
powiat jędrzejowski	Ewa Nowak , Sołectwo Sokotów Górny, gmina Sobków
powiat kazimierski	Mariusz Walczak , Sołectwo Gunów-Wilków, gmina Kazimierza Wielka
powiat kielecki i Kielce	Mateusz Durlik , Sołectwo Domaszowice, gmina Masłów
powiat konecki	Anna Budzińska , Sołectwo Turowice, gmina Fałków
powiat opatowski	Małgorzata Arass , Sołectwo Dębno, gmina Ożarów
powiat ostrowiecki	Jacek Tkaczyk , Sołectwo Przyborów, gmina Bodzechów
powiat pińczowski	Mariusz Pawelczak , Sołectwo Byczów, gmina Pińczów
powiat sandomierski	Justyna Nogaj , Sołectwo Romanówka, gmina Dwikozy
powiat sandomierski	Kazimierz Sołtys , Sołectwo Sulisławice, gmina Łonów
powiat skarżyski	Dariusz Sadza , Sołectwo Kierz Niedźwiedzi, gmina Skarżysko Kościelne
powiat starachowicki	Wiesława Kwaśniewska , Sołectwo Węglów, gmina Wąchock
powiat staszowski	Piotr Woś , Sołectwo Trzcianka, gmina Osiek
powiat włoszczowski	Konrad Brykner , Sołectwo Psary, gmina Secemin
ROLNIK ROKU	
powiat buski	Mateusz Szewczyk , Nowa Wieś
powiat jędrzejowski	Zdzisław Capiga , Marianów
powiat kazimierski	Bartłomiej Tytko , Stradów
powiat kielecki i Kielce	Daniel Gierada , Piotrow-Gulaczów
powiat konecki	Łukasz Binkowski , Sulborowice
powiat opatowski	Mateusz Wójcik , Jakubowice
powiat ostrowiecki	Piotr Kwaśniak , Kraszków
powiat pińczowski	Wojciech Strąckiewicz , Jelcza Wielka
powiat sandomierski	Piotr Szymczyk , Góry Pęchowskie
powiat skarżyski	Dariusz Kabała , Ostojów
powiat staszowski	Magdalena Maderska , Sztombergi
powiat włoszczowski	Tomasz Szerba , Dzierzgów
LIDERSPOŁECZNOŚCI ROKU	
powiat buski	Łukasz Boroń , Welnin, członek KGW
powiat jędrzejowski	Krzysztof Hatka , Wodacz, Sołectwo Wodacz
powiat kazimierski	Stanisław Nowak , Krzyszkowice, Sołectwo Krzyszkowice
powiat kielecki i Kielce	Łukasz Kasperek , Polichno, prezes klubu Ikar-Gem
powiat konecki	Anna Wajnberger , Skórnice, radna
powiat opatowski	Beata Kondas , Wyszmontów, KGW Fajne Babki Wyszmontów
powiat ostrowiecki	Piotr Paszyński , Piaski Brzostowskie, Sołectwo Piaski Brzostowskie
powiat pińczowski	ks. dr Grzegorz Kaliszewski , Złota, proboszcz
powiat sandomierski	Wiesława Krupa , Sulisławice
powiat skarżyski	Mariusz Szcześniak , Gilów, radny
powiat starachowicki	Robert Janus , Wąchock, burmistrz

