

Prezydent Karol Nawrocki zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi **strona 7**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać? Może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, ale to jednak kaloryczny produkt. **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

**Echo
Dnia**

Środa
8.04.2026

Nr 81 (15 052)

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

Powiat zwoleński dostał duże pieniądze na bezpieczeństwo i przebudowę drogi **strona 3**

Wielki pożar lasów gasili strażacy w gminie Stromiec **strona 3**

Przebudowa na przystankach autobusowych w Radomiu **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT

Patryk Kaczmarczyk będzie bronił tytułu mistrza na gali KSW w Radomiu **strona 16**

W święta wolontariusze pamiętali o psach

W Poniedziałek Wielkanocny w radomskim schronisku dla bezdomnych zwierząt nie zabrakło tych, którzy pamiętali o bezdomnych zwierzętach. **strona 2**

Tragiczny wypadek. Zmarł rowerzysta potrącony przez samochód osobowy w gminie Wierzbica **strona 4**

Warsztaty Terapeutyczne LEGO po raz pierwszy odbyły się w Radomiu **strona 5**

Z POLICJI RANNI W ZDARZENIACH W BOŻYM DARZE I PODZAGAJNIKU

Groźne wypadki w naszym regionie

Patryk Samborski, Stanisław Wróbel
Region

Do poważnych wypadków drogowych doszło w poniedziałek i wtorek na drogach w regionie radomskim.

W poniedziałek, 6 kwietnia, około godziny 22:30, na drodze powiatowej w rejonie skrzyżowania z nowym śladem drogi wojewódzkiej numer 747. Z ustaleń policji wynika, że 48-letni kierowca samochodu marki Suzuki poruszał się odcinkiem budowanej drogi, na którym obowiązywał zakaz wjazdu. W pewnym momencie doprowadził do zderzenia z prawidłowo jadącym pojazdem marki Toyota, którym kierował 56-latek.

- Kierujący pojazdem marki Suzuki 48-letni mężczyzna, jadąc niedopuszczonym do ruchu odcinkiem budowanej drogi wojewódzkiej numer 747, na którym obowiązuje zakaz wjazdu, doprowadził do wypadku na skrzyżowaniu z drogą powiatową z prawidłowo jadącym pojazdem marki Toyota, za kierownicą którego siedział 56-letni mężczyzna. Kierowcy byli trzeźwi. Kierujący Suzuki został przewieziony do szpitala - przekazuje młodsza aspirant Karolina Mendyk z Komendy Powiatowej Policji w Lipsku.

Obaj kierowcy byli trzeźwi. W wyniku zdarzenia kierujący Toyotą odniósł obrażenia. Jeszcze na miejscu została udzielona mu pomoc medyczna, a następnie mężczyzna został odwieziony do szpitala.

Na miejscu pracowały zespoły ratownictwa medycznego ze szpitala w Iłży i Lipska, strażacy z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Lipsku oraz zastępów Ochotniczej Straży Pożarnej w Krępie Kościelnej i Ochotniczej Straży Pożarnej z Łazisk.

Do dramatycznego wypadku doszło też we wtorek 7 kwietnia, tuż po godzinie 12, na drodze krajowej numer 12 w miejscowości Podzagajnik koło Zwoleń. Zderzyły się tam dwa samochody osobowe. Według wstępnych ustaleń ranne zostały trzy osoby. Droga była całkowicie zablokowana.

Cały wielkanocny weekend 2026 na mazowieckich drogach upłynął pod znakiem niebezpiecznych zdarzeń. Od 3 do 6 kwietnia 2026 doszło do 15 wypadków, w których 16 osób zostało rannych, a jedna poniosła śmierć - do tragedii doszło koło Wierzbicy w powiecie radomskim.

Czytaj strony 3, 4



Wypadek w Bożym Darze w gminie Lipsko. Zderzyły się tam samochody marki Suzuki i Toyota.

FOT. RATOWNICTWO POWIATU LIPSKIEGO

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kozuszki, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

Agaton
Kozirski
publicysta



Powrót do lat osiemdziesiątych

Wspominając niezwykle życie i dziedzictwo papieża Jana Pawła II - zwłaszcza w 250. rocznicę amerykańskiej niepodległości - uświadamiamy sobie, że aby być wielkim narodem, nigdy nie możemy porzucić naszej wiary w Boga, miłości do ojczyzny i oddania na rzecz wolności" - napisał Donald Trump. W ten sposób oddał hołd papieżowi-Polakowi w 21. rocznicę jego śmierci. Ale nie o pamięć w tym oświadczeniu chodziło, lecz o bieżącą politykę. Bo jest coraz więcej sygnałów, że mamy powrót do lat osiemdziesiątych XX wieku. Hołd dla Jana Pawła II tylko to potwierdza - w końcu on był jedną z najważniejszych ikon tamtej dekady.

Nawiązań do tamtej epoki mamy więcej. Choćby Leon XIV, który w czasie swojej pierwszej Wielkanocy w Watykanie zaczął przywracać tradycje tak charakterystyczne dla pontyfikatu Karola Wojtyły. Albo misja Artemis II - nagle Amerykanie ożyli ludzkie marzenia o podboju kosmosu, przygotowują załogowy lot na Księżyc, mówią o wyprawie na Marsa. Czy nie słyhać w tym echa Reaganowskich „gwiazdnych wojen”?

Dziś współczesność definiują nam dwie wojny: na Ukrainie i w Iranie. One wzbudzają największe zainteresowania, stanowią źródło bólu głowy wielu z nas. Wbrew pozorom nie są to wojny osobnionione. Jest dokładnie odwrotnie: wpisują się coraz silniej w logikę globalnego konfliktu między dwoma blokami. W latach 80. mieliśmy z jednej strony USA wspierane przez inne kraje NATO, z drugiej Związek Radziecki wraz z państwami będącymi jego satelitami. Dziś coraz wyraźniej widać „nową oś złą” - tak Joe Biden określił triumwirat Chin, Rosji i Iranu. Współpracę tych trzech państw widać wyraźnie i na Ukrainie, i w Iranie. Po drugiej stronie mamy „wolny świat”. W ten sposób odtwarza się logika czasów zimnej wojny, której kulminacją były właśnie lata 80.

Czy finał będzie podobny? Niekoniecznie. Nic dwa razy się nie zdarza - to po pierwsze. Po drugie, „wolny świat” dziś definiuje się inaczej niż 40 lat temu. Przede wszystkim jedność NATO mocno wątpliwa. Europa nie widzi powodu, by - jak wtedy - stać jednoznacznie po stronie USA, z kolei Amerykanie też nie zachowują się jak kraj współpracujący z Europą zainteresowany. To dziś chyba największa różnica między tymi epokami. I pewnie ona przesądzi o tym, czy klimat lat 80. powróci w pełni - czy jedynie jako farsa.

W święta wolontariusze nie zapomnieli o czworonogach

Janusz Petz
Radom

W Poniedziałek Wielkanocny w radomskim schronisku dla bezdomnych zwierząt nie zabrakło tych, którzy pamiętali o bezdomnych zwierzętach.

Wśród wolontariuszy byli nauczyciele z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 12 Specjalnej imienia biskupa Jana Chrapka oraz Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich.

- Przychodzę tutaj, bo wiem, jak bardzo te psy czekają na człowieka. Święta nie są dla nich żadną różnicą - one nadal potrzebują ruchu, czułości i obecności - mówi Anna Kocik.

- To dla mnie naturalne, że jestem tu także w święta. Pomaganie nie powinno mieć kalendarza - dodaje Anna Majewska-Mazur.

- Psy same o pomoc nie poproszą, dlatego to my musimy o nich pamiętać - mówi Kamila Matejek. My po prostu czujemy, czego im potrzeba. Kochamy psy i dlatego tu jesteśmy.

- Bardzo lubię tu przychodzić - dodaje Jagoda Matejek. - Psy są kochane i widać, jak się cieszą, kiedy wychodzą na spacer. Chcę im pomagać, bo same nie powiedzą, że tego potrzebują.

Nie zabrakło także Lilii Samborskiej wraz z mamą Agatą, które odwiedzają schronisko regularnie od czasu akcji „Walentynek w Schronisku”.



Agata Samborska z córką Lilią przychodzą do schroniska co niedziela.

- Przyszłam, bo wiem, że dla tych psów to zwykły dzień, a nie święta - mówi Lilia Samborska. One czekają na spacer i na człowieka tak samo jak zawsze. Od czasu „Walentynek w Schronisku” przychodzimy z mamą regularnie i nie wyobrażałam sobie, żeby dziś miało nas zabraknąć. Nawet w święta chcemy im dać trochę radości i naszej obecności.

Wśród pomagających znaleźli się również radomscy radni. - Mam psy adoptowane ze schroniska, znam ich potrzeby i wiem, jak ważny jest kontakt z człowiekiem i spacer. Dlatego tu jestem,

także w święta - mówi Ilona Lipińska, która przyszła razem z córką Roksaną. W działania włączył się także Jarosław Kosior.

- Staram się być tutaj w każdą niedzielę, o ile nie mam dyżuru w szpitalu. Praca zawodowa jest wymagająca, ale kiedy tylko mam wolny czas, przychodzę do schroniska. To dla mnie ważne, żeby zrobić coś dobrego i pomóc tym zwierzętom - mówi.

Od lat wierni tej inicjatywie są także doświadczeni wolontariusze. Karolina Jastalska pomaga już od kilku lat, a od pewnego

czasu wspiera ją tata Irek. Jak zwykle pojawili się również Ewa i Edward Świerczkowscy, którzy od kilkunastu lat nieprzerwanie angażują się w pomoc zwierzętom.

Koordinacją poniedziałkowego wyprowadzania zajęła się Monika Maj. - Święta to czas dzielenia się dobrem, a tutaj to dobro jest bardzo potrzebne. Psy nie wiedzą, że mamy Wielkanoc - one po prostu czekają - zaznacza.

Podobnie mówi jedna z wolontariuszek, Edyta, która pomaga od kilku miesięcy: - Dla tych psów każdy dzień jest taki sam. One czekają na spacer, na dotyk, na chwilę uwagi.

- Psy nie wiedzą, że ludzie mają święta. One stoją przy kratkach, proszą, piszczą, skaczą... serce się kraje, kiedy nie wszystkie mogą wyjść - mówią zgodnie wolontariusze.

Choć udało się wyprowadzić wiele zwierząt, nie wszystkie oczekiwały się spaceru. W akcję włączyli się również pracownicy schroniska, którzy od rana wyprowadzali psy.

- Trwa remont, dlatego szczególnie ważne jest, by psy z remontowanych rejonów były codziennie wyprowadzane. Nasi pracownicy robią to już od rana - podkreśla Maryla Rybińska.

Mimo niesprzyjającej pogody na początku dnia, wolontariusze nie zrezygnowali. - Dla nas żadna pogoda nie jest straszna. Psy to żywe istoty, czują i mają emocje - mówi. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
8°C	0°C	8°C	-4°C
Barometr 1023 hPa			
Wiatr płn.-zach. 24 km/h			
Biomet niekorzystny/obojętny			
Piątek		Sobota	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
10°C	0°C	11°C	-2°C

Uwaga: zachmurzenie duże, w środę i sobotę możliwe przelotne deszcze

8 KWIETNIA 2026

Dziś 98. dzień roku
Do sylwestra pozostało 267 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.55, zachód
o godzinie 19.22.

Dzień będzie trwać 13 godzin i 27 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 3 godziny i 20 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 45 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Apolinary, Cezary, Dionizy,
January, Julia, Radostaw.

KALENDARIUM

1589

Król Zygmunt III Waza nadał przywilej na odbywanie w Lipsku dwóch jarmarków oraz targu tygodniowego.

1940

W Radomiu urodził się artysta i rzeźbiarz Krzysztof Mańczyński. Jego prace znajdują się w zbiorach muzealnych oraz kolekcjach w kraju i za granicą.



FOT. DIECEZIA.RADOM.PL

2006

W Muzeum imienia Kazimierza Pułaskiego w Warce odbyło się spotkanie z Jerzym Hoffmanem i Danielem Olbrychskim o filmie „Potop”.

1973

Urodził się pochodzący z Szydłowca Sebastian Skuza. Był wiceministrem nauki i szkolnictwa wyższego i zastępcą przewodniczącego Komisji Nadzoru Finansowego.

2020

Odbył się pogrzeb księdza prałata Kazimierza Markowskiego (na zdjęciu). Po złożeniu rezygnacji z funkcji proboszcza parafii Przytyk został tam jako rezydent.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA STROMIEC

Wielki pożar lasów

Do dużych pożarów lasów doszło w poniedziałek 6 kwietnia w powiecie białobrzeskim na terenie Nadleśnictwa Dobieszyn, największy miał miejsce w gminie Stromiec. W wyniku dużego pożaru spłonęło kilka hektarów lasów. Ogień przeniół się z nieużytków na tereny zalesione.

Nadleśnictwo Dobieszyn poinformowało: „W akcji brało udział 15 jednostek straży pożarnej oraz samoloty gaśnicze działające w ramach systemu ochrony przeciwpożarowej Lasów Pań-

stwowych. Dromadery wykonały 6 zrzutów wody. Warunki do gaszenia były dziś bardzo trudne - silny wiatr błyskawicznie rozprzestrzenił ogień. Trzeba powiedzieć to wprost: większość takich tragedii powodują ludzie - wypalanie traw, niedopałki, ogniska, iskra i ludzka lekkomyślność. Jedna chwila nieuwagi wystarczy, by zniszczyć dziesiątki hektarów ekosystemu i narazić życie strażaków i okolicznej ludności”.
SW

SZYDLÓWIEC

Wichura powaliła drzewo



FOT. PARAFIA ŚW. ZYGmunTA W SZYDLÓWCU/FB

W poniedziałek 6 kwietnia silna wichura, spowodowała przewrócenie się drzewa na cmentarzu parafialnym w Szydłowcu poinformowała. Są spore zniszczenia. Parafia świętego Zygmunta uspokaja poszkodowanych, że cmentarz jest ubezpieczony i każda szkoda zostanie pokryta z ubezpieczenia.
SW

RADOM

Zderzyły się trzy samochody

W poniedziałek, 6 kwietnia doszło do zdarzenia drogowego na ulicy Żółkiewskiego, niedaleko Castoramy. Zderzyły się tam trzy samochody.

Do zdarzenia doszło o godzinie 12.49. Zderzyły się samochody citroen, audi i mercedes. Nikomu nic się nie stało, kierowcy byli trzeźwi. Straż pożarna nie musiała

używać urządzeń hydraulicznych, aby wydostać pasażerów z samochodów.

Zdarzenie drogowe spowodowało spore utrudnienia w ruchu na ważnej ulicy. Ruch samochodów w stronę ronda Narodowych Sił Zbrojnych odbywał się przez pewien czas jednym pasem ruchu.
JP

RADOM

Stand up „Pobite gary”

W piątek 10 kwietnia, o godzinie 19.00 w Domu Kultury Borki w Radomiu wystąpi Michał Kutek z programem „Pobite gary”. Bilety na kupilecik.pl.
SW

RADOM

Wystąpi Jan Emil Młynarski

W piątek, 10 kwietnia o godzinie 19 w Klubie Dzikie Węże w Radomiu będzie recital Jana Emila Młynarskiego. Bilety można kupić na stronie www.biletyna.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

Powiat zwoleński dostał duże pieniądze na bezpieczeństwo

Oprac. Patryk Samborski
Powiat zwoleński

Ponad 1,1 miliona złotych na sprzęt zwiększający bezpieczeństwo mieszkańców oraz 80-procentowe dofinansowanie na przebudowę drogi Szczęcie-Babin trafiło do powiatu zwoleńskiego.

O efektach wsparcia rządowego mówiono podczas wizyty wicewojewody mazowieckiego Patryka Fajdka, który w czwartek, 2 kwietnia spotkał się z władzami samorządowymi i odwiedził miejsca planowanych inwestycji.

Wizyta rozpoczęła się od prezentacji sprzętu zakupionego w ramach Wojewódzkiego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. W spotkaniu oprócz wicewojewody Patryka Fajdka oraz starosty zwoleńskiego Andrzeja Skorka uczestniczyli także: wicestarosta Kinga Kołaga, przewodniczący Rady Powiatu Edward Rybak oraz członek Zarządu Powiatu Mirosław Chołuj, jak również przedstawiciele samorządu gminy Zwoleni, burmistrz Zwolenia Arkadiusz Sulima i jego zastępca Grzegorz Molenowski. Dzięki pozyskanym środkom w wysokości ponad 1,13 miliona złotych powiat znacząco wzmocnił swoje możliwości reagowania w sytuacjach kryzysowych.

Realizowane działania pokazują, że skuteczne pozyski-

wanie środków zewnętrznych pozwala nie tylko modernizować infrastrukturę, ale także realnie podnosić poziom bezpieczeństwa mieszkańców powiatu zwoleńskiego.

- To bardzo konkretne wsparcie, które realnie przekłada się na bezpieczeństwo mieszkańców naszego powiatu. Dzięki tym środkom mogliśmy doposażyć powiat w nowoczesny sprzęt i przygotować się na różne sytuacje kryzysowe. To inwestycja w bezpieczeństwo, które dla nas jest absolutnym priorytetem - podkreślił starosta Andrzej Skorek.

W ramach zadania zakupiono między innymi sprzęt przeciwpożarowy, ratowniczy i medyczny, a także wyposażenie niezbędne do prowadzenia działań w terenie. Równolegle prowadzona jest adaptacja obiektu przy ulicy Ludowej w Zwoleniu, który docelowo pełnić będzie funkcję magazynu obrony cywilnej.

Istotnym elementem programu była również edukacja. Szkolenia z zakresu pierwszej pomocy objęły 710 osób, a do mieszkańców trafi 100 tysięcy ulotek informacyjnych dotyczących zasad zachowania w sytuacjach zagrożenia.

Kolejnym punktem wizyty był przejazd na drogę powiatową Szczęcie-Babin, gdzie zaplanowano kompleksową przebudowę odcinka o długości blisko 1,4 kilometra. Inwestycja obejmuje poszerzenie jezdni,



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W ZWOLENIU

O efektach wsparcia rządowego mówił Andrzej Skorek, starosta powiatu zwoleńskiego.

budowę chodników, peronu przystankowego i zjazdów do posesji z kostki brukowej, a także wykonanie odwodnienia oraz montaż elementów poprawiających bezpieczeństwo, w tym oświetlenia przejścia dla pieszych.

