

Donald Tusk na posiedzeniu rządu mówił o założeniach polityki zagranicznej Polski **strona 7**



FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku? Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
28.01.2026

Nr 22 (14 993)

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

W Radomiu będą huczne obchody 50 rocznicy wydarzeń Czerwca '76 **strona 3**

Zderzenie trzech pojazdów w gminie Policzna **strona 3**

Pożegnanie byłego wójta Solca Nad Wisłą Antoniego Kowaleczko **strona 6**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. ZIEMIA PRZYSUSKA/FACEBOOK

NASZ REGION

Zespół Guzowianki koncertował na jubileuszu w Przysusze **strona 2**

Nowy odcinkowy pomiar prędkości już działa

Kierowcy podróżujący obwodnicą Radomia w ciągu drogi ekspresowej S7 muszą zdjąć nogę z gazu. Działa tam nowy odcinkowy pomiar prędkości. **strona 4**

W radomskiej Elektrowni otwarli wystawę niezwykłych aktów słynnej artystki Elsy Rouy **strona 6**

Moya Radomka Radom w trudnej sytuacji po odejściu trzech zawodniczek. Co na to klub? **strona 16**

INWESTYCJE PRACE W ALEI GRZECZNAROWSKIEGO W RADOMIU

Trzeba obronić tunel przed zalewaniem

Janusz Petz
Radom

W Radomiu prowadzone są inwestycje związane z zapobieganiem zalewania tunelu pod wiaduktem w Alei Grzecznarowskiego.

Mowa o jednej z największych bolączek miasta Radomia podczas ulewnych opadów deszczu. Niemal co roku w mediach ogólnopolskich pojawiają się szokujące zdjęcia ludzi wyciąganych z samochodów topiących się w wodzie w tunelu. Wystarczą solidne opady deszczu, by tunel tonął, a pobliskie osiedle Planty bardziej przypominało Wenecję niż Radom. Miasto zapowiedziało w ubiegłym roku wielkie inwestycje na Placu Ołdakowskiego dotyczące budowy nie tylko nowych kanalizacji, przepompowni i zbiorników,

ale też przebudowy całego układu komunikacyjnego. Niektóre z pomysłów wzbudziły jednak niechęć mieszkańców.

Interpelację w sprawie odwodnienia tunelu złożyła 9 stycznia radna Paulina Markiewicz. Zwróciła uwagę, że Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji we współpracy z Wodociągami Miejskimi miał przygotować koncepcję rozwiązania problemu. „Brak jednoznacznych, publicznie dostępnych informacji na temat dokładnego zakresu prac, ich harmonogramu oraz przewidywanego terminu zakończenia sprawia, że mieszkańcy miasta oraz branżowe służby samorządowe nie mają pełnej wiedzy o stanie tej inwestycji, jej kosztach i planach miasta” - napisała w interpelacji.

W odpowiedzi Katarzyna Kalinowska, wiceprezydent Radomia pisze, że

prace już trwają od 10 października. Mają się zakończyć 30 kwietnia i będą kosztowały 1 067 000 złotych. Dokumentacja projektowa obejmuje wykonanie nowego połączenia istniejącej kanalizacji deszczowej biegnącej pod tunelem w Alei Grzecznarowskiego z istniejącym kanałem deszczowym na Placu Ołdakowskiego. Dotychczasowe połączenie zostanie wyłączone z eksploatacji.

W przypadku wysokiego poziomu wody w istniejącej kanalizacji na placu Ołdakowskiego, uniemożliwiającego odprowadzenie grawitacyjne, nastąpi przelanie się wody do projektowanej przepompowni, a następnie woda będzie przepompowana dwoma niezależnymi rurociągami do komory w istniejącej już kanalizacji. Część prac już została wykonana, reszta będzie wykonywana do końca kwietnia. ©®



FOT. JANUSZ PETZ

Tunel pod wiaduktem kolejowym w Alei Grzecznarowskiego zalewany jest często podczas ulew.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Zasada była prosta: wróg jego wroga jest przecież jego przyjacielem.