powiat staszowski	Anna Czołba , Kłoda, radna sołectwa
powiat włoszczowski	Katarzyna Potapczuk , Bobrowniki, KGW w Bobrownikach
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU	
powiat buski	KGW Karsy Razem , gmina Pacanów
powiat jędrzejowski	KGW Staniowice , gmina Sobków
powiat kazimierski	KGW Senisławice , gmina Opatowiec
powiat kielecki i Kielce	KGW Psarzaneczki w Psarach , gmina Bodzentyn
powiat konecki	KGW Wąsoskie Jagódki , gmina Korńskie
powiat opatowski	KGW Śródborze , gmina Ożarów
powiat ostrowiecki	KGiGW Rudzianie Ruda Kościelna , gmina Ćmielów
powiat pińczowski	KGW Uników , gmina Pińczów
powiat sandomierski	KGW Rożki , gmina Obrazów
powiat skarżyski	KGW Wołowski Sabat w Wołowie , gmina Bliżyn
powiat starachowicki	KGW Śwarne Babki , gmina Pawłów
powiat staszowski	KGW Jagodowe Szpilki , gmina Rytwiany
powiat włoszczowski	KGW w Bobrownikach , gmina Kluczewsko
SOŁECTWO ROKU	
powiat buski	Sołectwo Nowa Wieś , gmina Stopnica
powiat jędrzejowski	Sołectwo Wodacz , gmina Wodzisław
powiat kazimierski	Sołectwo Mistrzowice , gmina Opatowiec
powiat kielecki i Kielce	Sołectwo Mniów I , gmina Mniów
powiat konecki	Sołectwo Górnik , gmina Radoszyce
powiat opatowski	Sołectwo Łukawka , gmina Wojciechowiec
powiat ostrowiecki	Sołectwo Piaski Brzostowskie , gmina Ćmielów
powiat sandomierski	Sołectwo Kleczanów , gmina Obrazów
powiat skarżyski	Sołectwo Sorbin , gmina Bliżyn
powiat staszowski	Sołectwo Potok , Szydłów
powiat włoszczowski	Sołectwo Dzierzgów , gmina Radków
AGROTURYSTYKA ROKU	
powiat buski	Agroturystyka Danuta Mołas , Bosowice
powiat jędrzejowski	Śloneczne Wzgórze , Podlesie
powiat kielecki i Kielce	Agroturystyka Eco - Wąkop 6 , Nowa Słupia
powiat opatowski	Agroturystyka Pod Lipą , Planta
powiat ostrowiecki	Zielone Wzgórze , Momina
powiat sandomierski	Magiczna Zagroda , Głazów
NADLEŚNICZY ROKU	
1 miejsce	Przemysław Jakubiński , Nadleśnictwo Ostrowiec Świętokrzyski
2 miejsce	Wojciech Grad , Nadleśnictwo Zagnańsk
3 miejsce	Sławomir Nyga , Nadleśnictwo Stąporków

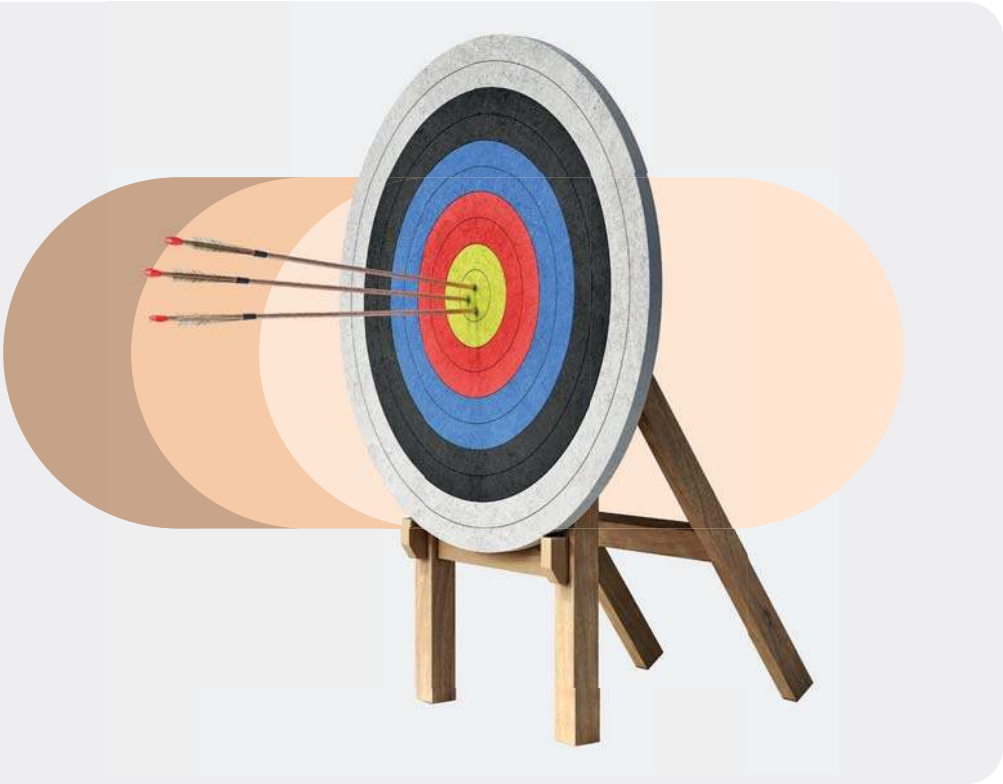
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyźni? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwość nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dzisiaj praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórkach nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiaśniętym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbuja przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych” – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00),
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn.

Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic

rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym

analizatorem wyposażonym w taką funkcję. Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny. Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy). Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując

wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta, który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:

Kobiety: $PPM = 655 + (9,56 \times \text{waga}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - (4,68 \times \text{wiek})$.
Mężczyźni: $PPM = 66,5 + (13,75 \times \text{waga}) + (5 \times \text{wzrost}) - (6,78 \times \text{wiek})$.
Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM. Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy



ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia: $\text{wiek metaboliczny} = (655 + (9,56 \times \text{waga prawidłowa}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - PPM) / 4,69$. Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wska-

zówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą rozbieżność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić” metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Jedz na spalanie tłuszczu!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jajka kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

tach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących

z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokąźnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze

źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrymi papryczkami o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 42

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów
Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.



Szeregowiec Ryan
Paramount, 20:00
Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego z nich: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła
Ale Kino+ HD, 20:10
Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei
TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczając ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami
Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

Iza Miko zagrożona w Los Angeles
Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:
3) powieść Czesława Miłosza,
10) główny składnik czekolady,
11) reklamuje przedstawienie teatralne,
12) sprzedaje bilety kolejowe,
14) nakrycie głowy komandosa,
15) „... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
19) dwugarbny kuzyn dromadera,
23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
27) najcięższy ptak latający,
28) numerowy na dworcu kolejowym,
29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
30) zwykły lub kwadratowy,
33) przełożony szkoły wyższej,
37) ostra przyprawa do golonki,
38) Bista lub Sienkiewicz,
39) „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:
1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
2) owad nazywany szczypawką,
3) Dolittle lub Judym,
4) larwa owadów; gąsienica,
5) biblijny budowniczy arki,
6) mężczyzna o ciemnych włosach,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) drzewko wyrosłe z nasienia,

1		2		3		4		5		6		7		8		9
10												11				
				12					13							
14																
						16	17			18						
19	20		21		22					23		24		25		26
							27									
28										29						
30		31		32								33	34		35	36
37																
39													40			
					41											

AUTOPROMOCJA 0111454748

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

9) grupa przestępcza, gang,
13) córka Uranosa i Gai,
17) ... Warhol, amerykański malarz i grafik,
18) staropolskie porwanie panny,
20) meksykańska roślina kolczasta,
21) nosze do przenoszenia ciężarów,
22) Jeremy, aktor z filmu „Szkłana pułapka 3”,

24) fachowa opieka, kuratela,
25) gryzoń spokrewniony z wieńcówką,
26) wysokie, stojące lustro,
30) presja wywierana na kogoś,
31) przesadna elegancja,
32) staroświeckie względy, grzeczności,
34) utwór o tematyce żałobnej,
35) samotny, stromy szczyt górski,
36) czarna polewka dla żalotnika.

ROZWIĄZANIE NR 41

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać niesablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.
Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)
Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Rak (22.06 - 22.07)
Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbować o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i rozważa przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Błanik: Można powiedzieć, że to będzie mecz o utrzymanie

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Korona Kielce na własne życzenie straciła punkty w Szczecinie, przegrywając z Pogonią 1:2. Drugą bramkę straciła w 90+7 minucie.

Korona na własne życzenie przegrała mecz w Szczecinie. W końcówce całkowicie oddała inicjatywę Pogoni, kilka razy zakotłowało się pod bramką Xaviera Dziekońskiego. I dwie okazje „Portowcy” wykorzystali, a w roli głównej wystąpił wprowadzony w 59 minucie Jose Pozo. Zdobył dwie bramki, a tę decydującą w 97 minucie, w ostatniej akcji meczu.