- Dziś mogliśmy potkać się na drodze, która niebawem będzie kompleksowo przebudowana. Dostaliśmy na ten cel bardzo duże dofinansowanie, które pokryje 80 procent wartości inwestycji. Środki zostały przyznane w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg za co dziękuję wicewojewodzie Partykowi Fajdkowi. To inwestycja bardzo wyczekiwana przez mieszkańców, która była planowana od lat, ale dopiero teraz udało się zdobyć środki

na jej realizację. Bardzo nas to cieszy, bo stan drogi jest zły, dlatego ta przebudowa jest tak potrzebna. Jesteśmy już po przetargu, mamy wytypowaną firmę. Myślę, że w listopadzie będziemy już mogli cieszyć się z nowoczesnej drogi - zaznaczył starosta Andrzej Skorek.

Najkorzystniejsza oferta wykonawcy opiewa na ponad 2,5 miliona złotych, a realizacja inwestycji ma potrwać sześć miesięcy od momentu podpisania umowy, które planowane jest na drugą połowę kwietnia.

W trakcie wizyty wicewojewoda Patryk Fajdek wspólnie z władzami powiatu oraz gminy Zwoleni zapoznał się także ze sprzętem zakupionym przez samorząd gminny w ramach Wojewódzkiego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Delegacja odwiedziła również drogę gminną w Jasieńcu Soleckim, która w najbliższym czasie zostanie przebudowana dzięki dofinansowaniu przekraczającemu 4,3 miliona złotych, stanowiącemu 70 procent wartości inwestycji.

W programie wizyty znalazł się także powstający żłobek w Zwoleniu, którego budowa realizowana jest przy wsparciu środków rządowych.

Obejrzano też powstający budynek Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Zwoleniu.
©©

W Radomiu powstaje terminal przeładunkowy

Janusz Petz
Radom

Przy ulicy Energetyków w Radomiu trwa budowa wielkiego terminala przeładunkowego.

Na razie budowana jest kanalizacja sanitarna i wodociągowa, trwają roboty ziemne, zbudowano zbiornik retencyjny.

Na terenie po byłej Elektrociepłowni Radom realizowana jest jedna z największych obecnie inwestycji infrastrukturalnych w mieście. Wzdłuż nieużytkowanej już od lat boczny kolejowej, którą dowożono niegdyś węgiel do Elektrociepłowni Radom, powstaje wielki terminal przeładunkowy, gdzie kontenery będą przeładowywane z pociągów na TIR-y lub będzie się odbywał przeładunek w odwrotnym kierunku.

Na razie na placu budowy rosną góry ziemi. Trwa budowa instalacji podziemnych, trwają prace ziemne, związane także z odwodnieniem terenu, zbudowano zbiornik

retencyjny. Na placu budowy jest wiele maszyn, w tym wielkie wywrotki do wywozu ziemi.

Inwestorem jest radomska spółka Intermodal Container Terminal. Roboty mają się zakończyć w przyszłym roku. Cała inwestycja ma kosztować 295 milionów złotych, z czego 108 milionów złotych to dotacja z programu FEnIKS (Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko). Konkurs dotyczył rozwoju transportu intermodalnego w Polsce.

Przy ulicy Energetyków powstaną też gigantyczne magazyny do składowania kontenerów. Będzie to aż 100 tysięcy metrów kwadratowych „pod dachem”, czyli dokładnie 10 hektarów. Przed rozpoczęciem inwestycji mówiono o dużej liczbie miejsc pracy w powstającym nowym zakładzie pracy. Dziś szacunki są coraz bardziej ostrożne, bo w miarę rozwoju techniki cały proces działalności takich firm jest coraz bardziej zautomatyzowany.
©©

RADOM

Wielki Festiwal Roślin w hali przy ulicy Narutowicza
Festiwal Roślin wraca do Radomia w wielkim stylu. W sobotę i niedzielę, 18-19 kwietnia, w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu przy ulicy Narutowicza 9 będzie można kupić rośliny do domu i ogrodu. Na klientów czekać będzie ogromny wybór. Godziny otwarcia: sobota, 18 kwietnia, w godzinach 8-20, niedziela, 19 kwietnia, w godzinach 10-18. AB

RADOM

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

RADOM

Kryminalne zagadki
W środę, 16 kwietnia o godzinie 18 w Kawiarni Artystycznej Amfiteatru będzie „Wieczór opowieści - Kryminalne zagadki Radomia”. Bilety na www.biletyna.pl PAT

RADOM

Giełda Winyli w M1
W sobotę, 18 kwietnia w godzinach 9-17 w Centrum Handlowym M1 w Radomiu będzie XVI Radomska Giełda Winyli. Gościem specjalnym będzie grupa Closterkeller. PAT

RADOM

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

KRÓTKO

GMINA PIONKI

Kościół w Suchej ma nowy dach

Kościół w Suchej w gminie Pionki ma nowe pokrycie dachu. Remont kosztował prawie 400 tysięcy złotych. Pieniądze na remont dachu kościoła w Suchej władze powiatu radomskiego pozyskały z Rządowego Funduszu Polski Ład: Rządowy Program Odbudowy Zabytków. Prace trwały od września 2025 roku. Warto zaznaczyć, że zakres prac obejmował remont i konserwację konstrukcji więźby dachowej wraz z wymianą pokrycia i obróbkę blacharskich nad częścią nawy głównej

oraz nad transeptem. Parafia pod wezwaniem świętego Idziego w Suchej to nie jedyny zabytek jako w ostatnim czasie doczekał się remontu. Kilka miesięcy temu remont przeszedł zabytkowy kościół pod wezwaniem świętej Barbary w Pionkach. Tam całkowity koszt prac wyniósł ponad 3,7 miliona złotych. Z kolei nieco wcześniej prawie 1 milion złotych wydano na konserwację polichromii w prezbiterium kościoła pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Iłży. JP

REGION

Weekend na drogach

Wielkanocny weekend 2026 na mazowieckich drogach upłynął pod znakiem wzmózonego ruchu i niebezpiecznych zdarzeń. Od 3 do 6 kwietnia 2026 doszło do 15 wypadków, w których 16 osób zostało rannych, a jedna poniosła śmierć. Dramatycznie było też na drogach regionu radomskiego.

Sprzyjająca pogoda przełożyła się na wzmózony ruch, w tym większą liczbę motocyklistów i rowerzystów, co niestety wpłynęło na liczbę zdarzeń.

Dla porównania, w analogicznym okresie 2025 roku odnotowano 27 wypadków, w których zginęły 2 osoby, a 32 zostały ranne. Policjanci podkreślają konieczność zachowania ostrożności przez wszystkich uczestników ruchu.

W trakcie świątecznych działań funkcjonariusze uniemożliwili również dalszą jazdę 35 nietrzeźwym kierowcom.

Tylko Radomiu i powiecie radomskim od 3 do 6 kwietnia na drogach miasta i powiatu funkcjonariusze odnotowali 6 wypadków i 22 kolizje drogowe. SW

GMINA WIERZBICA

Zginął rowerzysta potrącony przez samochód osobowy

Tragiczne w skutkach zdarzenie miało miejsce w piątek 3 kwietnia, kilka minut przed godziną 20 w Wierzbicy Kolonii, gmina Wierzbica w powiecie radomskim. Jak wynika z ustaleń policjantów, 33-latek kierujący pojazdem Renault, w trakcie wymijania się z innym pojazdem, zde-

rżył się z jadącym w tym samym kierunku rowerzystą. 59-letni kierujący jednośladem w ciężkim stanie został przewieziony do szpitala, gdzie zmarł. Policjanci pod nadzorem prokuratora ustalają okoliczności tego tragicznego wypadku. SW

Oprac. Antoni Sokołowski
Radom

Nowe perony i zatoki autobusowe, wymiana wiat przystankowych oraz budowa punktów socjalnych dla kierowców autobusów...

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu ogłosił dwa przetargi dotyczące przebudowy infrastruktury przystankowej. Inwestycja jest współfinansowana z programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.

Zadanie będzie prowadzone w kilkunastu lokalizacjach. Wyłonione w przetargach firmy będą musiały zrealizować najpierw roboty rozbiórkowe istniejących zatok autobusowych i chodników w ich pobliżu, a następnie zbudować nowe. Zamontowane zostaną też nowe wiaty przystankowe, a także ułożone instalacje elektroenergetyczne do zasilania wiat, tablic informacyjnych i biletomatów. Inwestycja ta obejmuje poza tym budowę kolejnych siedmiu punktów socjalnych dla kierowców autobusów miejskich. Dodatkowo pojawi się około 200 koszy do segregacji odpadów. Zwieńczeniem zadania będą roboty wykończeniowe, między innymi regulacja studzienek, zasuw wodociągowych i gazowych, wykonanie oznakowania poziomego i pionowego oraz zagospodarowanie zieleni.

Zainteresowane firmy mogą składać swoje oferty w prze-

targu do 5 maja (na pierwszą część zadania) i do 7 maja (na drugą część). Zwycięzcy postępowania będą mieli od momentu podpisania umowy sześć miesięcy na realizację wszystkich prac objętych umową.

Lokalizacje nowych zatok autobusowych i peronów: 1905 Roku / Kościuszki 02 (w kierunku ulicy Limanowskiego), 1905 Roku / Obrońców 05 (w kierunku ulicy Dowkontta), Beliny-Prażmowskiego / Dworzec PKS 01 (w kierunku ulicy Poniatowskiego), Beliny-Prażmowskiego / Dworzec PKS 04 (w kierunku ulicy 25 Czerwca), Chrobrego / Sowińskiego 05 (w kierunku ulicy Struga), Chrobrego / Sowińskiego 06 (w kierunku ulicy Żółkiewskiego), Czarnoleska /

Urszuli 04 (w kierunku ulicy Sycyńskiej), Jana Pawła II / Grzeczmarowskiego 03 (w kierunku ulicy Michalczewskiego), Lekarska / Szpital 02 (w kierunku ulicy Tochtermana), Osiedle Michałów 02 (pętla przy ulicy Królowej Jadwigi), Sienkiewicza / Katedra 03 (w kierunku ulicy Piłsudskiego), Struga / Szklana 14 (w kierunku ulicy Kozienickiej), Sycyńska / Helleńska 03 (w kierunku ulicy Czarnoleskiej), Wierzbicka / Warsztatowa 11 (w kierunku ulicy Łukasika), Żeromskiego / Czachowskiego 05 (w kierunku ulicy 25 Czerwca), Żwirki i Wigury / Struga 02 (w kierunku ulicy 11 Listopada).

Lokalizacje nowych wiat przystankowych: 1905 Roku / Kościuszki 02 (w kierunku ulicy

Limanowskiego), 1905 Roku / Obrońców 05 (w kierunku ulicy Dowkontta), Beliny-Prażmowskiego / Dworzec PKS 01 (w kierunku ulicy Poniatowskiego), Beliny-Prażmowskiego / Dworzec PKS 04 (w kierunku ulicy 25 Czerwca), Czarnoleska / Urszuli 04 (w kierunku ulicy Sycyńskiej), Grzeczmarowskiego / Ślaska 02 (w kierunku ulicy Słowackiego), Jana Pawła II / Grzeczmarowskiego 03 (w kierunku ulicy Michalczewskiego), Lekarska / Szpital 02 (w kierunku ulicy Tochtermana), Okulickiego / Polna 04 (w kierunku ulicy Kieleckiej), Osiedle Gołębiów I 16 (w kierunku ulicy Kozienickiej), Osiedle Prędocinek 01 (pętla przy ulicy Armii Krajowej), Struga / Szklana 14 (w kierunku ulicy Kozienickiej), Sycyńska / Helleńska 03 (w kierunku ulicy Czarnoleskiej), Żeromskiego / Czachowskiego 05 (w kierunku ulicy 25 Czerwca).

Lokalizacja nowych punktów socjalnych: Gołębiów / Fołtyn (pętla przy ulicy Fołtyn), Józefów / Szpital (pętla przy ulicy Aleksandrowicza), Kaptur (pętla przy ulicy Folwarcznej), Obozisko (pętla przy ulicy Rodziny Winczewskich), Osiedle Michałów (pętla przy ulicy Królowej Jadwigi), Osiedle Prędocinek (pętla przy ulicy Armii Krajowej), Potkanów / Stalowa (pętla przy ulicy Stalowej).

Warto dodać, że kilka dni temu MZDiK ogłosił przetarg na zakup i montaż nowych tablic Systemu Dynamicznej Informacji Pasażerskiej oraz biletomatów.



Zostaną zmodernizowane przystanki i wiaty autobusowe w Radomiu.

FOT. MZDIK RADOM

Budka Nietelefoniczna zabiera mieszkańców w podróż w czasie. Nowa atrakcja w Garbatce

Julia Sosnowska
Garbatka-Letnisko

Przed Urzędem Gminy Garbatka Letnisko oficjalnie otwarto Budkę Nietelefoniczną.

To interaktywna instalacja, która zamiast wykonywać połączenia, przenosi odwiedzających kilkadziesiąt lat wstecz. To już czwarte takie miejsce w regionie. Nowa atrakcja powstała w ramach projektu „Dziedzic-

two kulturowe w nowej odsłonie - budki historii”.

Symbolicznego przecięcia wstęgi dokonały Irena Bielawska, prezes Zarządu Lokalnej Grupy Działania „Puszcza Kozienicka”, oraz Marzena Pomarańska, sekretarz gminy Garbatka-Letnisko.

Budka Nietelefoniczna to projekt realizowany przez Stowarzyszenie Lokalnej Grupy Działania „Puszcza Kozienicka” przy wsparciu środków Unii Europejskiej z Planu Strategicz-

nego Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

Garbatka Letnisko jest czwartą miejscowością w powiecie kozienickim, w której pojawiła się taka instalacja, po Kozienicach, Gniewoszowie i Mniszewie.

Z zewnątrz budka nawiązuje stylistyką do dawnych willi letniskowych, dobrze znanych mieszkańcom Garbatki Letnisko. W środku jednak czeka prawdziwa niespodzianka. Po podniesieniu słuchawki od-

wiedzający nie wykonują tradycyjnego połączenia, lecz przenoszą się w klimat okresu międzywojennego.

W budce przygotowano dziewięć nagrań, w których fikcyjny gospodarz jednej z przedwojennych willi snuje opowieści o dawnych dziejach miejscowości. To około pół godziny lokalnych historii od XV wieku, przez rozwój Garbatki jako znanego letniska, aż po barwne legendy i anegdoty związane z życiem mieszkańców. ©©

Warsztaty Terapeutyczne LEGO po raz pierwszy w Radomiu

Izabela Kozakiewicz
Radom

Około 50 dzieci z niepełnosprawnościami z Radomia i okolic, ale także z Warszawy, a nawet ze Śląska wzięło udział w niezwykłych warsztatach z klockami LEGO.

Fundacja Dziecięca Fantazja zadbała o dobrą zabawę, ale też integrację swoich podopiecznych i zaproszonych gości. Takie działania to też świetny sposób na rehabilitację, rozwijanie umiejętności i przełamywanie własnych śmiałości.

Warsztaty terapeutyczne z LEGO organizowane przez Fundację Dziecięca Fantazja w Radomiu odbyły się po raz pierwszy. W NOVA Hotelu przy ulicy Narutowicza bawiło się 50 dzieci z niepełnosprawnościami, ale też ich rodzice i opiekunowie. Wszyscy mieli do dyspozycji niezliczoną ilość klocków LEGO. Można było z nich budować domu, samochody, całe miasta, ale i kwiaty czy zwierzęta. Ograniczeniem była wyobraźnia.

Warsztaty Terapeutyczne LEGO to autorski program edukacyjny Fundacji Dziecięca Fantazja rozwijający umiejętności społeczne i komunikacyjne, zawierający elementy rehabilitacji i usprawniania motoryki małej oraz umiejętności sensorycznych, kontaktów interpersonalnych i relacji społecznych, prowadzony jest



Warsztaty terapeutyczne LEGO w Radomiu były gratką dla najmłodszych, ale bawili się też dorośli. Wszyscy mieli do dyspozycji niezliczoną ilość klocków LEGO.

przez wykwalifikowanych instruktorów. W ramach warsztatów, dzieci uczestniczyły w różnych grach i zabawach oraz konstruowały autorskie projekty przy użyciu tysięcy klocków LEGO.

- Akcja jest dobrze znana wśród dzieci niepełnosprawnych i nieuleczalnie chorych. Przy okazji zapraszamy dzieci z regionu radomskiego, żeby się do nas zgłaszały. Organizujemy wiele takich wydarzeń, największe w Warszawie, a stąd do stolicy nie jest daleko. Ale jesteśmy też w innych miastach. Takie zajęcia to integracja, która

jest bardzo potrzebna. Dzieci przez swoją chorobę są często wykluczone i bardzo samotne. To też świetna rehabilitacja, klocki LEGO są bardzo dobrym narzędziem do rozwijania małej motoryki czy wyobraźni - mówiła Patrycja Wróbel z Fundacji Dziecięca Fantazja.

To autorski program edukacyjny Fundacji Dziecięca Fantazja w Radomiu rozwijający umiejętności społeczne i komunikacyjne

Odbyły się też warsztaty wielkanocne. W przerwie między budowaniem z klocków można było przygotować wielkanocne ozdoby, stroiki czy piśranki. Na wszystkich czekał też poczęstunek.

Na koniec każdy dostał prezent, oczywiście klocki LEGO, ale też laski.

Projekt warsztatów LEGO jest skierowany jest do najbardziej potrzebujących dzieci oraz rodzin, które nie mogłyby sobie pozwolić na uczestnictwo w podobnych warsztatach, mają ograniczone możliwości korzystania z zajęć integracyjno-rehabilitacyjnych.

Śmigus-dyngus. Wspólna zabawa mieszkańców i strażaków w Małęczynie

Patryk Samborski
Gmina Gózd

W Poniedziałek Wielkanocny, 6 kwietnia, w parafii pod wezwaniem Świętego Andrzeja Boboli w Małęczynie odbył się tradycyjny śmigus-dyngus.

W wydarzeniu uczestniczyli druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej z Kiedrzyńa i Klwatki Królewskiej, którzy wspólnie z mieszkańcami wzięli udział w tradycyjnym oblewaniu wodą. Nie brakowało uśmiechów, radości i dobrej zabawy. Strażacy zadbali o to, by wody było pod dostatkiem.

- Razem z druhami z OSP Klwatka Królewska wzięliśmy udział w kultywowaniu tej pięknej tradycji na terenie na-

szej parafii Bobola Małęczyna. Było dużo uśmiechu, radości i oczywiście... wody! Dziękiujemy wszystkim mieszkańcom za miłe przyjęcie i wspólną zabawę. Takie chwile pokazują, jak ważna jest integracja i podtrzymywanie naszych lokalnych zwyczajów - przekazują strażacy z Kiedrzyńa.

Śmigus-dyngus, obchodzony w Poniedziałek Wielkanocny, to jeden z najstarszych zwyczajów ludowych w Polsce. Tradycja polega na oblewaniu się wodą, co dawniej miało symbolizować oczyszczenie, odnowę oraz przynosić szczęście i pomyślność. Zwyczaj ten wywodzi się jeszcze z obrzędów słowiańskich, a z czasem został włączony do obchodów chrześcijańskich i do dziś jest kojarzony przede wszystkim z radosną, wiosenną zabawą.