Tadeusz
Płatek
publicysta



KSIAŻKA O AGENTACH NIERUCHOMOŚCI

Bardzo modne są ostatnio pogromy atakujące tak zwanych patodeweloperów (albo patofliperów), w szczególności zaś skretyniałych agentów nieruchomości, cynicznie nazywających kłitki apartamentami.

Internet aż kipi od komentatorów, przywołujących absurdalne oferty mieszkaniowe i ich promotorów. Chętnie do tego hejtu dołączę, uważam bowiem zawód pośrednika za pasożytniczy, zawód, w którym nadreprezentowani są cwaniacy i cwaniary, którym brak wiedzy na temat pokazywanych ofert.

Nie wiem czy mieliście kontakt z agentami. O ich irytujących rytuałach napisać powieść mógłby nie tylko Mroźek czy Masłowska, ale nawet przeciętnie uzdolniony maturzysta. Oni robią z siebie tak nieprawdopodobnych pajaców, że książka powstałaby szybciej niż księga wieczysta. W każdym razie, jeżeli kiedykolwiek będziecie musieli z usług takiego agenta skorzystać, gdy podpiszecie z nim umowę pośrednictwa, gdy już was zaprowadzi na miejsce i otworzy usta, by mamrotać bzdury - poproście o jedną rzecz: „Proszę mi opowiedzieć wyłącznie o rzeczach, których nie mogę zobaczyć”. W większości przypadków zakłęcie to sprawi, że agent się zamknie, co już jest sporym sukcesem, bo będziemy mogli zobaczyć lokal w spokoju.

Jeśli go o to nie poprosicie, to proszę: książko, pisz się sama!
- O, właśnie tu mamy kuchnię. Widok z tego okna jest bardzo ładny, na dole widać park.

- Boże, dziękuję Panu, że mi Pan powiedział. Ja się boję okien. Pewnie bym to okno przeoczył, nie mówiąc już o wyglądaniu.

- Bardzo jest ładny ten kolor na ścianach, mi się strasznie podoba.

- A mi się nie podoba.

- Oj, to szkoda, no ale o gustach się nie dyskutuje. Zresztą, można zawsze przemałować.

- To naprawdę możliwe? To wprost cudownie!

- A tu mamy przedpokój, gdzie, jak widać, jest dużo półek, szafek i szuflad. Można tam dużo rzeczy schować.

- Co na przykład?

- Nie wiem. Jakież buty?

(Cytaty są prawdziwe)

Pogoda w regionie

Dzisiaj	Czwartek
	
Dzień 0°C	Dzień -1°C
Noc -3°C	Noc -6°C
Barometr 1001 hPa	
Wiatr płn. 9 km/h	
Biomet niekorzystny/obojętny	
Piątek	Sobota
	
Dzień -5°C	Dzień -5°C
Noc -10°C	Noc -11°C

Uwaga: zachmurzenie duże, w czwartek i piątek możliwe opady śniegu

W Przysusze świętowali 50 lat Muzeum Wsi Radomskiej

Patryk Chruślak
Przysucha

W sobotę, 24 stycznia w Sali widowiskowej Domu Kultury w Przysusze odbył się Jubileuszowy Koncert Noworoczny z okazji 50-lecia Muzeum Wsi Radomskiej.

Na koncert przybyło wielu gości związanych z działalnością muzeum w tym przedstawiciele samorządu, kultury, duchowieństwa, instytucji oraz sympatyków muzeum.

Słowa uznania dla muzeum

Spotkanie rozpoczęło się od wystąpienia dyrektora Muzeum Wsi Radomskiej Ilony Jaroszek, która przywitała zaproszonych gości oraz podsumowała działalność muzeum przy wieloletniej współpracy z lokalnym samorządem, instytucjami oraz lokalnymi twórcami kultury.