Jose Pozo został „katem” Korony. To jego pierwsze gole

Warto podkreślić, że Jose w meczu z Koroną zanotował swoje dwa pierwsze trafienia w granatowo-bordowych barwach. - Jestem bardzo szczęśliwy, że mogłem pomóc drużynie sięgnąć po trzy punkty. To najważniejsze. Cieszę się jednak także z tych goli. Potrzebowałem ich. Powinienem dać zespołowi również bramki, więc jestem zadowolony, że to się w końcu wydarzyło - mówił Jose Pozo z Pogoni, którego słowa cytujemy za oficjalną klubową stroną.

Ta porażka mocno skomplikowała sytuację drużyny Jacka Zielińskiego w tabeli, bo niebezpiecznie przybliżyła się do strefy spadkowej.

Jacek Zieliński: To było framerstwo w naszym wykonaniu

-Po takiej końcówce i po takim horrorze ciężko zebrać myśli. Bardzo boli ta porażka. To



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

-W niedzielę czeka nas ciężki mecz z Arką Gdynia. Śmiało można powiedzieć, że o utrzymanie - mówi Dawid Błanik, piłkarz ekstraklasowej Korony Kielce

było framerstwo w naszym wykonaniu w końcówce. Fatalnie zachowaliśmy się przy tym stałym fragmencie gry, wiedząc, że to ostatnia akcja meczu. Zabrakło nam czegoś w tym momencie i niestety, wyjeżdżamy ze Szczecina bez punktów. Ten mecz mógł się potoczyć inaczej, ale niestety...To już historia - mówił na pomeczowej konferencji prasowej zasmucony trener Korony Jacek Zieliński.

Po tej porażce Korona spadła na dwunaste miejsce w tabeli - na koncie ma 33 punkty. I teraz musi już spoglądać w dół tabeli. Ma już tylko cztery punkty przewagi

nad pierwszym spadkowym miejscem, które zajmuje Legia Warszawa (16 pozycja z 29 punktami na koncie).

Dawid Błanik: Teraz czeka nas bardzo ciężki mecz z Arką

- Ciężko cokolwiek powiedzieć po takim spotkaniu. Myślę, że w tym tygodniu skupimy się wyłącznie na tym, żeby zbierać drugie piłki po stałych fragmentach, bo tak naprawdę straciliśmy dwie takie same bramki i obojętnie, co bym tu dzisiaj nie powiedział, to żadnych punktów nam to nie da. W tym sezonie liga jest bardzo wyrównana. Gdyby tych goli

nie było w drugiej połowie, to byłibyśmy na szóstym miejscu, wszyscy byliby szczęśliwi, ale przegraliśmy i czeka nas teraz bardzo ciężki mecz z Arką Gdynia. Śmiało można powiedzieć, że o utrzymanie - powiedział Dawid Błanik, pomocnik Korony, który po dłuższej przerwie spowodowanej problemami zdrowotnymi zagrał w wyjściowym składzie.

Xavier Dziekoński: Nie widziałem momentu strzału, ani piłki

- Trudno coś powiedzieć o tych bramkach, bo zupełnie nie widziałem ani momentu strzału, ani piłki. Przy tej pierwszej w ogóle nie widziałem, że ona leci, a w drugiej dopiero w połowie, więc ciężko mi powiedzieć, co się wydarzyło przed. Było tam wielu naszych zawodników i miałem wrażenie, że nawet nie ma gdzie tej piłki zmieścić, bo ją zablokujemy. Niestety, dwa razy wpadła do bramki - powiedział Xavier Dziekoński, bramkarz Korony.

W niedzielę na Exbud Arenie bardzo ważny mecz z Arką

Teraz przed Koroną arcyważny pojedynek z Arką Gdynia, która z 30 punktami zajmuje piętnaste miejsce w tabeli. Odbędzie się w niedzielę, 22 marca, na Exbud Arenie. Początek o godzinie 12.15.

W zespole Arki gra między innymi Dominick Zator, obrońca pochodzący z Kanady, który na koncie ma występy w ekstraklasowej Koronie Kielce.