Było mnóstwo radości. Strażacy nie żalowali wody i dziękowali mieszkańcom za wspólną zabawę.

Talenty Jedyńki w Grójcu. Uczniowie szkoły pokazali swoje pasje i umiejętności

Aleksandra Majchrzak
Grójec

W Publicznej Szkole Podstawowej numer 1 imienia Gabriela Narutowicza w Grójcu odbył się Szkolny Przegląd Talentów „Talenty Jedyńki”, który zgromadził blisko setkę uczniów.

Wydarzenie zorganizowano w ramach obchodów 90-lecia szkoły oraz święta patrona, tak zwanych „Gabrienaliów”. Tegoroczna edycja była wyjątkowa, ponieważ po raz pierwszy połączono występy uczniów z młodszych i starszych klas. Na scenie zaprezentowano 59 występów, w których udział wzięło 78 uczniów, a 20 osób przedstawiło swoje prace na wystawie plastycznej.

Program zdominowały występy wokalne i taneczne, jed-



Uczniowie grójeckiej „Jedyńki” zaprezentowali swoje pasje i umiejętności.

nak nie zabrakło także mniej typowych prezentacji. Uczniowie zaprezentowali między innymi układanie kostki Rubika, konstruowanie modeli samochodów z klocków LEGO czy żonglerkę. Jak podkreślają organizatorzy, takie inicjatywy pozwalają odkrywać talenty, które na co dzień nie zawsze są wi-

doczne, a jednocześnie budują pewność siebie uczniów i integrują szkolną społeczność.

Każdy uczestnik otrzymał dyplom, słodki upominek i kupon na niepytanie. Ze względu na dużą liczbę zgłoszeń jury zrezygnowało z przyznawania miejsc na podium, wyróżniając uczniów w czterech katego-

riach: śpiew, taniec, nietypowa pasja, prace plastyczne.

Organizacja wydarzenia była możliwa dzięki zaangażowaniu nauczycieli: Janusza Szarlipa, Moniki Wojnarowskiej, Katarzyny Czapli, Kamila Kasicy, Małgorzaty Piotrowskiej, Arkadiusza Spólnego, Marii Jakubczyk oraz Doroty Woźniak. W skład jury weszły: Małgorzata Piotrowska, Dorota Woźniak, Magdalena Ładziak oraz Dagmara Świdarska.

Organizatorzy podkreślają, że ogromne zaangażowanie uczestników i pozytywny odbiór wydarzenia pokazują, jak duża jest potrzeba organizowania takich inicjatyw. Wyrażają również nadzieję, że „Talenty Jedyńki” na stałe wpiszą się w kalendarz szkolnych wydarzeń i będą odbywać się cyklicznie. ©©

Ulica Idalińska w Radomiu w przebudowie. Praca wre

Oprac. Antoni Sokołowski
Radom

Przebudowa ulicy Idalińskiej jest mocno zaawansowana. Różne roboty trwają obecnie na całej jej długości, czyli od ulicy Źródłowej do Słowackiego.

Budowana jest między innymi kanalizacja i instalacje elektryczne, ustawiane są krawężniki i układane chodniki, zaś na zachodnim odcinku jest już pierwsza warstwa asfaltu.

Cała ulica Idalińska będzie miała nową nawierzchnię i chodniki. Powstaje także zupełnie nowy fragment drogi łączącej ulicę Białą i Gałczyńskiego (tu roboty drogowe są obecnie najbardziej zaawansowane).

Zostanie poza tym przebudowany odcinek Wyścigowej

między Białą a Idalińską. Projekt przewiduje wykonanie wyniesionych skrzyżowań z ulicami Rzeszowską, Wiertniczą i Źródłową, budowę betonowych płyt postojowych dla autobusów (widać już ich zarys), zatok postojowych, kanalizacji deszczowej, sanitarnej, wodociągu, gazociągu, kanałów technologicznych i oświetlenia ulicznego oraz wiele innych niezbędnych prac z różnych branż. Na koniec pozostaną prace porządkowe, wykonanie oznakowania pionowego i poziomego oraz zagospodarowanie terenów zielonych.

Wykonawcą zadania na Idalinie jest firma Budromost-Starachowice z Wąchocka. Koszt to około 13,9 miliona złotych. Zgodnie z umową przebudowa ulicy Idalińskiej potrwa do końca września bieżącego roku.

Włoska przygoda uczniów z liceum Chałubińskiego w Radomiu. Było magicznie

Julia Sosnowska
Radom

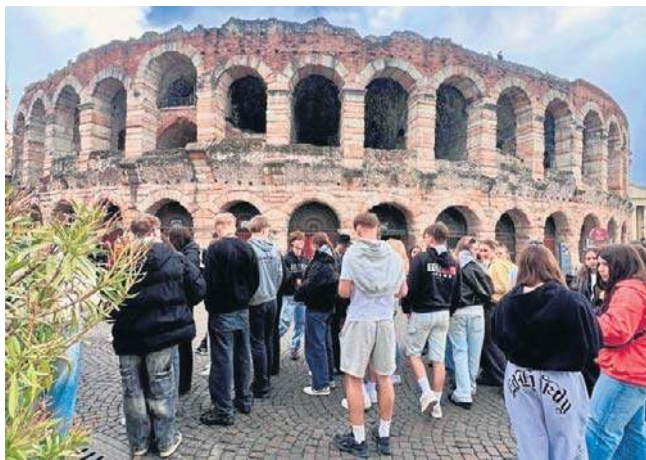
Uczniowie klasy 2c oraz grupy języka hiszpańskiego z IV Liceum Ogólnokształcącego imienia Tytusa Chałubińskiego w Radomiu przeżyli wyjątkową przygodę we Włoszech.

Ich szkolna wycieczka szybko zamieniła się w prawdziwą lekcję historii, geografii, kultury i wytrzymałości, bo każdego dnia licznik kroków pokazywał ponad 15 tysięcy.

Po słonecznej Toskanii młodzież przeniosła się na północ kraju. Pierwszym przystankiem było Sirmione, urokliwe miasteczko położone nad jeziorem Garda. Kolejnym etapem była Werona, miasto zakocha-

nych. Uczniowie zobaczyli słynny, imponujący amfiteatr oraz odwiedzili Dom Julii, miejsce, gdzie tradycyjnie zostawia się listy miłosne.

Największe emocje przyniosła jednak Wenecja. Dzień rozpoczął się rejsem na barwną wyspę Burano, znaną z kolorowych domków i koronarskiej tradycji. Następnie uczniowie przenieśli się w czasy renesansu, zwiedzając miejsca, które niegdyś stanowiły serce potęgi handlowej Wenecji. Później przyszedł czas na wodny tramwaj oraz pożegnanie miasta z pokładem. I wtedy wydarzyło się coś wyjątkowego - młodzieży towarzyszył jedyny delfin żyjący w weneckiej lagunie, który wynurzał się przy zachodzącym słońcu, jakby żegnając grupę przed dalszą drogą.



Podczas pobytu we Włoszech uczniowie „Chałubińskiego” podziwiali między innymi amfiteatr w Weronie.

Aneta Bielecka nagrodzona przez powiat za medale

Patryk Samborski
Lipsko/Powiat lipski

We wtorek, 31 marca, podczas XXXI Sesji Rady Powiatu Lipskiego władze powiatu uhonorowały Anetę Bielecką za wybitne wyniki sportowe.

Mieszkanka powiatu otrzymała list gratulacyjny, stypendium Starosty Powiatu Lipskiego w wysokości 3000 złotych oraz okolicznościowe upominki za sukcesy osiągnięte podczas mistrzostw świata w Hiszpanii.

Podczas sesji samorządowcy podkreślili, że sukcesy zawodniczki mają wymiar nie tylko sportowy, ale także promocyjny dla całego powiatu. Aneta Bielecka reprezentowała region podczas mistrzostw świata, które odbyły się w dniach 4-9 marca 2026 roku

w Hiszpanii podczas Halowych Mistrzostw Świata Virtus w Ourense. Jej występ zakończył się zdobyciem złotego medalu i tytułu mistrzyni świata w biegu na 3000 metrów.

Zawodniczka sięgnęła także po brązowy medal w biegu na 1500 metrów oraz zdobyła drugie złoto jako członkini sztafety 4 x 400 metrów.

Podczas uroczystości listy gratulacyjne odebrali również trenerzy Anety Bieleckiej. Samorząd podziękował im za przygotowanie zawodniczki do startów oraz wsparcie.

Uroczystość była wyrazem uznania dla sportowego talentu, ciężkiej pracy oraz wspólnego wysiłku zawodniczki i jej trenerów, a także podkreśleniem dumy całej społeczności powiatu z osiągnięć na arenie międzynarodowej - przekazuje Starostwo Powiatowe w Lipsku.

W Ciepeliowie powstanie nowa strażnica warta ponad 4 miliony

Patryk Samborski
Ciepeliów

Ponad 4,3 miliona złotych - tyle kosztować będzie nowa strażnica dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepeliowie. To jedna z najdroższych tego typu inwestycji w historii gminy.

Artur Szewczyk podpisał umowę z firmą Arbud Investment z Radomia, która zajmie się budową strażnicy. Tym samym gmina kończy etap przygotowań i przechodzi do realizacji inwestycji, o której mówiło się od dłuższego czasu. Projekt zakłada budowę wolnostojącego budynku, który będzie składał się z dwóch części oddzielonych ścianą przeciwpożarową. Takie rozwiązanie zwiększy bezpieczeństwo użytkownika i pozwoli wyraźnie oddzielić część operacyjną od zaplecza.

Wspaniała wiadomość na Święta Wielkanocne. Umowa na realizację najdroższej inwestycji w historii Gminy Ciepeliów podpisana. Rozpoczynamy budowę największej, najpiękniejszej i najnowocześniejszej strażnicy w regionie dla druhów z Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepeliowie. Dzisiaj podpisałem umowę na budowę strażnicy na łączną kwotę 4 milionów 494 tysięcy 584 złotych - przekazał w czwartek, 2 kwietnia Artur Szewczyk, burmistrz Ciepeliowa.



Strażacy z Ciepeliowa będą mieli nową strażnicę. W czwartek, 2 kwietnia podpisana została umowa z wykonawcą.

W pierwszej części nowej strażnicy znajdzie się garaż z jedną kondygnacją. Strażacy będą tam parkować samochody pożarnicze i przechowywać sprzęt wykorzystywany podczas akcji. Druga część budynku będzie miała dwie kondygnacje i pełnić funkcję zaplecza socjalnego. Projekt przewiduje tam pomieszczenia biurowe, szatnie, sanitariaty oraz sale do szkoleń i spotkań. Całość powstanie w technologii tradycyjnej murowej, bez podpiwniczenia, zgodnie z aktualnymi normami technicznymi i przeciwpożarowymi. Nowy

budynek ma być funkcjonalny i dostosowany do realnych potrzeb jednostki.

Zakres inwestycji obejmuje również teren wokół strażnicy. Firma przygotowuje dojazd, miejsca postojowe i utwardzone nawierzchnie, które ułatwią korzystanie z obiektu na co dzień. Projekt

Jednostka należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego, dlatego bierze udział w działaniach także poza terenem gminy

projekt uwzględni także rozwiązanie problemu wód opadowych w tej części miejscowości. Odpowiednie odwodnienie ma poprawić funkcjonowanie całego obszaru i ograniczyć sytuacje, w których teren jest zalewany. W budynku pojawi się również instalacja odnawialnych źródeł energii. Takie rozwiązanie pozwoli zmniejszyć koszty utrzymania strażnicy i ograniczyć zużycie energii z sieci.

Ochotnicza Straż Pożarna w Ciepeliowie działa od 21 marca 1923 roku i od ponad 100 lat odpowiada za bezpieczeństwo mieszkańców. ©©

Dzień Otwarty w Zespole Szkół w Lipsku. Ciekawa oferta szkoły i pokazy. 300 gości

Patryk Samborski
Lipsko

W czwartek, 27 marca w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Lipsku odbył się Dzień Otwarty.

Szkoła zaprosiła około 300 uczniów szkół podstawowych wraz z opiekunami, którzy mogli zapoznać się z ofertą edukacyjną, zwiedzić budynek i sprawdzić, jak wygląda nauka w placówce. Gości powitały dyrektor Monika Michalec oraz wicedyrektor Ewa Herbowicz.

W części oficjalnej uczestnicy poznali szczegóły dotyczące nauki w szkole. Organizatorzy pokazali filmy z zagranicznych praktyk uczniów oraz przedstawili ofertę internatu.

Podczas wydarzenia pojawili się także zaproszeni goście i absolwenci szkoły. Wśród nich byli



Dzień Otwarty dla uczniów szkół podstawowych.

Anna Stępień z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Toruniu, Natalia Zająć, studentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, oraz Piotr Pawłowski, radny powiatowy i funkcjonariusz Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej

w Lipsku. Swoje osiągnięcia zaprezentowali również przedstawiciele firmy Investbud, którzy także ukończyli tę szkołę.

Organizatorzy przygotowali pokazy i zajęcia, które odbywają się na co dzień w szkole. Uczestnicy mogli zobaczyć

między innymi zajęcia bokserskie prowadzone przez absolwenta Alberta Orła, a także pokazy na ścianie wspinaczkowej, zajęcia z akrobatyki oraz aktywności sportowe.

Po części oficjalnej uczniowie zwiedzali szkołę pod opieką Samorządu Uczniowskiego. W pracowniach czekały na nich quizy i konkursy. Uczestnicy odwiedzili także szkolną siłownię oraz skorzystali z wirtualnej strzelnicy. Zwiedzający mogli zobaczyć kroniki dokumentujące historię szkoły oraz zapoznać się z działalnością Jednostki Strzeleckiej 1005 Lipsko imienia Dionizego Czachowskiego.

Osoby zainteresowane kierunkiem gastronomicznym wzięły udział w warsztatach barmańskich, a w internacie uczniowie technikum gastronomicznego przygotowali poczęstunek dla gości. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiorze podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji - PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały - głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze. PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



FOT. ANNA KACZMARZ

Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku - wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

„

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który - jak podkreślił - ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi - podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” - zaznaczył Nawrocki.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” - podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

darstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości w wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” - tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” - ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wież nie może dłużej czekać” - podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobieirańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobieirańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czałek.

- Pani Sobieirańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czałek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czałka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem. PAP

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszejr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszejr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszejr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.



Buszejr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkanie z premierem Viktoriem Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biuromatom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramieniem z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o diżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Astronauta misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauta misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauta misji kosmicznej Artemis II

Astronauta na żywo obserwowali również rozbitki światła powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauta nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ochrzczono mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolicę Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymieniane są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocą w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulują-



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

cego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Le-

piej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zapaść.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzkością kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny)

i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączą korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatorium są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.

- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinalania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci lecący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rąkających różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miewają po kilkaset i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria

z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

● Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku

Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2.

● Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku

Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

● Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA

Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5.

● Miejsce 6: Świerkowy Źródł Medical SPA Rymanów-Źródł

Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8.

● Miejsce 7: Świerkowy Źródł Medical SPA Iwonicz-Źródł

Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 410, punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

● Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466.

● Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6.

● Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Źródł Medical SPA Rymanów-Źródł. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8.

● Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5.

● Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296.

● Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady działek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu – uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii – napisali badacze w komunikacie. – Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów – raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika – porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe



Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

– Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie – powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwając równowagę w stronę przewlekłego, niskiego nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migra-

cję komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologiczne zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz podwyższone obciążenie ogólnoustrojowe – czytamy w komunikacie.

– Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia – powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i za-

palenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

– Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności – zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązany z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

– Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych – podsumowała Herbetko.

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POCHP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia”, znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

– Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępem choroby i problemami psychicznymi.

POCHP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawałe serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA
NA PICIE KAWYCzy picie kawy
na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele,
gdy pijesz kawę
na pusty żołądek?

● Wzrost kortyzolu – tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

- Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
- Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa
na czczo jest
ryzykowna?

Dla osób z refluksiem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, nie-wrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić
kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

- Mniejsze skoki kortyzolu – poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonijnie.
- Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
- Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



- Lepsze wchłanianie składników odżywczych – kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

- Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie – jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze
godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu – z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest
najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

- Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.
 - Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.
 - Cold brew – łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.
 - Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.
- Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewu) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe
dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” – najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.

- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwzapalnie.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

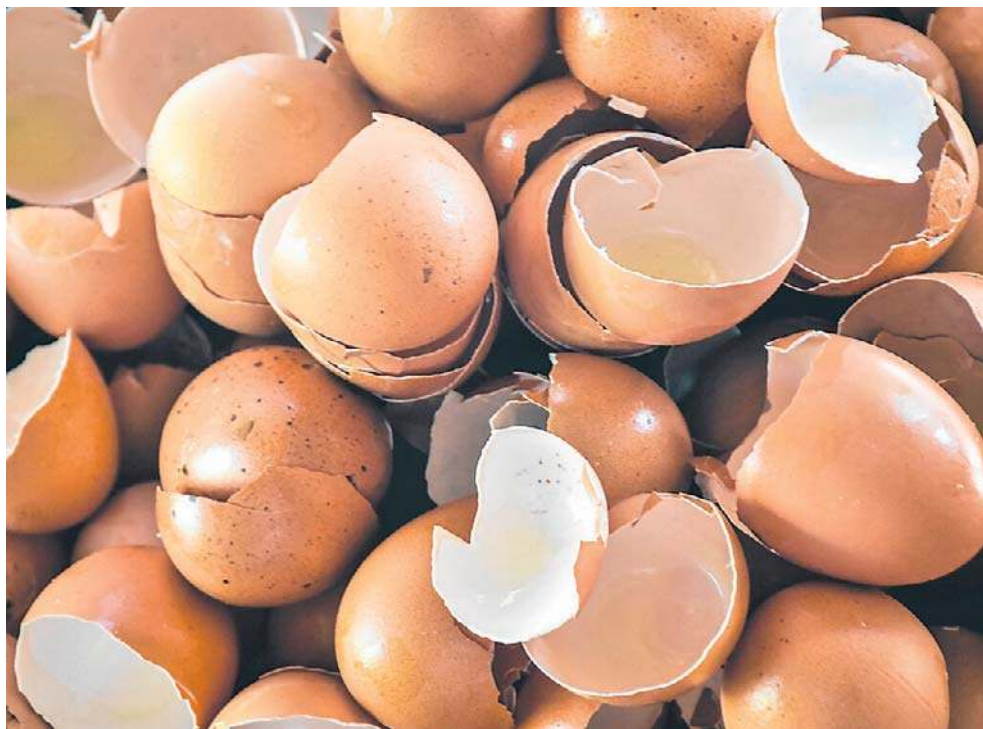
Czy można jeść
skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieścić w swojej domowej apteczce i jeść dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają
skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdro-

wie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszaniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż

pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glukozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek
przygotować
do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delectowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyć w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaja, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę. Jak zrobić maseczkę z skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

Pierwsza Wielkanoc papieża Leona XIV

Powrót do niektórych tradycji, w tym do zainicjowanego przez Jana Pawła II niesienia krzyża w Koloseum, mocne wołanie o pokój. Leon XIV po raz pierwszy pozdrowił Polaków w ich języku

Wojciech Rogacin (*Vatican News*)

W obliczu nowych wojen i konfliktów na świecie, wciąż zaognionych sytuacji w wielu krajach po niedawnych konfliktach - w tym na Bliskim Wschodzie, Ukrainie, w Afryce, na Haiti - Leon XIV zdecydował, by jego pierwszy Wielki Tydzień i Wielkanoc jako papieża były mocnym apelem o pokój.