W dalszej części głos zabrali zaproszeni goście, a wśród nich wicestarosta Marek Kilianek, który odczytał list skierowany od starosty przysuskiego Mariana Niemirskiego w którym podkreślił wieloletnią owocną współpracę samorządu powiatowego z muzeum dla dobra kultury i tradycji naszego regionu.

Wieloletnią współpracę samorządową z muzeum docenił także burmistrz Przysuchy Adam Pałgan dziękując za wszelkie inicjatywy, które in-



Podczas wydarzenia uhonorowano wielu lokalnych artystów.

tegrują mieszkańców wzmacniając tym samym tożsamość lokalnej społeczności.

Pamiątkowe medale i wyróżnienia

Podczas gali 50-lecia Muzeum Wsi Radomskiej zostały wręczone pamiątkowe tabliczki i medale za działalność na rzecz kultury i tradycji ludowej dla twórców ludowych, instytucji, przedstawicieli samorządów, służb, duchowieństwa, środowisk twórczych i osób wspierających działalność muzeum.

Medale Pamiątkowe „Pro Masovia” otrzymali: Teresa Bienkowska - śpiewaczka lu-

dowa; Wiesława Gromadzka - harmonistka; Barbara Kietlińska - kierownik zespołu „Zakuła Kukułeczka”; Jan Kmita - skrzypek; Piotr Sikora - wyrób instrumentów; Maria Siwiec - śpiewaczka ludowa; Jan Wochniak - bębniarz, twórca instrumentów muzycznych.

Wyróżnienia otrzymali: Marian Niemirski, Marek Kilianek, Marta Zbrowska, Ewa Białecka, Adam Pałgan, Dorota Widawska, starszy brygadier Marcin Sokół, inspektor Michał Pawliński, Mateusz Janus, Tadeusz Kubicki, siostra Lidia Jankowska, ksiądz doktor Sławomir Adamczyk, ksiądz Paweł Męcina, doktor Aneta Oborny,

Adam Grabowski, Piotr Piasta, Czesław Pióro, Marianna Rzepka, Zbigniew Ciechowicz, Katarzyna Markiewicz, Małgorzata Bochyńska, Małgorzata Bednarska, Waldemar Cichawa, Piotr Siczka, Marcin Fidos, Dom Kultury w Przysusze, Cezary Nowek, Ewa Retelewska, Mirosław Pierzchała, druh Kamil Potocki, Halina Wilk, Marzena Pankowska-Bednarska, Jolanta Markiewicz.

Na zakończenie gali wystąpił znany każdemu zespół Guzowianki prezentując w wyjątkowy dla nich sposób zestaw koled, który zachęcił wszystkich do wspólnego śpiewania. ©@

KALENDARIUM

1924

W Radomiu urodziła się Maria Fołtyn. Była śpiewaczką i reżyserką operową. Honorowa Obywatelka Radomia.

1934

Wybudowano siedzibę Ochotniczej Straży Pożarnej Pionki. Urządzono uroczyste poświęcenie nowo wybudowanej remizy. Później zakupiono wyposażenie.



FOT. ARCHIWUM

1946

Tego dnia na mocy zarządzenia Ministerstwa Oświaty dzisiejszy „Hubal” otrzymał nazwę: Publiczna Średnia Szkoła Zawodowa.

1936

W Grójcu urodziła się Edyta Wojtczak (na zdjęciu). Była prezenterką, spikerką telewizyjną, kochaną i podziwianą przez wielu widzów. W tym roku kończy 90 lat.

2020

Gracz z Białobrzegów trafił w LOTTO legendarną „szóstkę”. Osobą grającą w punkcie przy ulicy Rzemieślniczej 15 w Białobrzegach wygrała 21 milionów złotych.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA POLICZNA

Zderzenie trzech pojazdów w Wojciechówce



FOT. POLICJA ZWOLEN

W poniedziałek, 26 stycznia w miejscowości Wojciechówka w gminie Policzna w powiecie zwoleńskim na drodze krajowej numer 79 doszło zderzył się trzy pojazdy. Jeden z kierujących został odwieziony do szpitala.