Bilety na rywalizację z Arką można nabywać online, stacjonarnie w Sklepie Kibica Korony Kielce przy ulicy Ściegiennego 8 oraz w wybranych salonikach prasowych Kolportera. ©©

Są nowi zawodnicy w KS Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów

Mateusz Bolechowski
Suchedniów

TENIS STOŁOWY. Grający w Lotto Superlidze tenisa stołowego klub z Suchedniowa znacząco wzmocnił swoją kadrę. Do drużyny dołączyło trzech świetnych zawodników. Poznajcie ich.

KS Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów gra w polskiej Lotto Ekstralidze oraz europejskiej Lidze Mistrzów. To najmocniejsza drużyna z regionu świętokrzyskiego, aktualnie zajmuje siódme miejsce w tabeli.

We wtorek 17 marca w Hotelu Stary Młyn w Suchedniowie, który został nowym sponsorem klubu odbyła się konferencja, na której przedstawiono nowych zawodników, którzy mają znacząco wzmocnić kadrę.

- Naszym celem jest walka o Final Four w Lidze Mistrzów i miejsce na podium w Lotto Superlidze. Interesują nas medale w obu rozgrywkach. W tym sezonie duży nacisk położymy również na pracę

z dziećmi i młodzieżą i współpracę z lokalną społecznością - zapowiedział Dariusz Kowalik, wiceprezes klubu.

Pomoc w osiągnięciu sportowych celów ma wzmocnienie ekipy nowymi zawodnikami. Jest ich trzech.

Pierwszy to 28-letni Słoweniec Darko Jorgić, uczestnik Igrzysk Olimpijskich i... kolega Deniego Kożula, kapitana drużyny Orlicza. - To on mnie namówił, by grać w barwach klubu z Suchedniowa - mówił Darko Jorgić.

Drugim jest Robert Gardos, rocznik 1979, urodzony na Węgrzech Austriak. - Grałem w Suchedniowie i widziałem tu świetną atmosferę. Kiedy prezes Maciej Glijer zaproponował mi współpracę, nie mogłem odmówić - wyjaśniał tenisista.

Trzecim nowym zawodnikiem będzie 23-letni Jakub Stecyszyn, obecnie zawodnik klubu z Zamościa.

Ekipę stanowić będą również Damian Węderlich, wspomniany Deni Kożul i Koreańczyk Cho Seungmin.



FOT. MATEUSZ BOLECHOWSKI

KS Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 zaprezentował skład. Na zdjęciu zespół z prezesem Maciejem Glijerem

Arkadiusz Moryto z powodu urazu opuścił zgrupowanie kadry

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Arkadiusz Moryto, skrzydłowy Indusrii Kielce, z powodu urazu stawu skokowego opuścił zgrupowanie reprezentacji Polski, które odbywa się w Pruszkowie.

Po przeprowadzeniu badań, sztab medyczny reprezentacji Polski, w porozumieniu z zawodnikiem i klubem Industria Kielce, zdecydowali, że dalszą rehabilitację skrzydłowy będzie prowadził poza zgrupowa-

niem kadry. Przypomnijmy, że skrzydłowy Indusrii Kielce doznał urazu stawu skokowego w ubiegłotygodniowym meczu Ligi Mistrzów przeciwko norweskiemu Kolstad Handball.

W poniedziałek, 16 marca, Arkadiusz Moryto przeszedł serię badań pod opieką klubowego oraz kadrowego sztabu medycznego. Na bazie wyników diagnozy, która wykazała niezdolność do treningów i gry, podjęto wspólną decyzję, że dalszą rehabilitację skrzydłowy będzie prowadził poza zgrupowa-

waniem. - Kontuzja Arka to dla nas wielki pech. Badania pokazały, że na ten moment zawodnik nie jest zdolny do gry, dlatego wspólnie zdecydowaliśmy o jego dalszej rehabilitacji w domu. Dalsze kroki będą zależały od tego, jak będzie przebiegał proces powrotu do zdrowia - powiedział Jota Gonzalez, selekcjoner reprezentacji Polski, którego słowa cytujemy za stroną zprp.pl.