„Zmiłujcie się! Odłóżcie broń, pamiętajcie, że jesteście braćmi!” - to przejmujące wołanie Leona XIV rozległo się na Placu Świętego Piotra w Niedzielę Palmową, tuż po odczytaniu Pasji Chrystusa wobec kilkudziesięciu tysięcy zgromadzonych i milionów przed telewizorami.

Chwilę potem Papież przypominał przywódcę toczących i rozpoczynających kolejne wojny, że Jezus nie chwycił za broń, zawsze odrzucał przemoc. - To Bóg, który odrzuca wojnę, którego nikt nie może wykorzystać do usprawiedliwienia wojny, który nie słucha modlitwy tych, którzy wojnę prowadzą, i odrzuca ją, mówiąc: „Choćbyście nawet mnożyli modlitwy, Ja nie wysłucham. Ręce wasze pełne są krwi” - przypomniał stanowczo Leon XIV.

W Koloseum wzorem Jana Pawła II

W Wielki Wtorek papież powiedział dziennikarzom, że modli się o rozejm na czas Wielkanocy. Miał jednak świadomość, że „niestety, wiele osób chce szerzyć nienawiść, przemoc i wojnę”.

Dlatego postanowił osobiście nieść krzyż podczas wielkopiątkowej Drogi Krzyżowej w Koloseum. To zwyczaj zainicjowany przez Jana Pawła II, choć nabożeństwo Drogi Krzyżowej w Koloseum odprawiane było już od końca XVIII w. To Jan Paweł II jako pierwszy papież w historii osobiście niósł krzyż przez 14 stacji Drogi Krzyżowej przez wszystkie lata od 1980 do 1994 roku - kiedy pozwalały mu siły. Benedykt XVI i Franciszek nie nieśli krzyża przez wszystkie stacje i dopiero Leon XIV jest drugim po papieżu Polaku, który niósł krzyż przez 14 stacji.

„Sądzę, że to będzie znak, że względu na to, co Papież reprezentuje jako duchowy przywódca we współczesnym świecie - jest głosem przypominają-

cym, że Chrystus nadal cierpi. A ja również niosę wszystkie te cierpienia w mojej modlitwie” - wyjaśnił Leon XIV.

Papież Amerykanin zapytany o przesłanie do przywódców USA odparł: „Powiedziano mi, że prezydent Trump niedawno stwierdził, iż chciałby zakończyć wojnę. Miejmy nadzieję, że szuka ‘wyjścia z sytuacji’. Miejmy nadzieję, że poszukuje sposobu na ograniczenie przemocy i bombardowań, co byłoby znaczącym wkładem w usunięcie nienawiści, która powstaje i stale narasta na Bliskim Wschodzie i w innych miejscach”.

Dodał, że dlatego nadal apeluje do wszystkich przywódców świata, aby wrócili do stołu rozmów, do dialogu. „Szukajmy rozwiązań problemów, szukajmy sposobów na ograniczenie przemocy, którą podsycaamy, aby pokój - zwłaszcza w czasie Wielkanocy - mógł zapanować w naszych sercach” - mówił.

Z pamięcią o Bliskim Wschodzie

Ważnym przesłaniem Drogi Krzyżowej w Koloseum było zwrócenie się przez Papieża do o. Francesco Pattona, byłego kustosa Ziemi Świętej, by to on ułożył rozważania do 14 stacji. Chodziło o podkreślenie szczególnej troski Papieża o ludzi mieszkających w Ziemi Świętej i na całym Bliskim Wschodzie, którzy w ostatnich latach, i teraz na nowo, szczególnie doświadczają przemocy i wojen.

Jeszcze przed Drogą Krzyżową w Wielki piątek, Papież wrócił do innej - wielowiekowej - tradycji obmywania nóg kapłanom w Wielki Czwartek w Bazylice św. Jana na Lateranie - to siedziba Biskupa Rzymu, pierwsza rzymska świątynia, zbudowana przez Konstantyna Wielkiego, w której chrześcijanie w tym mieście mogli swobodnie się modlić.

Papież wskazał, że w tym geście człowiek powinien na nowo odkryć wielkość Boga, która różni się od tej, jaką sobie wyobraża. Nie jest to - jak podkreślał Benedykt XVI - Bóg sukcesu, lecz Bóg Męki. Nie Bóg, który nam służy, ponieważ daje nam zwycięstwo, użyteczny jak pieniądze i władza. Pan klęka, aby obmyć człowieka - z miłości do niego. A Boży dar nas przemienia.



Papież Leon XIV w poniedziałek wielkanocny wspominał swojego poprzednika, papieża Franciszka, który zmarł w Wielkanoc rok temu

Również w Wielki Piątek, podczas adoracji krzyża, Leon XIV wrócił do innej tradycji - Ojciec Święty podszedł do krzyża bez butów.

Zgodnie z tradycją homilię podczas liturgii Męki Pańskiej wygłosił kaznodzieja Domu Papieskiego - o. Roberto Pasolini. Wskazał on, że Jezus swoim posłuszeństwem Ojcu przerwał logikę zła, a za Jego przykładem także my możemy zatrzymać krąg zła, jeśli nie będziemy palcem wskazywać wroga, ani nie odwzajemniać doznanej krzywdy, ale przyjmujemy „partyturę krzyża”.

Również podczas trwającej trzy godziny liturgii Wigilii Paschalnej w Wielką Sobotę Ojciec Święty wzywał do działań na rzecz pojednania i pokoju. „Siostry, bracia, również w naszych czasach nie brakuje grobowców, które trzeba otworzyć, a często kamienie, które je zamykają, są tak ciężkie i tak

pilnie strzeżone, że wydają się nie do ruszenia. Niektóre z nich przytłaczają człowieka w sercu, jak nieufność, strach, egoizm, urazy; inne, będące konsekwencją tych wewnętrznych, zrywają więzi między nami, jak wojna, niesprawiedliwość, izolacja między narodami i państwami. Nie pozwólmy, by nas sparaliżowały!” - mówił Papież.

W swym pierwszym wielkanocnym orędziu Urbi et Orbi, wzywał: „Kto dzierży broń, niech ją złoży! Kto ma władzę rozpętywania wojen, niech wybiera pokój! Nie pokój narzucany siłą, lecz budowany poprzez dialog! Nie budowany na woli panowania nad drugim, lecz na pragnieniu spotkania z nim!”

Przypomniał, że pokój, który przekazuje nam Jezus, nie jest tym pokojem, który jedynie ucisza oręż, lecz tym, który dotyka i przemienia serce każdego. „Nawracajmy się

przyjmując pokój Chrystusa! Niech zabrzmie wołanie o pokój, które wypływa z serca! Dlatego zapraszam wszystkich do zjednoczenia się ze mną podczas czuwania modlitewnego w intencji pokoju, które będziemy przeżywać tutaj, w Bazylice Świętego Piotra, w najbliższą sobotę, 11 kwietnia” - zaapelował Ojciec Święty.

Do Polaków po polsku

W tym dniu Papież również po raz pierwszy złożył życzenia Polakom w naszym języku. „Radosnych Świąt Wielkanocnych!” - powiedział Leon XIV z loggii błogosławieństw Bazyliki św. Piotra wobec 50 tys. zgromadzonych na placu przed bazyliką i milionów przed odbiornikami. Polski był jednym z zaledwie kilku języków, w których Papież pozdrowił wiernych - obok włoskiego, francuskiego, niemieckiego, hiszpańskiego, portu-

galskiego, arabskiego, chińskiego, łaciny.

Wreszcie w Poniedziałek Wielkanocny w rozważaniu przed modlitwą Regina Coeli Leon XIV wskazał na dwie narracje płynące od pustego grobu - prawdziwą - o zmartwychwstaniu - i fałszywą, którą głosili przekupieni żołnierze. „Jedna jest źródłem nowego i wiecznego życia, druga zaś pewnej i ostatecznej śmierci. Ten kontrast skłania nas do refleksji nad wartością chrześcijańskiego świadectwa i nad uczciwością ludzkiej komunikacji. Często bowiem opowiadanie prawdy zostaje zaciemnione przez fake news - jak mówi się dzisiaj - czyli przez kłamstwa, aluzje i bezpodstawne oskarżenia” - mówił Papież.

„W obliczu tych przeszkód prawda jednak nie pozostaje ukryta, przeciwnie - wychodzi nam naprzeciw, żywa i pełna blasku, rozświetlając najgłębsze ciemności” - dodał.

W Poniedziałek Wielkanocny nie mogło zabraknąć odniesienia szczególnego. „Ze szczególną serdecznością - w świetle Zmartwychwstałego - wspominamy dziś Papieża Franciszka, który właśnie w Poniedziałek w Oktawie Wielkanocy w ubiegłym roku oddał życie Panu. Wspominając jego wielkie świadectwo wiary i miłości, prosimy razem Maryję Pannę, Stolicę Mądrości, abyśmy mogli stawiać się coraz bardziej pełnymi światła głosicielami prawdy” - mówił Ojciec Święty.

Leon XIV wielokrotnie odwoływał się w swoich homiliach i przesłaniach do nauczania papieża Franciszka. Tak było też podczas niedzielnej homilii, kiedy cytował adhortację Evangelii gaudium Franciszka, mówiąc, iż zmartwychwstanie Chrystusa „nie należy do przeszłości; zawiera żywotną siłę, która przeniknęła świat. Tam, gdzie wszystko wydaje się martwe, ze wszystkich stron pojawiają się ponownie kielki zmartwychwstania. Jest to siła nie mająca sobie równych. To prawda, iż wiele razy wydaje się, że Bóg nie istnieje; widzimy niesprawiedliwość, złość, obojętność i okrucieństwo, które nie ustępują. Jednak jest tak samo pewne, że pośród ciemności zaczyna zawsze wyrastać coś nowego, co wcześniej czy później przynosi owoc”.

FOT. PAPIEŻ/ANGELO CARCONI

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler
półprzymna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzymną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się **stuprocentową kobietą**
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka
zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

- Poziomo:**
3) „nudzący” się pies pokojowy,
6) ryba serwowana w galarecie,
11) rosyjskie imię kobiece,
12) część składowa przyrządów optycznych,
13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
14) armatnia lub ziemiska,
15) zmięta, brudna pościel,
16) koszenie trawy lub zboża,
17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei”,
18) kursuje między piętrami,
19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
21) „... Wikingów”, film przygodowy,
23) gołąb z grupy garlaczów,
26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
30) jedna z pięciu brył platońskich,
31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
39) sześćdziesiąta część go-dziny,
40) zespołowa gra z młynem,
41) ujemny stan konta w banku,
42) mieszkańcy stolicy Japonii.
- Pionowo:**
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,



- 4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linoskoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,
25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma”,
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pogryźć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.
Ryby (19.02 - 20.03)
Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyttno nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkę, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdują się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretnych i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latkę, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona za ledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno



FOT. PAP/EPAMARISCAL

Lewandowski zapewnił zwycięstwo Dumie Katalonii w trudnym wyjazdowym meczu z Atletico Madryt

dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „usząty” puchar po jedenaście lat przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości. Oliwy do ognia dolała również porażka Białego-Czerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobiec końca.

- Szczerze mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo.

Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussia Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczymy tego lata, jak długo jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia,

a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wyładowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzyć ćwierćfinał Ligi Mistrzów?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód czy do... Juventus - który również pojawia się w kontekście Roberta Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, dla postronnych kibiców będzie również w tym samym czasie odbywał drugi ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpool.

W kolejnym meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch ostatnich golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©P

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasa mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland”. Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świderski.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarniej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoż roczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji” - napisano w oświadczeniu. ©P



FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom - Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Białe-Czerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację

28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstad odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Eu-

ropy kobiet sprawia, że Białe-Czerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegia, Dania i Węgry) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następ-

nie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba

mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła grupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części grupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kil-

ku dniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie.

©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Uderzenie trenera Gonzalo Feio. Prokuratura umarza i ujawnia przebieg śpięcia

Stanisław Wróbel
Radom

PILKA NOŻNA. Po meczu Radomiak Radom - GKS Katowice w marcu doszło do awantury, na trybunach a potem w klubie.

Jej efektem było to, że radomski radny i pracownik klubu Dariusz Wójcik uderzył ówczesnego trenera Goncalo Feio. Ten wezwał policję. Portugalski szkoleniowiec po tym zdarzeniu rozwiązać kontrakt z Radomiakiem. Teraz mamy zakończenie tej sprawy - jest komunikat Prokuratury Okręgowej w Radomiu.

Przypomnijmy. Goncalo Feio, trener Radomiaka Radom mecz z GKS Katowice oglądał z trybun z powodu kary za sugerowanie korupcji sędziemu podczas spotkania z Koroną. Pod koniec meczu i po ostatnim gwizdku miało dość do awantury między trenerem a radnym Dariuszem Wójcikiem.

Choć doszło do porozumienia między Goncalo Feio i radnym Wójcikiem trener odszedł z Radomiaka Radom, ma już nawet nową pracę - w klubie ekstraklasy Portugalii. Teraz sprawę awantury kończy Prokuratura.

Prokuratura Okręgowa w Radomiu umorzyła dochodzenie w sprawie spowodowania obrażeń u Goncalo Feio, do niedawna trenera zespołu Radomiaka Radom, grającego w piłkarskiej ekstraklasie.

Prokurator Aneta Gózdź, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Radomiu informuje: - Postanowieniem z dnia 27 marca 2026 roku prokurator umorzył dochodzenie, prowadzone w sprawie: spowodowania w dniu 8 marca 2026 roku w Radomiu u Gonalo Feio przez ustalonego mężczyznę obrażeń ciała w postaci podbiegnięcia okolicy policzka prawego z obrzękiem i otarciem naskórka, naruszających funkcjonowanie czynności narządów ciała na czas nie dłuższy niż 7 dni, to jest o przestępstwo z artykułu 157 § 2 kodeksu karnego

oraz w sprawie znieważenia w dniu 8 marca 2026 roku w Radomiu słowami uznanyymi powszechnie za obelżywe Gonęalo Feio przez ustalonego mężczyznę, to jest o przestępstwo z artykułu 216 § 1 kodeksu karnego. Podstawą umorzenia dochodzenia w zakresie obu czynów było ustalenie, że brak jest interesu społecznego w kontynuowaniu ścigania z urzędu przestępstwa ściganego z oskarżenia prywatnego. Prokurator po przeprowadzaniu czynności w sprawie i ustaleniu okoliczności popełnienia obu czynów na szkodę pokrzywdzonego, nie dostrzegł podstaw do ścigania z urzędu sprawcy tych czynów. Jak zostało podniesione w uzasadnieniu decyzji o umorzeniu postępowania, już po wszczęciu przez prokuraturę postępowania wpłynęło pismo od Gonęalo Feio, w którym oświadczył, że odstępuje od ścigania sprawcy czynów popełnionych na swoją szkodę, które były związane ze zdarzeniem do jakiego doszło w dniu 8 marca 2026 roku w budynku klubu RKS Radomiak Radom przy ulicy Struga 63 w Radomiu.

Dalej prokurator Gózdź informuje o tym jak przebiegało całe zdarzenie: - Jak ustalono tego dnia na terenie obiektu sportowego klubu Radomiak Radom, po zakończonym meczu piłki nożnej pomiędzy drużynami Radomiak Radom i GKS Katowice, pokrzywdzony przechodząc korytarzem w kierunku swojego pokoju, został znieważony słowami uznanyymi powszechnie za obelżywe przez ustalonego mężczyznę, a następnie przez tę osobę uderzony pięścią w twarz.

- Pokrzywdzony został pouczone o tym, że pomimo umorzenia dochodzenia przez prokuratora, może on dochodzić swoich praw przed sądem w postępowaniu prywatnoskargowym - dodaje prokurator Gózdź.

Goncalo Feio po odejściu z Radomiaka Radom podjął nową pracę - w klubie ekstraklasy Portugalii. ©

KOSZYKÓWKA

Koszykarze Hydrotrucku Radom zagrają u siebie ze Zniczem Pruszków w środę, 8 kwietnia o godzinie 18.30 (hala Zespołu Szkół Budowlanych, ulica Kościuszki 7). Przed świętami w wyjazdowym meczu (na zdjęciu) Hydrotruck wygrał 69:64, ale nie był to łatwy pojedynek. W rewanżu wygrana lub przegrana różnicą mniejszą niż pięć punktów pozwoli radomskim „smokom” awansować do drugiej rundy fazy play off. **R**



FOT. TOMASZ FIJAŁKOWSKI

SIATKÓWKA

Radomka walczy o 9. miejsce W sobotę, 11 kwietnia o godzinie 14:45 zespół Moya Radomka Radom rozegra w Mogilnie decydujące spotkanie o 9. miejsce z drużyną Sokół & Hagric. Pierwszy mecz Radomka przegrała 0:3. **OI**

Patryk Kaczmarczyk będzie bronił tytułu - gala w Radomiu

Redakcja Polska Press
Radom

SZTUKI WALKI. Patryk Kaczmarczyk będzie bronić tytułu federacji KSW w rodzinnym Radomiu. Przed rozpoczęciem przygotowań „Księżę Radomia” odpoczywał na wakacjach w Tajlandii.

20 czerwca w Radomiu odbędzie się 119 gala federacji KSW. To świetna wiadomość. Jeszcze lepszą informacją jest, że tego dnia po raz pierwszy mistrzowskiego pasa bronić będzie Patryk Kaczmarczyk, zawodnik Radomskiego Klubu Taekwondo.

„Księżę Radomia”, bo tak w środowisku MMA nazywany jest Patryk Kaczmarczyk, informację kibicom przekazał tuż przed poniedziałkowym meczem piłkarskiej ekstraklasy, Radomiak - Motor Lublin.

Będąc na murawie, w obecności klubowego kolegi, Alberta Odzimkowskiego, poinformował o gali KSW w Radomskim Centrum Sportu w dniu 20 czerwca. Świetną wiadomość mogli też usłyszeć kibice, którzy na stadionie nie byli, ale śledzili przedmeczowe wprowadzenie w telewizji Canal +.