Do zdarzenia doszło około godziny 11. Jak ustalili pracujący na miejscu policjanci 51-letni mieszkaniec gminy Zwoleń, kierujący mercedesem zasygnalizował zamiar skrętu w lewo, a następnie oczekiwał na jeźdni chcąc ustąpić pierwszeństwa przejazdu nadjeżdżającemu z na przeciwka pojazdowi. W tym momencie jadący za nim 43-letni mieszkaniec gminy Policzna, kieru-

jący oplem astra, nie dostosował prędkości do warunków w wyniku czego nie wyhamował na śliskiej nawierzchni i uderzył w tylny lewy róg mercedesa. Następnie wypadł na przeciwny pas i doprowadził do zderzenia z oplem meriva, kierowanym przez 20-letniego mieszkańca Warszawy, który po zderzeniu wpadł do przydrożnego rowu.

Do szpitala został zabrany 43-latek. Wszyscy kierujący byli trzeźwi. Droga krajowa numer 79 w tym miejscu była całkowicie zablokowana, a dla kierowców wyznaczono objazdy. JP

WOLANÓW

Zapaliły się sadze w kominie

W nocy z soboty na niedzielę, 24 na 25 stycznia strażacy z jednostek w Radomiu i Strzałkowie gasili pożar sadzy w kominie.

Tuż po godzinie 23 do jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej Strzałków doszło wezwanie o pożarze w miejscowości Wolanów. W budynku doszło do zapalenia sadzy w kominie. Po dotarciu

na miejsce strażacy ze Strzałkowa i Radomia rozpoczęli akcję gaszenia. Szybko opanowali sytuację. Działali zarówno w garażu, gdzie znajdował się piec, ale także na dachu i od góry komina, będąc na wyciągarce. Akcja zakończyła się tuż przed godziną 1 w nocy. Nikomu nic poważnego się nie stało. DO

RADOM

Koncert gospel

W piątek, 30 stycznia o godzinie 19 w klubie Dzikie Węże Miejskiego Ośrodka Kultury Amfiteatr w Radomiu będzie karnawałowy koncert chóru Gospel Radom.

PAT

RADOM

Rewia Burleski

Rewię Burleski Madame de Minou będziemy mogli zobaczyć w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej w czwartek, 29 stycznia. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. R



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

Planują huczne obchody 50 rocznicy wydarzeń Czerwca'76

Janusz Petz
Radom

Mnóstwo wydarzeń kulturalnych, koncerty, pikniki, wystawy i bal w stylu PRL – to imprezy, które w tym roku będą towarzyszyły obchodom 50 rocznicy wydarzeń czerwcowych w Radomiu.

We wtorek, 27 stycznia w Urzędzie Miejskim w Radomiu odbyła się konferencja prasowa głównych organizatorów obchodów 50 rocznicy robotniczego protestu. Wzięli w nich udział przedstawiciele władz Radomia, związku zawodowego NSZZ Solidarność i Stowarzyszenia Radomski Czerwiec 76.

Pierwsza z zaplanowanych imprez odbędzie się już w sobotę, 31 stycznia. Będzie to „Potancówka w klimacie PRL” w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Narutowicza w Radomiu. Wejściówki rozprowadzały organizacje społeczne, ale pewna pula biletów będzie jeszcze dostępna. Ogłoszenia w tej sprawie pojawią się na stronie facebookowej Urzędu Miejskiego w Radomiu.

- Od obchodów 40 rocznicy Radomskiego Czerwca organizujemy wielkie koncerty rocznicowe. Nie inaczej będzie w tym roku. 27 czerwca na Placu Jagiellońskim odbędzie się koncert, który będzie wielkim widowiskiem.



FOT. JANUSZ PETZ

Od lewej: Rafał Szukiewicz, Krzysztof Kośla, Radosław Witkowski, Mateusz Tyczyński, Mirosława Hetman, Krzysztof Stanik.