Polacy przygotowują się do dwumeczu 2. rundy eliminacji Mistrzostw Świata 2027 przeciwko Łotwie. Pierwszy

mecz zaplanowano w Jełgawie na czwartek, 19 marca, na godzinę 18.40, a rewanż odbędzie się w Polsce w niedzielę, 22 marca, o godzinie 15.00. Miejscem, gdzie rozstrzygną się losy promocji do kolejnej rundy kwalifikacji, będzie Hala Widowiskowo-Sportowa 3mk Arena Ostrów w Ostrowie Wielkopolskim. Zwycięzca dwumeczu Polska - Łotwa w ramach decydującej 3. rundy kwalifikacji zmierzy się z Austrią. Spotkania 3. rundy kwalifikacji MŚ 2027 zaplanowano na termin między 13 a 17 maja 2026 roku.

- Łotwa to zespół, który odbudowuje swoją pozycję dzięki takim zawodnikom jak Dainis Kristopans. Łotysze grają dobrą piłkę ręczną, dzięki czemu dość pewnie wygrali poprzednie mecze w eliminacjach. To nie będą dla nas łatwe spotkania, ale damy z siebie wszystko, aby wygrać i awansować dalej. Reprezentacja Łotwy w ostatnim czasie wyraźnie się rozwinęła. Zarówno pod względem wyników, jak i jakości gry. Ten postęp w dużej mierze wynika z doświadczenia, jakie kilku jej kluczowych zawodników zdo-

było w silnych europejskich klubach. Wyjściowa siódemka Łotwy prezentuje naprawdę wysoki poziom. To zawodnicy zdolni do utrzymania tempa w wymagających spotkaniach i skutecznego działania w decydujących momentach meczu. Aby skutecznie przeciwstawić się takiemu stylowi gry, potrzebne będą precyzja, cierpliwość oraz pełna koncentracja przez całe spotkania - ocenił rywal dla strony zprp.pl selekcjoner reprezentacji Polski Jota Gonzalez. ©©



ZAPRASZAMY NA MECZ BOKSERSKI

 **WKB RUSHH
KIELCE** **VS VS**  **CKB POTĘŻNIE
CIECHOCINEK**

20 MARCA | GODZ. 19:00

HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA UL. ŻYTANIA 1

Bilety do nabycia w siedzibie klubu WKB Rushh Kielce, pod numerem telefonu 698 426 301
oraz w kasach przed meczem, w dniu wydarzenia.

PARTNERZY I SPONSORZY



SPORT

www.sportowy24.pl

Daniel Adamiec, trener klubu Rushh Kielce zaprasza kibiców na mecz

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

BOKS. Meczem z CKB Potężnie Ciechocinek pięściarze Wojskowego Klubu Bokserskiego Rushh Kielce rozpoczynają rywalizację w Polskiej Lidze Boks.

O zmianach kadrowych, jakie zaszły w klubie Rushh Kielce i planach na zbliżające się rozgrywki mówi trener Daniel Adamiec. Będzie on prowadził zespół z trenerem Adamem Jabłońskim.

Przed nami inauguracja drugiej edycji Polskiej Ligi Boks. Jakie zmiany kadrowe zaszły w waszym zespole?

Zmian kadrowych jest niewiele. Doszły wzmocnienia w wadze średniej, lekkiej i tej najniższej. Trzon zespołu został na kolejny sezon. Myślę, że mamy drużynę kompletną.

W poprzednim sezonie zdobyliście wicemistrzostwo Polski. Przegraliście tylko z Legią Warszawa, która w kolejnych rozgrywkach już nie wystartuje. To teraz powalczyście o złoto?

Oczywiście, apetyt rośnie w miarę jedzenia. W zeszłym sezonie zabrakło nam trzech wygranych walk do mistrzostwa Polski. Myślę, że w tym sezonie nie dojdzie już do takiej sytuacji. W każdym mecz

trzeba włożyć 100 procent, żeby tytuł mistrza Polski został w Kielcach. Wierzę, że ten plan uda nam się zrealizować i po sezonie będziemy się cieszyć z wygrania Polskiej Ligi Boks.

W piątek czeka was mecz z Potężnie Ciechocinek. Jakie nastawienie przed tym pojedynkiem?

Jest to bardzo mocny przeciwnik, który ma w składzie dobrych zawodników. Szykujemy się na ciężkie pojedynki. Myślę, że wystawimy najmocniejszy skład i pokażemy na co nas stać. Emocje są gwarantowane.