Patryk Kaczmarczyk, reprezentant KSW, został oficjalnie uznany pełnoprawnym mistrzem wagi piórkowej. Dotychczasowy tymczasowy czempion, po decyzji władz organizacji, sięgnął po niekwestionowany tytuł do 66 kg. Pa-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Patryk Kaczmarczyk spędził wakacje w Tajlandii, gdzie mógł nieco naładować akumulatory. Teraz już mocno przygotowuje się do radomskiej gali KSW 119.

tryk Kaczmarczyk, pochodzący spod Białobrzegów, potwierdza swoją dominację w dywizji i umacnia pozycję jednego z czołowych zawodników federacji.

W czerwcu w Radomiu stanie po raz pierwszy do obrony tego trofeum. Kto może zostać jego pierwszym przeciwnikiem? W środowisku sportów walki sporo mówi się o tym, że rywalem może być Leo Brichta lub Łukasz Charzewski. Nazwisko poznamy w najbliższych dniach.

Federacja ogłosi też nazwiska kolejnych wojowników, którzy pojawią się w klatce w Radomiu. Z pewnością możemy liczyć jeszcze na kogoś

z Radomia. Niewykluczone, że będziemy mogli po dłuższej przerwie dopinguować Daniela Rutkowskiego. Mówi się też o tym, że w akcji zobaczymy Arkadiusza Wrzosa, oddanego kibica Legii Warszawa, który niedawno w Radomiu wygrał swój pojedynek.

Patryk Kaczmarczyk już mocno przygotowuje się do gali KSW 119. Miał jednak czas na regenerację i niedawno przebywał w Tajlandii, gdzie mógł nieco naładować akumulatory. Piękne widoki, woda, egzotyczne rośliny, zwierzęta... to wszystko zostało już tylko we wspomnieniach i na zdjęciach, którymi podzielił się na swoim Instagramie.

Gala KSW 119 w Radomskim Centrum Sportu odbędzie się niemal dokładnie w 50. rocznicę wydarzeń czerwcowych w Radomiu, co nadaje temu wydarzeniu dodatkowy, symboliczny wymiar. Zapowiada się jedno z najważniejszych wydarzeń tego roku, które przyciągnie uwagę kibiców z całej Polski.

Bilety na galę mają trafić do sprzedaży już w przyszłym tygodniu, a zainteresowanie wydarzeniem jest ogromne. Fani sportów walki z niecierpliwością czekają na możliwość zakupu wejściówek, spodziewając się wyjątkowego widowiska w Radomskim Centrum Sportu. ©

Trenerzy po meczu Radomiak - Motor Lublin

Olha Ilkevych
Radom

PILKA NOŻNA. W poniedziałek, 6 kwietnia Radomiak Radom zremisował z Motorem Lublin 1:1. Oto co po meczu powiedzieli szkoleniowcy obu drużyn - Bruno Baltazar oraz Mateusz Stolarski.

Mateusz Stolarski trener Motoru Lublin:

- Myślę że mecz był dobry dla kibiców. Dwie drużyny chciały wygrać ten mecz. Radomiak był dobrze przygotowany

taktycznie, było to widoczne w pierwszej połowie. Była dobra reakcja zespołu po stracie bramki. W sumie całkiem niezły mecz w naszym wykonaniu. Wiadomo, że straciliśmy bramkę po naszym błędzie. Punkt zdobywamy na trudnym terenie. Jesteśmy niezadowoleni, że nie udało się strzelić bramki na 2:1.

Bruno Baltazar trener Radomiaka Radom:

- Wiedzieliśmy, że to będzie trudny mecz dla nas. Mateusz Stolarski jest dobrym trenerem i ma dobry zespół, który ma

swój styl gry. Mieliśmy kilka dobrych sytuacji, szczególnie Rafał Wolski oraz Joao Pedro. Ostatnie 10 minut nie utrzymaliśmy kontroli. Nie jesteśmy zadowoleni, chcieliśmy zdobyć trzy punkty. Mieliśmy jednak dwie wymuszone zmiany w obronie.

Kolejny domowy mecz Radomiaka Radom odbędzie się w sobotę, 18 kwietnia a rywalem będzie Widzew Łódź.

Sprzedaż biletów na mecz Radomiak Radom z Widzewem Łódź już ruszyła. Spotkanie odbędzie się w sobotę, 18 kwiet-

nia o godzinie 14:45 na stadionie Radomskiego Centrum Sportu przy ulicy Struga 63. Kibice gospodarzy będą mogli wspierać swoją drużynę z trybun, a zainteresowanie wydarzeniem jest duże.

Sprzedaż rozpoczęła się we wtorek, 7 kwietnia o godzinie 12:00. Do dyspozycji fanów jest około 7 tysięcy wejściówek, które można kupić za pośrednictwem oficjalnej strony klubu.

Organizatorzy zachęcają do wcześniejszego zakupu biletów. ©

Trzy słoiki z marihuaną w mieszkaniu w Busku-Zdroju. Policjanci już tu kiedyś byli **strona 3**



FOT. POLICJA

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga w odchudzaniu? Może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, ale to jednak kaloryczny produkt **strona 11**

**STRONA
ZDROWIA**

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
8.04.2026

Nr 81 (15 052)

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

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



9 770137 902034

KIELCE

Walczą o Europejską Stolicę Młodzieży

Miasto Kielce znalazło się w finałowej piątce kandydatów walczących o tytuł Europejskiej Stolicy Młodzieży 2029. Międzynarodowe jury doceniło stolicę regionu świętokrzyskiego, a wśród atutów wymieniło działalność projektu Urban Lab oraz Młodzieżowej Rady Miasta. Teraz rozpocznie się czas intensywnych działań, które mają doprowadzić do wygranej. Miasto rywalizuje z konkurentami ze Szwecji, Bułgarii, Słowacji oraz pogranicza Niemiec i Holandii. Jest na krótkiej liście kandydatów do tytułu.

Czytaj strona 2

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Policja podsumowała Wielkanoc na drogach

Jedna osoba zginęła, 13 zostało rannych - oto bilans przedłużonego świątecznego weekendu na świętokrzyskich drogach. Doszło do siedmiu wypadków i aż 112 kolizji. Co jeszcze wydarzyło się w naszym regionie w ostatnich dniach?

Czytaj strona 6



FOT. FB/KIELECKA RADA SENIORÓW

KIELCE

Panie dziergają piękne kocyki dla maluszków

Na drutach i szydełkiem. Kieleckie seniorki przygotowały piękne, oryginalne i własnoręcznie robione kocyki, które trafią do Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka w Kielcach. Akcja trwa od jesieni. Wybór padł na kocyki nieprzypadkowo.

Czytaj strona 3

Mariola i Serhii Mytysiuk



**Zwycięzcy plebiscytu
Razem Najlepiej**

strony 8-9

Patrycja i Kamil Borzkiewicz



FOT. ARCHIWUM

Po oszustwie w Kielcach: 18-latek zatrzymany na Śląsku

Michał Nosal
Kielce

W Jastrzębiu-Zdroju zatrzymany został 18-latek podejrzany to, że kilka tygodni temu odebrał 40 tysięcy złotych od mieszkanki Kielc, która padła ofiarą telefonicznego oszustwa. Młodemu mężczyźnie grozi nawet osiem lat więzienia.

W początkach marca tego roku do 74-letniej mieszkanki Kielc zadzwonił człowiek podający się za le-

karza. Co powiedział przez telefon seniorce?

Dwukrotnie przekazała gotówkę nieznanemu

- Mówił, że wnuczka kobiety jest ciężko chora i pilnie potrzebne są pieniądze na leczenie. Seniorce, działając pod wpływem silnych emocji i presji czasu, dwukrotnie przekazała gotówkę nieznanemu mężczyźnie. Łącznie straciła 40 tysięcy złotych - relacjonowała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer pra-

sowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

Trop zaprowadził policjantów na Śląsk

Oszukana zgłosiła się do policjantów i sprawą zajęli się funkcjonariusze walczący z przestępczością przeciwko mieniu. Trop zaprowadził ich na Śląsk. W ostatnią środę w Jastrzębiu-Zdroju zatrzymali 18-latka podejrzanego o to, że w dokonanym w Kielcach oszustwie pełnił rolę tak zwanego „odbieraka”.

Poszukiwany był również przez sąd rodzinny

- Dodatkowo okazało się, że był poszukiwany przez sąd rodzinny w celu doprowadzenia do młodzieżowego ośrodka wychowawczego - uzupełniała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas z kieleckiej policji.

18-latek usłyszał już zarzut oszustwa, za co grozi nawet osiem lat więzienia. Decyzją sądu został również tymczasowo aresztowany na dwa miesiące.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kozuszki, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

Agaton
Kozłowski
publicysta



Powrót do lat osiemdziesiątych

Wspominając niezwykle życie i dziedzictwo papieża Jana Pawła II - zwłaszcza w 250. rocznicę amerykańskiej niepodległości - uświadamiamy sobie, że aby być wielkim narodem, nigdy nie możemy porzucić naszej wiary w Boga, miłości do ojczyzny i oddania na rzecz wolności" - napisał Donald Trump. W ten sposób oddał hołd papieżowi-Polakowi w 21. rocznicę jego śmierci. Ale nie o pamięć w tym oświadczeniu chodziło, lecz o bieżącą politykę. Bo jest coraz więcej sygnałów, że mamy powrót do lat osiemdziesiątych XX wieku. Hołd dla Jana Pawła II tylko to potwierdza - w końcu on był jedną z najważniejszych ikon tamtej dekady.

Nawiązań do tamtej epoki mamy więcej. Choćby Leon XIV, który w czasie swojej pierwszej Wielkanocy w Watykanie zaczął przywracać tradycję tak charakterystyczne dla pontyfikatu Karola Wojtyły. Albo misja Artemis II - nagle Amerykanie ożywiły ludzkie marzenia o podboju kosmosu, przygotowują załogowy lot na Księżyc, mówią o wyprawie na Marsa. Czy nie słychać w tym echa Reaganowskich „gwiezdnych wojen”?

Dziś współczesność definiują nam dwie wojny: na Ukrainie i w Iranie. One wzbudzają największe zainteresowania, stanowią źródło bólu głowy wielu z nas. Wbrew pozorom nie są to wojny osobniane. Jest dokładnie odwrotnie: wpisują się coraz silniej w logikę globalnego konfliktu między dwoma blokami. W latach 80. mieliśmy z jednej strony USA wspierane przez inne kraje NATO, z drugiej Związek Radziecki wraz z państwami będącymi jego satelitami. Dziś coraz wyraźniej widać „nową oś złą” - tak Joe Biden określił triumwirat Chin, Rosji i Iranu. Współpracę tych trzech państw widać wyraźnie i na Ukrainie, i w Iranie. Po drugiej stronie mamy „wolny świat”. W ten sposób odtwarza się logika czasów zimnej wojny, której kulminacją były właśnie lata 80.

Czy finał będzie podobny? Niekoniecznie. Nic dwa razy się nie zdarza - to po pierwsze. Po drugie, „wolny świat” dziś definiuje się inaczej niż 40 lat temu. Przede wszystkim jedno NATO mocno wątpliwa. Europa nie widzi powodu, by - jak wtedy - stać jednoznacznie po stronie USA, z kolei Amerykanie też nie zachowują się jak kraj współpracujący z Europą zainteresowany. To dziś chyba największa różnica między tymi epokami. I pewnie ona przesądzi o tym, czy klimat lat 80. powróci w pełni - czy jedynie jako farsa.

Kielce mają szansę stać się Europejską Stolicą Młodzieży

Paula Goszczyńska
Kielce

Miasto Kielce znalazło się w finałowej piątce kandydatów walczących o tytuł Europejskiej Stolicy Młodzieży 2029.

Międzynarodowe jury doceniło stolicę regionu świętokrzyskiego, a wśród atutów wymieniło działalność projektu Urban Lab oraz Młodzieżowej Rady Miasta. Teraz rozpocznie się czas intensywnych działań, które mają doprowadzić do wygranej.

Miasto rywalizuje z konkurentami ze Szwecji, Bułgarii, Słowacji oraz pogranicza Niemiec i Holandii. O wielkim sukcesie, jakim jest samo zakwalifikowanie się do finału mówiła we wtorek, 7 kwietnia,zydentka Kielc Agata Wojda. - Tuż przed świętami dotarła do nas bardzo dobra informacja, że Kielce znalazły się na bardzo krótkiej liście kandydatów do tytułu Europejskiej Stolicy Młodzieży 2029. Nasza aplikacja została bardzo dobrze oceniona przez ekspertów. Zwrócono uwagę przede wszystkim na dużą konsekwencję i wieloaspektowość działań w zakresie polityki młodzieżowej. Mocnym punktem jest także Urban Lab, miejsce kreowane przez młodych ludzi, które stało się punktem współdecydowania o mieście - powiedziała Agata Wojda,zydentka Kielc.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Miasto Kielce ma szansę otrzymać tytuł Europejskiej Stolicy Młodzieży 2029

Dodała, że już samo zakwalifikowanie się do tego etapu daje szereg korzyści dla miasta. - To szansa na dołączenie do sieci najbardziej progresywnych miast Europy, jak również większa widoczność w programach Unii Europejskiej, nowe możliwości pozyskiwania zewnętrznego finansowania, grantów na rozwój polityki młodzieżowej i nawiązywania nowych partnerstw międzynarodowych. To także szansa na rozwój dla młodych ludzi - podkreśliłazydentka.

Wiceprezydent Kielc Tomasz Porębski zaznaczył, że najbliższe miesiące będą cza-

sem wzmoczonych przygotowań oraz pracy.

- W czerwcu Kielce muszą złożyć wnioski, w którym przedstawiają dokładnie zaplanowane działania. Program wydarzeń będą współtworzyć młode Kielczanki i Kielczanie. Ostateczny dokument ma powstać w październiku. W listopadzie młodzież razem zzydentką Agatą Wojdą w Brukseli będzie przekonywać jury, że to właśnie Kielce powinny otrzymać tytuł. Kto zdobędzie tytuł Europejskiej Stolicy Młodzieży w 2029 roku, dowiemy się podczas oficjalnej ceremonii - wyjaśnił wiceprezydent Kielc Tomasz Porębski.

W najbliższych tygodniach przedstawiony zostanie projekt strategii młodzieżowej, który będzie poddany konsultacjom.

- Planujemy odwiedzić każdą część Kielc i będziemy chcieli porozmawiać z każdym młodym człowiekiem, który tutaj mieszka i żyje. Chcemy się dowiedzieć, jakie ma wizje, marzenia i plany. Zależy nam na tym, żeby za kilka lat móc powiedzieć, że Kielce są dobrym miejscem do mieszkania, a młodzi mogą współdecydować o mieście - przekonywała Dominika Chmielewska, kierownik Urban Lab. ©©

Pogoda w regionie

<

Uwaga: zachmurzenie duże, w środę i sobotę możliwe przelotne deszcze

8 KWIEŃNIA 2026

Dziś 98. dzień roku
Do sylwestra pozostało 267 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.55, zachód o godzinie 19.22.

Dzień będzie trwać 13 godzin i 27 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 3 godziny i 20 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 45 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Apolinary, Cezary, Dionizy, January, Julia, Radostaw.

KALENDARIUM

1657

Zginął tragicznie zamordowany przez Kozaków pierwszy proboszcz parafii Bieliny ksiądz Jan Stópiecki.

1919

Stanowisko komisarsza nadzwyczajnego na powiat będziniński (należący wtedy do województwa kieleckiego) objął Stanisław Pękowski.



FOT. ARCHIWUM

1933

Urodziła się Jadwiga Trzcina, malarka i graficzka. Maturę zdała w Kielcach. W 1952 roku rozpoczęła studia w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.

1940

Szkoła w Bzinie (osiedle w Skarżysku-Kamiennej) została zajęta przez hitlerowców i przerobiona na więzienie.

1968

Rozpoczęto budowę nowego Zakładu Metalurgicznego Huty imienia Marcelego Nowotki w Ostrowcu Świętokrzyskim (Obecna Celsa Huta Ostrowiec).

nasz REGION

KRÓTKO

POWIAT OSTROWIECKI

Oszukana kobieta straciła kilkadziesiąt tysięcy złotych

Ponad 46 tysięcy złotych straciła oszukana 29-letnia mieszkanka powiatu ostrowieckiego. W jakich okolicznościach doszło do tej straty?

Kobieta wystawiła na sprzedaż na popularnej platformie internetowej ortezę stawu łokciowego. Ten kto zadeklarował, że jest zainteresowany kupnem, wysłał 29-latkę link.

Kobieta przekonana, że loguje się do banku, podała swoje dane. Potem zadzwoniła do niej osoby, które podały się za pracowników banku. Straszili oni, że oszczędności 29-latki są zagrożone i czym prędzej powinna przelać je na podany przez nich bezpieczny rachunek.

Dzwoniący obiecywali, że pieniądze wrócą na jej konto, gdy sytuacja się uspokoi. Kobieta uwierzyła i przelała oszustom ponad 46 tysięcy złotych.

MINOS

GMINA ZAGNAŃSK

Siedem zastępów straży w akcji



FOT. KM PSP KIELCE

Siedem zastępów straży walczyło z pożarem, jaki wybuchł w poniedziałek około godziny 16.40 w Bartkowie w gminie Zagnańsk. Palił się drewniany pustostan kryty papą. Nikomu nic się nie stało, ale strażacy mieli sporo pracy. Po ugaszeniu ognia, musieli rozbrać elementy konstrukcji zniszczone przez ogień. MINOS

PIEKOSZÓW

Dramat na torach kolejowych

Tragiczny wypadek we wtorek niemal w samo południe na torach w podkieleckim Piekoszowie. Pociąg osobowy potrafił najprawdopodobniej mężczyznę. Człowiek nie miał szans, zginął na miejscu.

Zgłoszenie o wypadku obok stacji paliw Komendy Miejskiej Policji w Kielcach dostał we wtorek, 7 kwietnia o godzinie 12.30. - Pociąg osobowy

potrafił najprawdopodobniej mężczyznę. Człowiek zginął na miejscu - mówi starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Policjanci próbowali ustalić, kim jest zmarły i jak doszło do tragedii.

Pociągiem podróżowało 350 osób. Podstawiono autokary, by podróżni mogli pojechać dalej. SABA

OSTROWIEC

Ktoś obrzucił samochód

Ktoś obrzucił kamieniami Audi A4 zaparkowane w Wielkiej Sobotę przy ulicy Traugutta w Ostrowcu. Auto ma rysy i wgniecenia. Właścicielka oszacowała straty na dwa tysiące złotych. MINOS

POWIAT OSTROWIECKI

Wpadło sześciu

Ostrowieccy policjanci zatrzymali podczas akcji w czwartkowy poranek aż sześciu poszukiwanych. Najdłużej za kratami zostanie 33-latek. Ma do odsiedzenia rok za znęcanie się. MINOS



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ

Dziennikarz dyżurny

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

Piękna akcja seniorek z Kielc. Dziergają kocyki dla maluszków

Joanna Tomusiak
Kielce

Na drutach i szydełkiem. Kieleckie seniorki przygotowały piękne, oryginalne i własnoręcznie robione kocyki, które trafią do Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka w Kielcach.