O uczestniczących artystach będziemy informować na bieżąco. Myślę, że po raz kolejny będzie to wielki sukces budujący naszą lokalną tożsamość – powiedział Radosław Witkowski.

Osobny koncert zorganizuje też miejska spółka Radpec oraz Muzeum Jacka Malczewskiego.

- Bardzo ciekawie zapowiada się projekt, który chce zrealizować Radomska Orkiestra Kameralna w ramach obchodów rocznicowych. We wrześniu odbędzie się koncert z udziałem gościa specjalnego, ale na razie nie chcemy zdradzać kto to będzie. Mogę tylko powiedzieć, że hala Radomskiego Centrum Sportu zapewni się zapewne do ostatniego

krzeselka – powiedział Radosław Witkowski.

Nieodczynnym elementem obchodów jest półmaraton Radomskiego Czerwca 76. W tym roku oczywiście odbędzie się taki bieg. Różnych wydarzeń będzie bardzo dużo. W organizację imprez włączyły się wszystkie radomskie instytucje kulturalne. Będą gry miejskie dla młodzieży, organizowane przez harcerzy.

Ma być też mnóstwo wystaw, między innymi w Kamienicy Deskurów i w Muzeum imienia Jacka Malczewskiego. Będzie też wiele pikników rodzinnych organizowanych na Rynku i w Kamienicy Deskurów.

Ważnym wydarzeniem będzie też Wielka Gala wieńcząca

obchody, która odbędzie się 6 grudnia w Teatrze Powszechnym w Radomiu.

Ogłoszono konkurs na treatment, czyli opis fabuły filmu fabularnego bez szczegółowego scenariusza o radomskim czerwcu. Zgłoszenia będą przyjmowane do 31 marca. Oczywiście jak zwykle odbędzie się 25 czerwca o godzinie 18 msza święta rocznicowa na skrzyżowaniu ulic Żeromskiego i 25 Czerwca.

- Czerwiec jest elementem naszej lokalnej tożsamości. To jest coś, czym możemy się chwalić, Radom jest miastem bardzo ważnym w naszej historii. Dzięki ludziom, którzy stoją dzisiaj tutaj z nami mamy polską wolność, bo bez radomskiego czerwca nie byłoby polskiego sierpnia. Ta droga do wolności byłaby zdecydowanie dłuższa – powiedział Mateusz Tyczyński, przewodniczący Rady Miejskiej Radomia.

Stwierdził, że ubiegłoroczny koncert rocznicowy transmitowany przez jedną ze stacji telewizyjnych oglądało milion ludzi. Tegoroczny główny koncert będzie również transmitowała jedna z dużych stacji telewizyjnych.

- W tym roku mam nadzieję powtórzymy, albo przebijemy ten wynik. Wszystko zaczęło się w Radomiu i trzeba to przypominać wszystkim w Polsce – powiedział Mateusz Tyczyński.

©©

Zatrzymali kierowcę, który nie miał uprawnień

Patryk Chruślak
Radom

Policjanci zatrzymali 32-letniego kierowcę Volkswagena, który nie tylko jechał bez zapiętych pasów, ale również nie posiadał uprawnień.

W czwartek, 22 stycznia, policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Radomiu, pełniąc służbę na terenie miasta, zatrzymali do kontroli kierującego pojazdem marki Volkswagen, który poruszał się ulicą Kelles-Krauza

bez zapiętych pasów bezpieczeństwa.

Podczas sprawdzenia w policyjnych bazach danych okazało się, że za kierownicą siedział 32 letni mieszkaniec powiatu zwoleńskiego. Mężczyzna nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami, a samochód, którym się poruszał, nie miał aktualnego badania technicznego. Kierujący był trzeźwy.

W trakcie interwencji policjanci zwrócili uwagę na jego wyraźnie nerwowe zachowanie. Funkcjonariusze podjęli

decyzję o przeszukaniu mężczyzny oraz pojazdu. W samochodzie ujawniono paczkę papierosów, w której znajdował się susz roślinny, najprawdopodobniej jest to marihuana. Zabezpieczona substancja trafi do badań laboratoryjnych.