Gdzie można kupić bilety na to spotkanie?

Są do nabycia na platformie internetowej, są także dostępne w naszym klubie przy ulicy Kaczorowskiego 8 A. Oczywiście, będzie je można kupić w hali przed samym wydarzeniem. Ten mecz będzie interesujący ze względu na sportowe emocje, ale będą też dodatkowe atrakcje dla kibiców. Będzie pokaz specjalny Jednostki Wojskowej AGAT, która wystawi swój sprzęt przed halą na Żytniej. Zapraszam serdecznie na ten pojedynek. Bądźcie z nami, kibicujcie nam, a my zrobimy wszystko, żeby pokazać boks na wysokim poziomie i od zwycięstwa zacząć rywalizację w Polskiej Lidze Boks. ©©



Daniel Adamiec, trener Wojskowego Klubu Bokserskiego Rushh Kielce: Naszym celem jest mistrzostwo Polski

PIŁKA RECZNA

OTP Bank Pick Szeged będzie przeciwnikiem Industarii Kielce w fazie play-off EHF Ligi Mistrzów. Bilety na mecz w Hali Legionów są już w sprzedaży od poniedziałku, 16 marca. Uwaga, nie obowiązują na to spotkanie już karnety, ale ich posiadacze mają prawo wykupić swoje miejsca - czas na to jest do 31 marca. Po tym dniu niewykupione miejsca trafią do otwartej sprzedaży. **DOR**



FOT. MIKOŁAJ OPATOWSKI

REKREACJA

Jubileuszowa 20. Rodzinna Majówka Rowerowa 20. Rodzinna Majówka Rowerowa z Kielc przez Dyminy, Kaczyn do Borkowa odbędzie się w sobotę, 23 maja. Peleton poprowadzi ksiądz biskup Marian Florczyk. **DOR**

Oni będą walczyć w tym sezonie o mistrzostwo Polski

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Wojskowy Klub Bokserski Rushh Kielce zaczyna rywalizację w Polskiej Lidze Boks. Celem na ten sezon jest mistrzostwo Polski.

Pierwszy pojedynek stoczy w piątek, 20 marca, w Hali Widowiskowo - Sportowej na ulicy Żytniej zmierzy się z CKB Potężnie Ciechocinek (godzina 19).

Trzon drużyny, która w poprzedniej edycji Polskiej Ligi Boks, zdobyła wicemistrzostwo Polski, pozostał niezmieniony. Z zespołu nie odszedł żaden kluczowy zawodnik, a kadre uzupełniono tak, żeby zapewnić sztabowi szkoleniowemu możliwość rotacji. Wiodącymi postaciami z zbliżającym się sezonem powinni być Paweł Brach, Jakub Domura, Dawid Kruczkowski, Igor Rondoś. Dodajmy, że trenerami są Daniel Adamiec i Adam Jabłoński.

Klub dokonał również wzmocnień. W kategorii 75 kilogramów dołączył Mateusz Wojtasiński, a w wadze 55 kilogramów sprowadzono młodszego, utalentowanego Ukraińca Romana Kuczera.

Skład WKB Rushh Kielce na sezon 2026 w Polskiej Lidze Boks: Paweł Brach, Marcin Brzeski, Damian Cieślak, Jakub Domura, Elvin Aliiev, Ashot Kocharian, Dawid Kruczkowski, Karol Pawlik, Michał Pierzchała, Igor Rondoś, Mateusz



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Jakub Domura w zbliżającym się sezonie również powinien być wiodącą postacią w Wojskowym Klubie Bokserskim Rushh Kielce

Polski, Nikodem Szafarz, Mateusz Szczoczarz, Mateusz Wojtasiński, Bogdan Tolmachov, Przemysław Zyśk.

- Z doświadczeń zdobytych w poprzednim sezonie wiemy, że musimy mieć szerszą kadre. Nie chcemy już popełniać błędów z poprzedniej edycji tych rozgrywek, kiedy kontuzje trochę pokrzyżowały nam plany. Dlatego teraz jesteśmy mocniejsi i oczywiście celujemy w mistrzostwo Polski - powiedział Daniel Adamiec, trener Wojskowego Klubu Bokserskiego Rushh Kielce.