Kieleccy seniorzy prowadzą bardzo aktywne życie. Odbyło się kilka pięknych akcji z udziałem seniorów, integrujących ich z lokalną społecznością i zachęcających do aktywności. Jedną z tych akcji jest tworzenie kocyków dla nowo narodzonych mieszkańców miasta. Panie z kieleckich klubów seniora własnoręcznie dziergają, na drutach i szydełkiem, piękne i kolorowe kocyki, które zostaną przekazane do Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka przy ulicy Prostej w Kielcach, jako upominek starszego pokolenia dla tych, którzy dopiero witają świat.

Akcja trwa od jesieni a wszystkie kocyki zostaną przekazane dzieciaczkom już w kwietniu. Do tej pory panie wydziergały ponad 60 kocyków a każdy z nich to prawdziwe чудо.

Wybór padł na kocyki nieprzypadkowo. Jak wyjaśnia inicjator, są one bardziej uniwersalne niż inne elementy wyprawy.

- Są bardziej uniwersalne niż czapeczki, bo dzieci szybko



FOT. FB/KIELECKA RADA SENIORÓW

Na drutach i szydełkiem. Seniorki przygotowały piękne, oryginalne i własnoręcznie robione kocyki. Inicjatywa przerodziła się w szeroko zakrojone działanie społeczne

z nich wyrastają, a kocyk przyda się zawsze - dodaje Turek.

Do akcji włączyli się członkowie 12 klubów seniora oraz dwóch Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Odpowiedzieli także mieszkańcy miasta niezwiązani formalnie z organizacjami. Wspólne dzierganie szybko stało się nie tylko formą wolontariatu, ale również sposobem na integrację.

- Czujemy się dzięki temu potrzebni i możemy miło spędzić czas przy dzierganiu i herbatce. Każdy kocyk ma inny wzór, więc uczymy się nowych technik - mówi Maria Turek. Sama wykonała już 16 kocyków.

Wiceprzewodnicząca rady Janina Łucak wskazuje na skalę zaangażowania i efekt końcowy.

- Udało się wydziergać 70 kocyków. Inicjatywa wyszła z Kieleckiej Rady Seniorów, ogłosiliśmy ją w klubach. Myślę, że akcja się udała. Po świętach nastąpi przekazanie kocyków - mówi.

Każdy z kocyków ma wymiary około 70 na 90 centymetrów, co odpowiada potrzebom noworodków i pozwala na wykorzystanie ich zarówno w szpitalu, jak i później w domu czy wózku. Powstają na drutach lub szy-

dełku, a ich wspólną cechą jest unikalność - nie ma dwóch identycznych egzemplarzy. Organizatorzy podkreślają, że akcja ma wymiar symboliczny.

- Seniorzy też mogą coś zrobić dla dzieciaków. Chcemy obdarować z sercem robionymi kocykami maluchy - zaznacza Janina Łucak.

Przekazanie kocyków do placówki zaplanowano po świętach. Inicjatywa, która rozpoczęła się jesienią jako lokalny pomysł, przerodziła się w szeroko zakrojone działanie społeczne, angażujące dziesiątki osób. ©©

Trzy słoiki z marihuaną znaleźli w mieszkaniu

Sylvia Bławat
Busko-Zdrój

Trzy słoiki, a w nich 200 gramów suszu wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana znaleźli buscy kryminalni w mieszkaniu w Busku-Zdroju.

Do mieszkania na jednym z buskich osiedli kryminalni pojechali w wielkanocny poniedziałek, bo mieli informację, że mieszkający tu 35-latek może mieć narkotyki. Mężczyzny nie zastali, była jego mama.

- Policjanci znaleźli trzy słoiki, a w nich 200 gramów suszu, według wstępnych testów to marihuana - opowiada aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

35-latek wrócił do domu, gdy byli w nim kryminalni. Przyznał, że narkotyk należy do niego i ma go na własny użytek. Co ciekawe, u tego samego mężczyzny kryminalni byli już w marcu. Wówczas sam im wydał słoik, a w nim 60 gramów marihuany. ©©



FOT. POLICJA

Policjanci znaleźli trzy słoiki, a w nich 200 gramów suszu, według wstępnych testów to marihuana

GMINA STĄPORKÓW**Drzewo powalone przez burzę upadło wprost przed auto**

Do wypadku doszło w niedzielę po godzinie 21 na krajowej trasie numer 42 w Odrowążu z gminy Stąporków. - Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że na prostym odcinku drogi BMW prowadzone przez 30-latkę uderzyło w drzewo, które przewróciło się na jezdnię wprost przed jadące auto – mówiła młodszy aspirant Marta Przygodzka z koneckiej policji. Do szpitala na badania zabrana została 26-letnia pasażerka samochodu.

KRÓTKO**ŚWIĘTOKRZYSKIE****Wielka akcja także w naszym regionie. Zatrzymano 11 osób**

We wtorkowy poranek media obiegła informacja o policyjnym śmigłowcu nad jednym z budynków i policjantach, którzy zjeżdżali z black hawka na dach. Okazało się, że to część policyjnej akcji, która miała miejsce także w Świętokrzyskiem. Akcja, w której udział brali także policjanci z Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego BOA, miała miejsce we wtorek w województwach mazowieckim i świętokrzyskim. I choć oficjal-

nie policja milczała, po południu Marcin Kierwiński, minister spraw wewnętrznych i administracji na portalu społecznościowym napisał: - Dziś rano kilkudziesięciu policjantów, w tym kontrterrorystów z BOA, weszło do kilku lokalizacji w Radomiu, Warszawie oraz woj. świętokrzyskim. Zatrzymano 11 osób. Sprawa dot. wytwarzania i wprowadzania do obrotu substancji zabronionych w sporcie oraz produktów leczniczych. SABA

GMINA ZAGNAŃSK**W pożarze zginęły zwierzęta - 30 królików i 20 przepiórek**

FOT. STRAŻ POŻARNA

30 królików i 20 przepiórek nie przeżyło pożaru, jaki wybuchł w piątek w Chrustach w gminie Zagnańsk. Sygnał, że pali się stodoła wpłynął do służb ratunkowych po godzinie 9.

Do akcji ruszyło łącznie sześć strażackich zastępów. Prócz ratowników z Kielc druhowie z jednostek ochotniczych z Samsonowa, Zabłocia i Zagnańska.

- W wyniku pożaru zginęło 30 królików i 20 przepiórek, które były w budynku. Strażacy zabezpieczyli teren i ugasiли ogień, potem zajęli się rozbiórką nadpalonych elementów konstrukcji - informowała młodszy aspirant Beata Gizowska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Kielcach. MINOS

GMINA DWIKOZY**Wysoki mandat**

2,5 tysiąca złotych mandatu dostał 53-letni rowerzysta skontrolowany w piątek w Górach Wysokich. Jechał mając blisko 3 promile alkoholu w organizmie. MINOS

KOPRZYWNICA**Prawie 2,5 promila**

Blisko 2,5 promila alkoholu miał w organizmie 53-letni kierowca Seata, którego policjanci skontrolowali w sobotę w Koprzywnicy w powiecie sandomierskim. MINOS

POWIAT JĘDRZEJOWSKI**W rękach policji**

Dziewięć miesięcy kary ma do odsiedzenia za znęcanie się nad najbliższą osobą 25-latek, którego zatrzymali jędrzejowscy policjanci. Łącząc policjanci zatrzymali siedmiu poszukiwanych. MINOS

KOŃSKIE**Wpadł z zakaznym suszem**

Koneccy policjanci zatrzymali 26-latkę, poszukiwanego, bo ma do odsiadki trzy miesiące za posiadanie narkotyków. Miał przy sobie susz wstępnie zidentyfikowanego jako marihuana. MINOS

Światowy Dzień Zdrowia 2026. Bezpłatne badania i konsultacje

Magdalena Wróblewska
Kielce

Bezpłatne badania, konsultacje specjalistyczne i praktyczna edukacja zdrowotna - wszystko w jednym miejscu i bez wcześniejszych zapisów.

Galeria Korona w Kielcach zamieniła się w otwartą strefę profilaktyki zdrowotnej.

We wtorek, 7 kwietnia zorganizowano otwartą akcję profilaktyczną z okazji Światowego Dnia Zdrowia. W godzinach od 10 do 15 atrium Galerii Korona zostało przekształcone w przestrzeń dedykowaną podstawowej diagnostyce oraz edukacji zdrowotnej. Wydarzenie jest dostępne dla wszystkich mieszkańców regionu i nie wymagało wcześniejszej rejestracji.

Organizatorzy podkreślali, że celem inicjatywy jest zwiększenie dostępności do badań profilaktycznych oraz popularyzacja wiedzy na temat zdrowego stylu życia.

W ramach wydarzenia uczestnicy mogą skorzystać z szerokiego zakresu badań przesiewowych. Jednym z głównych partnerów był Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach, który oferuje pomiary poziomu glukozy we krwi oraz ciśnienia tętniczego. Równolegle prowadzone są działania edukacyjne dotyczące profilaktyki



FOT. DAWID ŁUKASIK

Przedstawiciele Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecnicstwa w Kielcach podczas akcji informacyjnej w ramach Światowego Dnia Zdrowia w Galerii Korona

chorób cywilizacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem roli diety i aktywności fizycznej.

Swoje stanowisko przygotował również Narodowy Fundusz Zdrowia, który prezentuje dostępne programy profilaktyczne oraz narzędzia wspierające kontrolę stanu zdrowia. Uczestnicy mogą zapoznać się z funkcjonowaniem platform edukacyjnych i aplikacji zdrowotnych, a także wziąć udział w instruktażach samobadania piersi i jąder z wykorzystaniem fantomów.

W działania włączyła się także Wojewódzka Stacja Sani-

tarno-Epidemiologiczna w Kielcach. Na jej stoisku wykonywane są pomiary poziomu tlenu w wydychanym powietrzu przy użyciu urządzenia Smokolajzer, co pozwala ocenić wpływ palenia tytoniu na organizm. Oprócz tego dostępne są pomiary ciśnienia oraz analiza składu ciała, umożliwiające ocenę między innymi poziomu tkanki tłuszczowej.

Istotnym elementem wydarzenia jest obecność przedstawicieli Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecnicstwa w Kielcach. Uczestnicy mogą uzyskać szczegółowe in-

formacje dotyczące honorowego oddawania krwi oraz zapoznać się z materiałami edukacyjnymi dotyczącymi tego procesu.

Rozszerzony zakres badań zapewniła Świętokrzyska Izba Aptekarska. Na jej stoisku wykonywane są pomiary poziomu glukozy oraz profilu lipidowego z krwi. Organizatorzy wskazują, że w przypadku tych badań zalecane jest pozostanie na czczo, co zwiększa wiarygodność wyników. Dodatkowo dostępne są pomiary ciśnienia tętniczego oraz saturacji, czyli poziomu natlenienia krwi. ©©

Pijana wjechała w bariery energochłonne. Były utrudnienia na ekspresowej drodze

Michał Nosal
Gmina Jędrzejów

Na ekspresowej trasie S7 w Mnichowie w gminie Jędrzejów doszło w sobotni poranek do wypadku.

Kilkanaście minut przed godziną 8 służby ratunkowe dostały sygnał o samochodzie, który uderzył w bariery energochłonne.

- 26-latkę, która kierowała Jaguarem, miała 2 promile al-

koholu w organizmie. Po krakowie została zabrana do szpitala - przekazywała na gorąco starszy sierżant Sylwia Faryna z Komendy Powiatowej Policji w Jędrzejowie.

Ruch w stronę Warszawy odbywał się przez pewien czas jednym pasem.

Policjanci niezmiennie apelują o rozsądek i odpowiedzialność na drodze. Nawet jedna nieodpowiedzialna decyzja może mieć wpływ na zdrowie i życie wielu osób. ©©



FOT. POLICJA

Samochód uderzył w bariery energochłonne na ekspresowej trasie S7 w Mnichowie

Brutalne pobicie. Dwaj podejrzani mężczyźni tymczasowo aresztowani

Michał Nosal
Skarżysko-Kamienna

Po pięć lat więzienia może grozić 22- i 23-latkowi ze Skarżyska podejrzanym o to, że brutalnie pobili innego mieszkańca miasta.

Na razie obaj zostali tymczasowo aresztowani na trzy miesiące.

Doszło do pobicia

To sytuacja z czwartku, 2 kwietnia. Popołudniem policjanci dostali zgłoszenie, że przed jednym z punktów handlowych przy ulicy Piłsudskiego doszło do pobicia.

Zzebranych na miejscu relacji odtworzyli co się wydarzyło. Jak wstępnie ustalili, 51-latek wyszedł z miejsca pracy, by wyrzucić śmieci do kosza. Na swojej

drodze napotkał grupę młodych ludzi. Dwaj z nich zaatakowali 51-letniego mężczyznę. Bili go i kopali po całym ciele. Mężczyzna z licznymi obrażeniami głowy trafił do szpitala, w którym pozostaje do tej pory - mówiła wczoraj młodszy aspirant Agnieszka Boszczyk-Górnicka z Komendy Powiatowej Policji w Skarżysku-Kamiennej.

Zostali aresztowani na trzy miesiące

Sprawą zajęli się kryminalni. Zatrzymali podejrzanych: 22- i 23-latkę. Doprowadzeni do prokuratury, usłyszeli zarzuty pobicia 51-latkę, za co może im grozić po pięć lat więzienia. Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i obaj mężczyźni zostali tymczasowo aresztowani na trzy miesiące.



Policjanci prowadzą jednego z podejrzanych. Na razie obaj zostali tymczasowo aresztowani na trzy miesiące

Ekotech oraz Autostrada ruszają w Targach Kielce

Redakcja Polska Press
Kielce

Targi Ekotech oraz Autostrada rozpoczynają się w środę, 8 kwietnia w Targach Kielce. Zakończą się w piątek 10 kwietnia

Branża infrastrukturalna ponownie spotka się w Targach Kielce już w środę, 8 kwietnia. 28. edycja targów Autostrada Nowa Infrastruktura zapowiada się jako wydarzenie większe, bardziej dynamiczne i jeszcze silniej osadzone w aktualnych wyzwaniach rynku. Tegoroczna odsłona nie tylko zwiększa skalę ekspozycji - rośnie także jej znaczenie jako miejsca realnych rozmów o przyszłości inwestycji drogowych.

W 2026 roku wystawa zyskała powierzchnię i jeżeli chodzi o liczbę wystawców w porównaniu do minionej edycji. Swoją ofertę zaprezentuje 65 firm na ponad 3000 metrach kwadratowych powierzchni, co przekłada się na szerszą prezentację sprzętu, technologii i rozwiązań dla budownictwa infrastrukturalnego. Na stoiskach pojawią się między innymi maszyny do budowy i utrzymania dróg, pojazdy ciężarowe, technologie związane z inżynierią gruntu i gospodarką wodną, a także innowacyjne rozwiązania wspierające efektywność realizacji inwestycji - w tym zapowiadane premiery sprzętowe.



Na targi Ekotech i Autostrada zaprasza Andrzej Mochon, prezes Targów Kielce. Na stoiskach pojawią się maszyny - w tym zapowiadane premiery sprzętowe

Jednak Autostrada to nie tylko statyczna ekspozycja. Kluczowym elementem wydarzenia pozostają dynamiczne pokazy, które co roku przyciągają uwagę zwiedzających. Na zewnętrznych terenach targowych maszyny pracują w realnych warunkach, a pokazy koparek i prezentacje technologii pozwalają ocenić ich możliwości w praktyce.

Równolegle z Targami Autostrada odbędą się Targi Ekotech - wydarzenie poświęcone ochronie środowiska i gospodarce odpadami, co dodatkowo wzmacnia kontekst zrównowa-

żonego rozwoju w inwestycjach infrastrukturalnych.

Poprzednią edycję odwiedziło blisko 3000 branżowych zwiedzających. Wszystko wskazuje na to, że tegoroczna odsłona przyciągnie jeszcze większe zainteresowanie - zarówno ze względu na rozbudo-

waną ekspozycję, jak i program odpowiadający na najważniejsze wyzwania rynku.

Ponad 50 wystawców z czterech krajów, około 2000 metrów powierzchni ekspozycji oraz rozbudowany program merytoryczny z udziałem 72 ekspertów.

W warunkach rosnących kosztów zagospodarowania odpadów oraz zmieniających się wymogów regulacyjnych decyzje dotyczące systemów komunalnych nabierają strategicznego znaczenia dla samorządów i operatorów instalacji.

Rargi Ekotech oraz Autostrada rozpoczynają się w środę, 8 kwietnia. Potrwają trzy dni. Zakończą się w piątek, 10 kwietnia

Msza święta z biskupem Marianem Florczykem i lany poniedziałek

Dorota Kułaga
Kielce

Ksiądz biskup Marian Florczyk w Poniedziałek Wielkanocny tradycyjnie przewodniczył sumie w swojej rodzinnej parafii - Matki Bożej Fatimskiej w Kielcach - Dyminach.

W Eucharystii uczestniczyło wiele osób, a po jej zakończeniu ksiądz biskup pokropił wiernych wodą święconą. Parafianie zrewanżowali się, obficie polewając celebransa wodą.

- Proszę księdza biskupa o to, by modlił się za naszą wspólnotę parafialną. Za dzieci, młodzież i nas dorosłych o siłę w wierze, żebyśmy rzeczywiście byli uczniami, świadkami, misjonarzami, którzy zaświadcza o Chrystusie przede wszystkim swoim dobrym życiem - mówił na początku Mszy świę-



Parafianie zrewanżowali się, obficie polewając celebransa wodą

tej ksiądz proboszcz Adam Rosochacki.

To już tradycja w tej parafii kultywowana od lat, że w Poniedziałek Wielkanocny ksiądz

biskup Marian Florczyk sprawuje Mszę świętą, a po jej zakończeniu obficie kropi wiernych wodą święconą. Dzieci i dorośli zrewanżowali się obfi-

tym polaniem wodą. Tradycja lanego poniedziałku w tej parafii jest pielęgnowana, pamiętali o niej też proboszczowie - obecny ksiądz Adam Roso-

chacki i byli - ksiądz Tadeusz Szeląg.