Z uwagi na brak ważnego badania technicznego policjanci zatrzymali dowód rejestracyjny pojazdu. Samochód wraz z kluczykami został przekazany pasażerowi.

Ponieważ istniało podejrzenie, że 32 latek mógł kierować pojazdem pod wpływem środ-

ków odurzających, w szpitalu pobrano mu krew do badań, a następnie został osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych.

Policjanci przypominają, że zgodnie z obowiązującymi przepisami posiadanie środków odurzających zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności, kierowanie pojazdem pod wpływem środków odurzających może skutkować karą do 3 lat pozbawienia wolności, wysoką grzywną oraz wieloletnim zakazem prowadzenia pojazdów. ©©

RADOM**Egzotyczne rośliny, zwierzęta, minerały**

Event Terrarystyczny i Botaniczny Dragon Expo oraz Giełda Minerałów, Biżuterii i Skamieniałości GeoExpo w Radomiu odbędzie się w sobotę, 31 stycznia i niedzielę, 1 lutego w godzinach od 10 do 18 w Radomskim Centrum Sportu przy ulicy Struga. Jak zapowiadają organizatorzy podczas wydarzenia będzie można z bliska podziwiać fascynujące gatunki zwierząt pochodzących z najdalszych zakątków świata. **PAT**

KRÓTKO**RADOM****Szalona potańcówka na Idalinie**

W niedzielny wieczór, 25 stycznia, w Domu Kultury Idalin w Radomiu odbyła się wspaniała potańcówka, na której pojawiło się ponad 80 tancerzy w różnym wieku. Niektórzy z nich ćwiczą przed zbliżającym się Balem Seniora. W Domu Kultury Idalin znów zrobiło się głośno za sprawą muzyki granej na żywo przez zespół Faxter. Kolejna potańcówka zjednoczyła miłośników tańca z całego Radomia, niezależnie od ich wieku. Na parkiecie bawiło się ponad 80 osób, w tym

państwo Barbara i Stanisław, dla których ta potańcówka, była pierwszą w tym roku. - W tym roku to nasz pierwszy raz na potańcówce. Cieszymy się, że możemy tu być. Dodatkowo jest to dla nas próba przed Balem Seniora na którym ma być prezydent - mówił Barbara i Stanisław. Wyjątkowa atmosfera udzieliła się wszystkim obecnym i już od pierwszych chwil wszyscy razem ruszyli na parkiet. Miejsca było dosyć dla każdego, aby można było się bawić bez przeszkód. **DO**

JEDLIŃSK**Górska Hora i kolędy w kościele**

Powiatowy Instytut Kultury w Iłży zorganizował cykl koncertów kolędowych w kościołach Powiatu Radomskiego. Cykl zakończył w niedzielę, 25 stycznia w Jedlińsku w kościele pod wezwaniem Świętych Apostołów Piotra i Andrzeja, koncert „Oj Maluśki” w wykonaniu grupy Górska Hora na typowo góralską nutkę.

Zespół Górska Hora jest folk kapelą muzyczną z polskich gór oraz ze Słowacji. Nazwa zespołu pochodzi od nazw szczytów górskich, określanych tak w Tatrach i Beskidach, jak również w całych Karpatach. Folk Kapela Górska Hora hołduje rodzimej muzyce góralskiej Beskidów i Tatr w tradycyjnym, rozrywkowym oraz miłym dla ucha brzmieniu.

W okresie Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku Folk Kapela Górska Hora koncertuje z koncertem pięknych polskich kolęd i pastorałek góralskich w własnych nastrojowych oraz żywiołowych aranżacjach muzycznych.