Drużyny Polskiej Ligi Boks

WKB Rushh Kielce (2 miejsce), zgłoszonych 75 zawodników.

Imperium Boxing Wałbrzych (3 miejsce), 24 zawodników.

Pomorzanin Boxing Team Toruń (4 miejsce), 111 zawodników.

Concordia Knurów (5 miejsce), 52 zawodników.

CKB Potężnie Ciechocinek (6 miejsce), 128 zawodników.

RKB Wisłok 1995 Rzeszów (7 miejsce), 81 zawodników.

Golden Team Nowy Sącz (8 miejsce), 53 zawodników.

Królewski Kraków (nowy zespół), 80 zawodników.

- Pierwsza edycja Polskiej Ligi Boks zakończyła się sukcesem. Dostaliśmy nagrodę od ministra sportu za inicjatywę sportową roku. 18 marca rozpoczynamy drugą edycję. Bez Legii Warszawa, ale z nowym klubem

Królewski Kraków. Mamy osiem drużyn, 56 meczów w całym sezonie, mecz kolejkę będzie w TVP Sport. W rozgrywkach wystartuje Rushh Kielce, chce walczyć o mistrzostwo Polski. Już teraz serdecznie zapraszamy na inauguracyjny pojedynek - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Program 1 kolejki Polskiej Ligi Boks: 18 marca Golden Team Nowy Sącz - Concordia Knurów (godzina 14.50); 20 marca WKB Rushh Kielce - CKB Potężnie Ciechocinek (19); 21 marca Królewski Kraków - RKB Wisłok 1995 Rzeszów (18); 21 marca Pomorzanin Boxing Team Toruń - Imperium Boxing Wałbrzych (20). ©©

Polska Liga Boks - 8 drużyn, 604 pięściarzy

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Osiem drużyn i 604 zgłoszonych pięściarzy - w środę (18 marca, godzina 14:50 - transmisja TVP Sport) rozpoczyna się drugi po reaktywacji sezon Polskiej Ligi Boks.

W Nowym Sączu zespół Golden Team spotka się z rewelacją rundy rewanżowej poprzednich rozgrywek, drużyną Concordii Knurów.

Średnio każdy klub ma w kadrze na rok 2026 aż 75 bok-

serów. Zdecydowanie największą kadre ma Imperium Boxing Team Toruń - 111. Powyżej średniej także RKB Wisłok 1995 Rzeszów - 81 i nowy team w stawce Królewski Kraków - 80, a dokładnie 75 zgłosił Wicemistrz Polski Wojskowy Klub Bokserski Rushh Kielce. Zdecydowanie mniej jest w Golden Team Nowy Sącz - 53 pięściarzy i Concordii Knurów - 52, a zaledwie 24 w ekipie brązowych medalistów Imperium Boxing Wałbrzych. Ale oczywiście nie chodzi o liczbę zawodników,

tylko jakość, czyli umiejętności sportowe. Choć nie można ukrywać, że niektórzy trenerzy będą mieli duży wybór przy ustalaniu składów na poszczególne spotkania ligowe. Dużo będzie zależało od dyspozycyjności bokserów krajowych i zagranicznych, bo tych również nie brakuje w kadrach zespołów.

Niestety w Polskiej Lidze Boks nie ma wycofanego Mistrza Polski KB Legia Warszawa, ale pozostaną jego zawodnicy. Przypomnijmy, że wystąpiło 32, a najlepszy bilans

osiągnęli: Nikolas Pawlik 12-0, Bartłomiej Rośkowicz 10-0, Alexey Sevostyanov 10-2, Bohdan Gorgol 6-0, Rami Kiwan 6-2, Mateusz Grejber 6-4, Oskar Kopera 6-4, Adam Tutak 5-0, Jakub Straszewski 5-1, Elvir Karimov 4-3, Nikodem Kozak 3-3.

Na czele rankingu indywidualnego w 2025 roku znaleźli się: Damian Durkacz z Concordii Knurów, Petro Lakotskyi z Imperium Boxing Wałbrzych i Nikolas Pawlik z KB Legia Warszawa - wszyscy po 12-0, a za nimi Wiktor Skiba z Golden Team Nowy Sącz 12-1. ©©