- W Poniedziałek Wielkanocny mamy do czynienia z wodą. U nas w tradycji nazywamy ten dzień lanym poniedziałkiem. Wzajemnie oblewamy się wodą. Trzeba poszukać źródła - dlaczego jest taki dzień. Myślę, że trzeba szukać podstaw w teologii, w znaczeniu wody. Woda ma bardzo głęboką symbolikę, bo oznacza nowe życie. Woda to też obmycie z brudu, grzechu. Ta symbolika wody jest ukazana między innymi podczas chrztu świętego. Polewamy głowę dziecka wodą święconą na znak obmycia z grzechu. Dawniej w czasie chrztu było dosłowne zanurzenie w wodzie. W Wielką Sobotę we Francji wielu dorosłych przyjęło chrzest i byli obficie polewani wodą na znak obmycia i przeznaczenia do nowego życia. I właśnie do tego nowego życia przez swoją śmierć prze-

Tradycja lanego poniedziałku w parafii Matki Bożej Fatimskiej jest pielęgnowana, pamiętali o niej też proboszczowie

znaczył nas Jezus. Polanie wodą symbolizuje obmycie nas z grzechów dzięki zasługom Jezusa Chrystusa. I stąd ten lany poniedziałek. Jest w tej parafii taka tradycja, że celebrans po zakończonej Mszy świętej kropi wodą święconą na znak obmycia z grzechów i zanurzenia w Chrystusie. A wierni polewają się wodą i polewają celebransa, żeby też pamiętał, że jest zanurzony w Jezusie Chrystusie i przeznaczony do życia w innej rzeczywistości, aniżeli grzech - mówił nam ksiądz biskup Marian Florczyk po Mszy świętej w parafii w Kielcach - Dyminach.

Tragedia na wojewódzkiej drodze. Auto koziółkowało. Kierowca nie przeżył

Sylwia Bławat
Gmina Mirzec

Tragedia pod Starachowicami. 33-letni kierowca stracił panowanie nad Audi, samochód koziółkował. Mężczyzna został zabrany do szpitala, tam niestety zmarł.

Wtorkowe popołudnie przyniosło tragedię na drodze w powiecie starachowickim. Niestety nie rozegrało się po godzinie 17 w rejonie miejscowości Tychów Stary w gminie Mirzec na odcinku leśnym drogi wojewódzkiej.

- 33-letni kierowca Audi jadący w kierunku Starachowic podjął manewr wyprzedzania busa. Niestety się wydarzyło,

gdy już go kończył - opowiada aspirant Paweł Kusiak, rzecznik prasowy starachowickiej policji. Prawdopodobnie z przeciwka jechał Fiat. Kierowca Audi odbił na pobocze, żeby uniknąć zderzenia. - 33-latek stracił panowanie nad Audi, samochód koziółkował, podróż zakończył w rowie - uzupełnia policjant.

33-latek jechał sam. Gdy go wydobyto z samochodu, był jeszcze przytomny. Został zabrany do szpitala. Niestety...

- Przed godziną 18 dostaliśmy tragiczną informację, mężczyzna zmarł - wyjaśnia aspirant Paweł Kusiak. - Policjanci pod nadzorem prokuratury odtworzą przebieg wypadku i ustalą jego przyczyny - dodaje policjant.



Nieszczęście rozegrało się po godzinie 17 w rejonie miejscowości Tychów Stary w gminie Mirzec

Michał Nosal
Świętokrzyskie

Jedna osoba zginęła, 13 zostało rannych - oto bilans przedłużonego świątecznego weekendu na świętokrzyskich drogach. Doszło do siedmiu wypadków i aż 112 kolizji.

Przypomnijmy, do największej tragedii doszło w sobotnie popołudnie w miejscowości Nowek w gminie Łopuszno. Policjanci przekazywali, że na łuku z drogi do rowu wypadł motor prowadzony przez 25-latkę mającego półtora promila alkoholu w organizmie. Mężczyźni nie się nie stało, ale jego 50-letnia pasażerka zginęła.

Jak podsumowali stróże prawa, od piątku do poniedziałku z ruchu wyeliminowanych zostało 45 nietrzeźwych kierowców. Garść przykładów. W piątek około godziny 12.30 do komisariatu w Sędziszowie w powiecie jędrzejowskim zgłosił się mężczyzna, który jest objęty dozorem i chciał się odnotować. Policjanci poczuli od niego alkohol, a widzieli na monitoringu, że przyjechał BMW i zaparkował je przed komisariatem. Badanie wykazało, że 51-letni mężczyzna ma ponad promil alkoholu w organizmie. Tego samego dnia w Rudzie Kościelnej w powiecie ostrowieckim skontrolowany został 70-latek.

- Prowadził motorower mając ponad pół promila alkoholu



W miejscowości Nowek na łuku z drogi do rowu wypadł motor prowadzony przez 25-latkę mającego półtora promila alkoholu w organizmie. Zginęła 50-letnia pasażerka

w organizmie, ignorując dwa sądowe zakazy kierowania i mimo cofniętych uprawnień - wyliczała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Mężczyzna został rozliczony w trybie przyspieszonym. Usłyszał wyrok trzech miesięcy bezwzględnej więzienia. W sobotę w powiecie opatowskim 45-latek prowadził Renault mając ponad dwa promile.

17 osób, które w terenie zabudowanym znacznie przekroczyły prędkość, odzyska prawa jazdy dopiero za trzy miesiące.

Trzy z tych praw jazdy zatrzymali policjanci w powiecie opatowskim. Pierwszy pirat wpadł w ich ręce w piątek. Na krajowej trasie numer 74 w miejscowości Stodoły-Kolonie jechał mazdą 111 na godzinę w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50. Dostał 14 punktów karnych i dwa tysiące mandatu.

Jak podsumowali stróże prawa, od piątku do poniedziałku z ruchu wyeliminowanych zostało 45 nietrzeźwych kierowców

W sobotni wieczór w Sadowiu (tu także wolno jechać maksymalnie 50-tką) policjanci zmierzili prędkość Mercedesa prowadzonego przez 48-latkę. Mężczyzna pędził 171 na godzinę. Został ukarany 15 punktami, ma też zapłacić 2,5 tysiąca złotych mandatu. W poniedziałek na krajowej „dziewiątce” w Oficjalowie w warunkach recydywy rozliczony został 47-latek jadący BMW 103 na godzinę. Kara jaka go spotkała to trzy tysiące mandatu i 13 punktów. Panowie odzyskają prawa jazdy za trzy miesiące.

Ogień w serwerowni firmy. Strażacy ratowali elektronikę

Michał Nosal
Gmina Masłów

Przed godziną 17 w poniedziałek kieleccy strażacy dostali sygnał o pożarze w Wiśniówce w gminie Masłów.

Paliło się w serwerowni firmy. Do akcji ruszyło sześć strażackich zastępów. - W chwili gdy

wybuchł pożar zakład był zamknięty, więc nikomu nic się nie stało. W budynku panowało duże zadymienie. Strażacy zabezpieczyli teren, wynosili sprzęt elektroniczny i gasili ogień - informowała młodszy aspirant Beata Gizowska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Kielcach.



Do akcji ruszyło sześć strażackich zastępów

Wypadek o poranku. Zderzenie samochodu ciężarowego i busa na drodze krajowej numer 7

Sylwia Bławat
Tokarnia

Przed godziną 8 we wtorek, 7 kwietnia do wypadku doszło na drodze krajowej numer 7 w Tokarni pod Kielcami.

Zgłoszenie o wypadku na drodze krajowej numer 7 w podkieleckiej Tokarni dyżurny Komendy Miejskiej Policji dostał o godzinie 7.47 we wtorek, 7 kwietnia. - Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że na stojącego częściowo na poboczu busa marki Renault, prowadzonego przez 59-latkę najechał samochód ciężarowy marki Scania z naczepą, którym kierował 53-letni mężczyzna - informuje starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

59-letni kierowca busa został zabrany do szpitala.



Do wypadku doszło na drodze krajowej numer 7 w Tokarni pod Kielcami

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiorze podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji - PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały - głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze. PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



FOT. ANNA KACZMARZ

Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku - wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

„

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który - jak podkreślił - ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi - podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” - zaznaczył Nawrocki.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” - podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

darstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości w wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” - tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” - ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wiesz nie może dłużej czekać” - podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czałek.

- Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czałek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czałka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem. PAP

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem” w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Mariola i Serhii Mytysiuk
Kielce



Gabriela i Patryk Strzeleccy
powiat buski



Karolina Konieczna i Daniel Persona
powiat jędrzejowski



Angelika i Piotr Atamańczuk
powiat kazimierski i powiat pińczowski



Adrianna Sabat i Adrian Zapala
powiat kielecki



Sylwia Kumańska i Krystian Caban
powiat kielecki



Ada Sierpień i Daniel Zych
powiat konecki



Kinga Bulira i Bartek Dankiewicz
powiat opatowski i powiat sandomierski



Agnieszka Puławska i Grzegorz Religa
powiat ostrowiecki



Sylwia Szafranec i Piotr Zapala
powiat skarżyski



Paulina i Rafał Gładys
powiat starachowicki



Ewa Wiśniewska i Andrzej Kolek
powiat staszowski

RAZEM NAJLEPIEJ



Marta Pośpiech-Plebanek i Tomasz Plebanek
powiat włoszczowski



Honorata i Arkadiusz Ratajczyk
Kielce



Monika i Krystian Szach
powiat buski



Dominika i Sebastian Ślusarek
powiat jędrzejowski



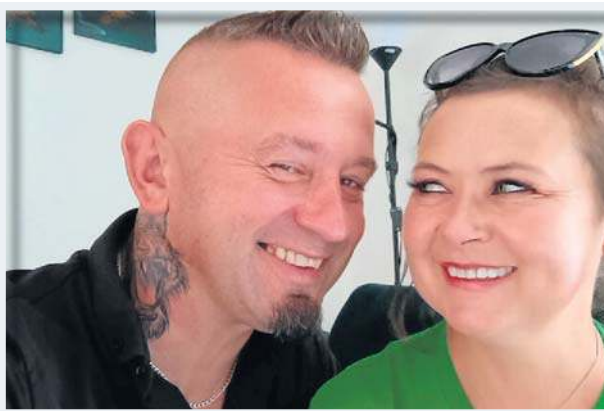
Mieczysława i Marek Bukalscy
powiat kazimierski i powiat pińczowski



Magdalena i Paweł Szyk
powiat kielecki



Monika i Robert Schabek
powiat konecki



Agnieszka i Rafał Tutak
powiat opatowski i powiat sandomierski



Ewelina i Paweł Kostępscy
powiat ostrowiecki



Edyta i Rafał Bzinkowscy
powiat skarżyski



Justyna Magnowska-Janicka i Szymon Janicki
powiat starachowicki



Monika i Tomasz Mysł
powiat staszowski



Patrycja i Kamil Borzkiewicz
powiat włoszczowski

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszejr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszejr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszejr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.



Buszejr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o diżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkanie z premierem Viktoriem Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biurokratom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramieniem z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Astronauta misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauta misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauta misji kosmicznej Artemis II

Astronauta na żywo obserwowali również rozbitki światła powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauta nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ochrzczono mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolicę Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymieniane są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocą w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulują-



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

cego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dieta czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Le-

piej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zapań.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzkością kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny)

i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączą korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatorium są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.

- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinalania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci lecący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rążących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miewają po kilkaset i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria

z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

● Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6973,6.

● Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen w Google: 4,2; liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

● Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA

Średnia ocen w Google: 4,5; liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen w Google: 4,4; liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

● Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

● Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

● Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

● Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

● Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady działających pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

Pierwsza Wielkanoc papieża Leona XIV

Powrót do niektórych tradycji, w tym do zainicjowanego przez Jana Pawła II niesienia krzyża w Koloseum, mocne wołanie o pokój. Leon XIV po raz pierwszy pozdrowił Polaków w ich języku

Wojciech Rogacin (*Vatican News*)

W obliczu nowych wojen i konfliktów na świecie, wciąż zaognionych sytuacji w wielu krajach po niedawnych konfliktach - w tym na Bliskim Wschodzie, Ukrainie, w Afryce, na Haiti - Leon XIV zdecydował, by jego pierwszy Wielki Tydzień i Wielkanoc jako papieża były mocnym apelem o pokój.

„Zmiłujcie się! Odłóżcie broń, pamiętajcie, że jesteście braćmi!” - to przejmujące wołanie Leona XIV rozległo się na Placu Świętego Piotra w Niedzielę Palmową, tuż po odczycaniu Pasji Chrystusa wobec kilkudziesięciu tysięcy zgromadzonych i milionów przed telewizorami.

Chwilę potem Papież przypominał przywódcę toczących i rozpoczynających kolejne wojny, że Jezus nie chwycił za broń, zawsze odrzucał przemoc. - To Bóg, który odrzuca wojnę, którego nikt nie może wykorzystać do usprawiedliwienia wojny, który nie słucha modlitwy tych, którzy wojnę prowadzą, i odrzuca ją, mówiąc: „Choćbyście nawet mnożyli modlitwy, Ja nie wysłucham. Ręce wasze pełne są krwi” - przypomniał stanowczo Leon XIV.

W Koloseum wzorem Jana Pawła II

W Wielki Wtorek papież powiedział dziennikarzom, że modli się o rozejm na czas Wielkanocy. Miał jednak świadomość, że „niestety, wiele osób chce szerzyć nienawiść, przemoc i wojnę”.

Dlatego postanowił osobiście nieść krzyż podczas wielkopiątkowej Drogi Krzyżowej w Koloseum. To zwyczaj zainicjowany przez Jana Pawła II, choć nabożeństwo Drogi Krzyżowej w Koloseum odprawiane było już od końca XVIII w. To Jan Paweł II jako pierwszy papież w historii osobiście niósł krzyż przez 14 stacji Drogi Krzyżowej przez wszystkie lata od 1980 do 1994 roku - kiedy pozwalały mu siły. Benedykt XVI i Franciszek nie nieśli krzyża przez wszystkie stacje i dopiero Leon XIV jest drugim po papieżu Polaku, który niósł krzyż przez 14 stacji.

„Sądzę, że to będzie znak, że względu na to, co Papież reprezentuje jako duchowy przywódca we współczesnym świecie - jest głosem przypominają-

cym, że Chrystus nadal cierpi. A ja również niosę wszystkie te cierpienia w mojej modlitwie” - wyjaśnił Leon XIV.

Papież Amerykanin zapytany o przesłanie do przywódców USA odparł: „Powiedziano mi, że prezydent Trump niedawno stwierdził, iż chciałby zakończyć wojnę. Miejmy nadzieję, że szuka ‘wyjścia z sytuacji’. Miejmy nadzieję, że poszukuje sposobu na ograniczenie przemocy i bombardowań, co byłoby znaczącym wkładem w usunięcie nienawiści, która powstaje i stale narasta na Bliskim Wschodzie i w innych miejscach”.

Dodał, że dlatego nadal apeluje do wszystkich przywódców świata, aby wrócili do stołu rozmów, do dialogu. „Szukajmy rozwiązań problemów, szukajmy sposobów na ograniczenie przemocy, którą podsycaamy, aby pokój - zwłaszcza w czasie Wielkanocy - mógł zapanować w naszych sercach” - mówił.

Z pamięcią o Bliskim Wschodzie

Ważnym przesłaniem Drogi Krzyżowej w Koloseum było zwrócenie się przez Papieża do o. Francesco Pattona, byłego kustosa Ziemi Świętej, by to on ułożył rozważania do 14 stacji. Chodziło o podkreślenie szczególnej troski Papieża o ludzi mieszkających w Ziemi Świętej i na całym Bliskim Wschodzie, którzy w ostatnich latach, i teraz na nowo, szczególnie doświadczają przemocy i wojen.

Jeszcze przed Drogą Krzyżową w Wielki piątek, Papież wrócił do innej - wielowiekowej - tradycji obmywania nóg kapłanom w Wielki Czwartek w Bazylice św. Jana na Lateranie - to siedziba Biskupa Rzymu, pierwsza rzymska świątynia, zbudowana przez Konstantyna Wielkiego, w której chrześcijanie w tym mieście mogli swobodnie się modlić.

Papież wskazał, że w tym geście człowiek powinien na nowo odkryć wielkość Boga, która różni się od tej, jaką sobie wyobraża. Nie jest to - jak podkreślał Benedykt XVI - Bóg sukcesu, lecz Bóg Męki. Nie Bóg, który nam służy, ponieważ daje nam zwycięstwo, użyteczny jak pieniądze i władza. Pan klęka, aby obmyć człowieka - z miłości do niego. A Boży dar nas przemienia.



Papież Leon XIV w poniedziałek wielkanocny wspominał swojego poprzednika, papieża Franciszka, który zmarł w Wielkanoc rok temu

Również w Wielki Piątek, podczas adoracji krzyża, Leon XIV wrócił do innej tradycji - Ojciec Święty podszedł do krzyża bez butów.

Zgodnie z tradycją homilię podczas liturgii Męki Pańskiej wygłosił kaznodzieja Domu Papieskiego - o. Roberto Pasolini. Wskazał on, że Jezus swoim posłuszeństwem Ojcu przerwał logikę zła, a za Jego przykładem także my możemy zatrzymać krąg zła, jeśli nie będziemy palcem wskazywać wroga, ani nie odwzajemniać doznanej krzywdy, ale przyjmujemy „partyturę krzyża”.

Również podczas trwającej trzy godziny liturgii Wigilii Paschalnej w Wielką Sobotę Ojciec Święty wzywał do działań na rzecz pojednania i pokoju. „Siostry, bracia, również w naszych czasach nie brakuje grobowców, które trzeba otworzyć, a często kamienie, które je zamykają, są tak ciężkie i tak

pilnie strzeżone, że wydają się nie do ruszenia. Niektóre z nich przytłaczają człowieka w sercu, jak nieufność, strach, egoizm, urazy; inne, będące konsekwencją tych wewnętrznych, zrywają więzi między nami, jak wojna, niesprawiedliwość, izolacja między narodami i państwami. Nie pozwólmy, by nas sparaliżowały!” - mówił Papież.

W swym pierwszym wielkanocnym orędziu Urbi et Orbi, wzywał: „Kto dzierży broń, niech ją złoży! Kto ma władzę rozpętywania wojen, niech wybiera pokój! Nie pokój narzucany siłą, lecz budowany poprzez dialog! Nie budowany na woli panowania nad drugim, lecz na pragnieniu spotkania z nim!”

Przypomniał, że pokój, który przekazuje nam Jezus, nie jest tym pokojem, który jedynie ucisza oręż, lecz tym, który dotyka i przemienia serce każdego. „Nawracajmy się

przyjmując pokój Chrystusa! Niech zabrzmie wołanie o pokój, które wypływa z serca! Dlatego zapraszam wszystkich do zjednoczenia się ze mną podczas czuwania modlitewnego w intencji pokoju, które będziemy przeżywać tutaj, w Bazylice Świętego Piotra, w najbliższą sobotę, 11 kwietnia” - zaapelował Ojciec Święty.

Do Polaków po polsku

W tym dniu Papież również po raz pierwszy złożył życzenia Polakom w naszym języku. „Radosnych Świąt Wielkanocnych!” - powiedział Leon XIV z loggii błogosławieństw Bazyliki św. Piotra wobec 50 tys. zgromadzonych na placu przed bazyliką i milionów przed odbiornikami. Polski był jednym z zaledwie kilku języków, w których Papież pozdrowił wiernych - obok włoskiego, francuskiego, niemieckiego, hiszpańskiego, portu-

galskiego, arabskiego, chińskiego, łaciny.

Wreszcie w Poniedziałek Wielkanocny w rozważaniu przed modlitwą Regina Coeli Leon XIV wskazał na dwie narracje płynące od pustego grobu - prawdziwą - o zmartwychwstaniu - i fałszywą, którą głosili przekupieni żołnierze. „Jedna jest źródłem nowego i wiecznego życia, druga zaś pewnej i ostatecznej śmierci. Ten kontrast skłania nas do refleksji nad wartością chrześcijańskiego świadectwa i nad uczciwością ludzkiej komunikacji. Często bowiem opowiadanie prawdy zostaje zaciemnione przez fake news - jak mówi się dzisiaj - czyli przez kłamstwa, aluzje i bezpodstawne oskarżenia” - mówił Papież.

„W obliczu tych przeszkód prawda jednak nie pozostaje ukryta, przeciwnie - wychodzi nam naprzeciw, żywa i pełna blasku, rozświetlając najgłębsze ciemności” - dodał.

W Poniedziałek Wielkanocny nie mogło zabraknąć odniesienia szczególnego. „Ze szczególną serdecznością - w świetle Zmartwychwstałego - wspominamy dziś Papieża Franciszka, który właśnie w Poniedziałek w Oktawie Wielkanocy w ubiegłym roku oddał życie Panu. Wspominając jego wielkie świadectwo wiary i miłości, prosimy razem Maryję Pannę, Stolicę Mądrości, abyśmy mogli stawiać się coraz bardziej pełnymi światła głosicielami prawdy” - mówił Ojciec Święty.

Leon XIV wielokrotnie odwoływał się w swoich homiliach i przesłaniach do nauczania papieża Franciszka. Tak było też podczas niedzielnej homilii, kiedy cytował adhortację Evangelii gaudium Franciszka, mówiąc, iż zmartwychwstanie Chrystusa „nie należy do przeszłości; zawiera żywotną siłę, która przeniknęła świat. Tam, gdzie wszystko wydaje się martwe, ze wszystkich stron pojawiają się ponownie kielki zmartwychwstania. Jest to siła nie mająca sobie równych. To prawda, iż wiele razy wydaje się, że Bóg nie istnieje; widzimy niesprawiedliwość, złość, obojętność i okrucieństwo, które nie ustępują. Jednak jest tak samo pewne, że pośród ciemności zaczyna zawsze wyrastać coś nowego, co wcześniej czy później przynosi owoc”.

FOT. PAPIEŻ/ANGELO CARCONI

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler
półprzymna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzymną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się **stuprocentową kobietą**
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka
zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

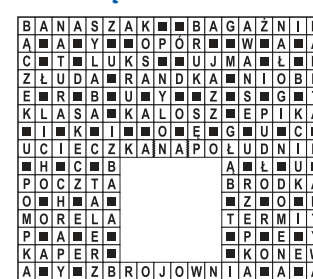
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

- Poziomo:**
3) „nudzący” się pies pokojowy,
6) ryba serwowana w galarecie,
11) rosyjskie imię kobiece,
12) część składowa przyrządów optycznych,
13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
14) armatnia lub ziemiska,
15) zmięta, brudna pościel,
16) koszenie trawy lub zboża,
17) Louis, autor powieści „Dzwonny Bazylei”,
18) kursuje między piętrami,
19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
21) „... Wikingów”, film przygodowy,
23) gołąb z grupy garlaczów,
26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
30) jedna z pięciu brył platońskich,
31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
39) sześćdziesiąta część go-dziny,
40) zespołowa gra z młynem,
41) ujemny stan konta w banku,
42) mieszkańcy stolicy Japonii.
- Pionowo:**
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,



- 4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linoskoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,
25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma”,
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pograć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.
Ryby (19.02 - 20.03)
Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyttno nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdują się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuje potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretach i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latkę, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona za ledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno



FOT. PAP/PA/MARISCAL

Lewandowski zapewnił zwycięstwo Dumie Katalonii w trudnym wyjazdowym meczu z Atletico Madryt

dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „usząty” puchar po jedenaście lat przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości. Oliwy do ognia dolała również porażka Białych-Czerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobiec końca.

- Szczerze mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo.

Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussii Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczymy tego lata, jak długo jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia,

a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wyładowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzyć ćwierćfinał Ligi Mistrzów?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód czy do... Juventus - który również pojawia się w kontekście Roberta Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, dla postronnych kibiców będzie również w tym samym czasie odbywał drugi ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpool.

W kolejnym meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch ostatnich golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©P

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasa mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland”. Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świderski.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarnej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoż roczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji” - napisano w oświadczeniu. ©P



FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom - Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Lechia pokonała Koronę 4:2. Zieliński: Pretensje możemy mieć do siebie

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Korona Kielce przegrała 6 kwietnia na wyjeździe z Lechią Gdańsk 2:4 w meczu 27. kolejki PKO BP Ekstraklasy.

LECHIA GDAŃSK - KORONA KIELCE 4:2 (2:0)

Bramki: 1:0 Aleksandar Cirković 19, 2:0 Tomasz Bobcek 29 z karnego, 3:0 Rifet Kapić 59, 3:1 Dawid Błanik 78 z karnego, 3:2 Pau Resta 84, 4:2 Dawid Kurminowski 90+3.

Korona: Dziekoński - Rubeżić, Sotiriou, Resta - Długosz (67. Zwoźny), Remacle (67. Gustafson),

Svetlin, Pięczek (88. Hańko) - Davidović (33. Matuszewski), Stepiński (67. Cebula), Błanik. **Lechia:** Paulsen - Wójcik (46. Kludka), Diczuk, Rodin - Vojtko, Kapić (90+4 Pllana), Żelicko, Mena (46. Neugebauer) - Cirković, Sezonienko (75. Wjunnyk), Bobcek (62. Kurminowski).

Sędziował: Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. **Żółte kartki:** Wójcik, Mena, Kurminowski, Pllana (Lechia).

Czerwona kartka: Sotiriou (Korona, 27 minuta, za faul na Bobcku).

Jak padały gole? Tomasz Bobcek w 19 minucie zacentrował z prawej strony, piłka przeszła pod nogami Marcela Pięczka,

minęła trzech zawodników Korony i Xaviera Dziekońskiego i zamykający akcję Aleksandar Cirković strzałem z kilku metrów umieścił ją w bramce. Było 1:0 dla Lechii.

Tomasz Bobcek w 29 minucie pewnym strzałem z karnego zdobył drugą bramkę dla Lechii.

Rifet Kapić w 59 minucie popisał się kapitalnym strzałem z 18 metrów i piłka wpadła tuż przy słupku bramki Xaviera Dziekońskiego. Było 3:0 dla gospodarzy. W 78 minucie Dawid Błanik pewnie wykorzystał

rzut karny i zdobył pierwszą bramkę dla Korony w meczu z Lechią. Jedenastkę wywalczył środkowy obrońca Pau Resta.

W 84 minucie, po stałym fragmencie gry, ładnym strzałem lewą nogą popisał się Pau Resta i zdobył kontaktową bramkę!

W 90+3 minucie Dawid Kurminowski dostał prostopadłą piłkę, wyszedł sam na sam i pewnym strzałem pokonał Xaviera Dziekońskiego. Ostatecznie Lechia wygrała ten pojedynek 4:2.

-Lany poniedziałek nie skończył się dla nas dobrze. Porażka, która boli, ale sami sprokurowaliśmy sobie ten los. Pretensje możemy mieć tylko do siebie. Ale duże słowa uznania dla chłopaków za drugą połowę. Zagrali mądrzej, agresywniej, bardziej zdecydowanie, intensywniej, mimo że występowali w dziesiątkę. Napędziliśmy trochę stracha Lechii, ale skończyło się porażką. Przeżyliśmy na własnej skórze lany poniedziałek - mówił na pomeczowej konferencji prasowej Jacek Zieliński, trener Korony.

-W pierwszej połowie popełniliśmy bardzo dużo błędów. Suma prezentów, które rozdaliśmy do przerwy przekroczyła nasze dokonania w tej rundzie. Ale my tego nie cofniemy. Po prostu zawalił się. Weszliśmy niemrawo w ten mecz. Praktycznie każdy popełniał błędy, był spóźniony, nie do końca energetyczny. Antonin ma lekki stan zapalny Achillesa, nie było szans, żeby go wziąć na ten mecz - dodał trener Jacek Zieliński na konferencji prasowej po meczu z Lechią Gdańsk. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Dawid Błanik z Korony:
Teraz mecz z Jagiellonią.
Wierzę, że uda się wygraćDorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. -Popelniając tyle błędów z drużyną, która zdobyła w tym sezonie najwięcej bramek, ciężko jest myśleć o korzystnym wyniku - powiedział Dawid Błanik z Korony Kielce.

Korona Kielce w Poniedziałek Wielkanocny, 6 kwietnia, przegrała na wyjeździe z Lechią Gdańsk 2:4 w meczu 27. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Gospodarze prowadzili już 3:0, ale grająca w dziesiątkę Korona pokazała charakter. Zdobyła dwie bramki, ale do remisu nie udało się doprowadzić. Lechia w doliczonym czasie zdobyła czwartą bramkę i wygrała 4:2.

- Bardzo dużo się działo w tym meczu. Nie będę się teraz odnosił do tego, że był VAR, karny, czy czerwona kartka. To nie jest moja robota. My musimy się skupić wyłącznie na sobie. Popelniając tyle błędów z drużyną, która zdobyła w tym sezonie najwięcej bramek, ciężko myśleć o korzystnym wyniku. Jeżeli chodzi o pozytywy, to musimy ich szukać tylko w drugiej połowie. W szatni powiedzieliśmy sobie, że nie mamy nic do stracenia. Musimy strzelić gola i postarać się odwrócić losy spotkania. Myślę, że w jakimś stopniu to się udało. Niestety, wracamy do Kielc bez punktów, w smut-

nych nastrojach i musimy sobie z tym radzić. Teraz musimy już myśleć o następnym meczu z Jagiellonią Białystok. Myślę, że oczekiwania co do nas w tym spotkaniu będą bardzo duże. Mam nadzieję, że zdobędziemy trzy punkty. Mało będzie czasu na przygotowania do tego pojedynku, bo jest on w piątek, ale zrobimy wszystko, żeby pokazać się z jak najlepszej strony - powiedział Dawid Błanik.

-Ameryki nie odkryję, szkoda tej pierwszej połowy. Po przerwie było dużo lepiej. Stworzyliśmy trochę okazji, skuteczność była gorsza, ja też się mogłem lepiej zachować w paru sytuacjach. Niestety, nie udało się. Teraz musimy się dobrać przygotować do meczu z Jagiellonią i zrobić wszystko, żeby wygrać. W pierwszej połowie popelniliśmy za dużo błędów. Lechia czekała na to, tak naprawdę to my napędzaliśmy gospodarzy. Zabrakło spokoju w grze, celnych strzałów. Jeszcze doszła czerwona kartka. Możemy się cieszyć tylko z tego, co zaprezentowaliśmy w drugiej połowie, kiedy zdobyliśmy dwie bramki i walczyliśmy o to, żeby odwrócić losy spotkania - powiedział Marcin Cebula, środkowy pomocnik Korony, który wszedł po przerwie.

Teraz przed Koroną mecz z Jagiellonią Białystok na Exbud Arenie - 10 kwietnia, godzina 20.30. ©©



Dawid Błanik z Korony Kielce ma nadzieję, że jego zespół wywalczy trzy punkty w meczu z Jagiellonią

KOLARSTWO

Tradycyjna Msza Święta w intencji rozpoczynającego się sezonu rowerowego 2026 odbędzie się 10 kwietnia (piątek) o godzinie 18:00 w Kościele pod wezwaniem świętego Maksymiliana Marii Kolbego w Kielcach, ulica Radostowa 4. Będzie jej przewodniczył ksiądz biskup Marian Florczyk, a koncelebrował ksiądz Krzysztof Banasik, duszpasterz kieleckich sportowców. **dor**



FOT. DOROTA KUŁAGA

PIŁKA RĘCZNA
Zawodniczki Suzuki Korony Handball Kielce w kadrze
Nina Smelcerz oraz Oliwia Rutkowska przebywają na zgrupowaniach reprezentacji Polski - młodzieżowej oraz junierek. **dor**

Industria walczy dziś o awans
do ćwierćfinału Ligi MistrzówDorota Kułaga, Marcin Batóg
dorota.kulaga@polskapress.pl

Ze stratą trzech bramek do drugiego spotkania w rywalizacji play-off EHF Ligi Mistrzów z OTP Bank Pickem Szeged podejście Industria Kielce. Początek meczu w środę o 18.45.

W ubiegłym tygodniu żółto-biało-niebiescy przegrali na Węgrzech 23:26, a taki wynik oznacza, że by awansować do ćwierćfinału LM należy wygrać przynajmniej czterema golami. Początek tego meczu w środę 8 kwietnia o godzinie 18.45 w Hali Legionów.

Industria Kielce jest w stanie odrobić tę stratę, a jeśli dokonałaby tej sztuki, to byłby to nie lada wyczyn. Albowiem żadnej drużynie w ostatnich trzech edycjach EHF Ligi Mistrzów nie udało się awansować, gdy przegrała pierwszy mecz. Jak zresztą wyliczyli kibice skupieni w grupie Żółto-biało-niebiescy, która publikuje m.in. ciekawostki statystyczne w mediach społecznościowych wyliczyli, że w ciągu ostatniej dekady tylko szesnaście razy słabszy zespół po pierwszym spotkaniu odwrócił losy dwumeczu, a jedynie pięć razy dokonano tego w momencie przegranej w pierwszym meczu przynajmniej trzema golami. Więc jeśli Industria Kielce marzy o zapisaniu się kolejny raz w historii piłki ręcznej, to kiedy



FOT. TOMASZ FAFARA/INDUSTRIA KIELCE

Industria Kielce w środę, 8 kwietnia, gra w Hali Legionów rewanżowy mecz 1/8 finału Ligi Mistrzów z OTP Bank Pick Szeged. Na zdjęciu rozgrywający Szymon Sićko

do niej nie przechodzić, jak właśnie w takich momentach.

Ubiegłotygodniowy mecz w Segedynie to był pokaz handballa defensywnego. Dość powiedzieć, że w pierwszej połowie kibice obejrzelni łącznie (!) 22 bramki - po 11 w wykonaniu każdego zespołu.

Losy dwumeczu nie są rozstrzygnięte, bo Industria Kielce w Hali Legionów to nierzadko inny, lepszy zespół niż na wyjazdach. W tym sezonie przekonał się o tym choćby Aalborg Handbold, Sporting Lizbona czy węgierski One Veszprem, którzy przy ul. Drogosza nie wygrali.

Kieleccy kibice, którzy w Hali Legionów pojawią się

w liczbie ponad czterech tysięcy, powinni szczególną uwagę zwrócić na Rolanda Miklera. Nie tylko dlatego, że to znakomity bramkarz, który w pierwszym meczu obronił aż 16 rzutów i wydatnie przyczynił się do zwycięstwa, ale również dlatego, że jeden z najwybitniejszych bramkarzy w EHF Lidze Mistrzów. Niezwykle doświadczony golkeeper, który w tym roku skończy 41 lat w europejskich pucharach występuje od 2003 roku, pamięta też finał LM z 2016 roku, bo w nim grał. Grał zresztą w trzech finałach Ligi Mistrzów w barwach klubu z Veszpremem, w których zdobywał srebra, ma też w swoim dorobku jeden brą-

zowy medal. W jego przypadku to może ostatni sezon na poziomie Ligi Mistrzów i na pewno będzie chciał zakończyć go w ćwierćfinale, a może nawet i w Final Four. Tym bardziej, że Pick to chyba jedyny zespół na bardzo wysokim poziomie, który w turnieju finałowym jeszcze nie zagrał.

Początek drugiego meczu fazy play-off EHF Ligi Mistrzów między Industrią Kielce a OTP Bank Pickem Szeged w środę 8 kwietnia o godzinie 18.45, ostatnie bilety do kupienia na www.bilety.kielcehandball.pl. Transmisja w Eurosporcie 1. Relacja live na naszym portalu echodnia.eu. ©©

Moryto: Naszym atutem są kibice i atmosfera

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Industria Kielce w środę, 8 kwietnia, zagra w Hali Legionów rewanżowy mecz 1/8 finału Ligi Mistrzów z OTP Bank Pick Szeged. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 18.45.

Podopieczni Talanta Dujszebajewa pierwszy mecz przegrali 23:26 i dlatego, żeby awansować do ćwierćfinału tych rozgrywek muszą wygrać przynajmniej czterema golami.

- W pierwszym meczu za mało biegaliśmy, nie zdobywaliśmy bramek z kontry. W obronie było nieźle, ale parę rzeczy do poprawy jest. Spodziewaliśmy się jak zagrają rywale, trudno było nas zaskoczyć i dlatego tak boli, że OTP Bank Pick Szeged wykorzystał te atuty. Naszym atutem będzie atmosfera, którą stworzą kibice. Musimy być bardziej intensywni i więcej biegać. musimy podejmować więcej ryzyka w ofensywie. Do tego skuteczność - zredukujemy błędy i wynik będzie lepszy niż

na wyjeździe - powiedział na przedmeczowym briefingu Arkadiusz Moryto, skrzydłowy Industarii Kielce.

Kapitan kieleckiej drużyny Alex Dujszebajew w poniedziałek rozpoczął treningi z piłką. Czy zagra w środę? - Nie wiem. A jak zagra? Też nie wiem. Alex przez ostatnie sześć tygodni pracował inaczej niż zespół, liczymy, że nam pomoże, bo jest nieocenionym graczem, kapitanem i liderem. Ale nie zrzucamy tej odpowiedzialności na niego. Zobaczymy jak będzie wyglądał w treningu i podej-

miemy decyzję - powiedział Krzysztof Lijewski.

Bohaterem gospodarzy w pierwszym meczu był bramkarz Roland Mikler. - Mam nadzieję, że w Kielcach wpuści te cztery bramki więcej (śmiech). Łatwo powiedzieć zawodnikowi jak pokonać takiego bramkarza, ale to rzucający podejmuje decyzję w ułamku sekundy. Nasi zawodnicy szanują Miklera i innych bramkarzy, ale wierzę, że znajdą sposób, by go pokonać - dodał drugi trener kieleckiej drużyny. ©©