Górska Hora miała już okazję występować w naszym regionie, również w Jedlińsku - na dożynkach gminnych. **JP**

GMINA KLWÓW**Dzień Babci i Dziadka**

Wyjątkowy Dzień Babci i Dziadka odbył się w Publicznej Szkole Podstawowej w Kłudnie w gminie Klwów. Uczniowie szkoły po raz pierwszy mogli zaprezentować swoje występy z okazji Dnia Babci i Dziadka w nowo oddanej do użytku hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Kłudnie. Tego dnia hala zamieniła się w profesjonalną

scenę, na której młodzi artyści z dumą prezentowali swoje talenty, dostarczając licznie zgromadzonym gościom wielu wzruszeń i radości. Na scenie zaprezentowali się wszyscy uczniowie: od najmłodszych przedszkolaków, przez klasy edukacji wczesnoszkolnej, aż po młodzież z klas 4-8. Program artystyczny był niezwykle bogaty i różnorodny. **JS**

RADOM**Koncert mis tybetańskich**

Koncert mis tybetańskich odbędzie się w sobotę 31 stycznia w Radomiu przy ulicy Śniadeckich 2. Zaprasza Miejski Ośrodek Kultury Amfiteatr. Początek o godzinie 18. **PAT**

RADOM**Sztumistrz Bartłomiej**

W sobotę 14 lutego, o godzinie 16 w sali Resursy Obywatelskiej przy Malczewskiego 16 w Radomiu wystąpi imuzjonista Sztumistrz Bartłomiej. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

PIONKI**Operetka na wesoło**

W środę 11 lutego, o godzinie 19 w Miejski Ośrodku Kultury w Pionkach spektakl muzyczny „Zagadka Tenora Kochanka czy Żona? Operetka na wesoło. Walentynkowo”. Bilety na bilety24.pl. **SW**

SOLEC NAD WISŁĄ**Bal Seniora**

W niedzielę 1 lutego, o godzinie 17.00, w miejscowości Zaciecze odbędzie się III Bal Seniora w Solcu nad Wisłą, dla mieszkańców miasta i gminy w wieku 60+. Liczba miejsc jest ograniczona. **PAT**

Przegląd Twórczości Osób z Niepełnosprawnościami

Patryk Samborski
Zwoleni

Świąteczny Przegląd Twórczości Osób z Niepełnosprawnościami odbył się w Zwoleniu. Na scenie zaprezentowali się artyści z warsztatów terapii zajęciowej.

W czwartek, 15 stycznia w Kinie Świt w Zwoleniu odbył się Świąteczny Przegląd Twórczości Osób z Niepełnosprawnościami. Wydarzenie zgromadziło uczestników warsztatów terapii zajęciowej, opiekunów, wolontariuszy oraz licznie przybyłą publiczność. Spotkanie miało charakter artystycznej prezentacji i wspólnego świętowania, a jego celem było pokazanie twórczości osób z niepełnosprawnościami.

Uroczystego otwarcia przeglądu dokonali Waldemar Urbański, przewodniczący Stowarzyszenia na Rzecz Pomocy Rodzinom i Poszkodowanym w Wypadkach Komunikacyjnych, oraz Bożena Potrząsaj, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wilczowoli. W swoich wystąpieniach zwracali uwagę na znaczenie działalności artystycznej w procesie rehabilitacji społecznej oraz na potrzebę tworzenia przestrzeni, w której osoby z niepełnosprawnościami mogą prezentować swoje umiejętności. Do uczestników wydarzenia zwróciła się również Iwona Paszkiewicz, prezeska Funda-

cji Follow Me, podkreślając społeczną wagę tego typu inicjatyw.

Świąteczny Przegląd Twórczości Osób z Niepełnosprawnościami odbył się pod honorowym patronatem Starosty Zwolenińskiego Andrzeja Skorka oraz Burmistrza Zwolenia Arkadiusza Sulimy. Nad organizacją i przebiegiem wydarzenia czuwali pracownicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wilczowoli, Domu Kultury w Zwoleniu oraz wolontariusze z Liceum Ogólnokształcącego w Zwoleniu.

Na scenie Kina Świt zaprezentowali się wokaliści i zespoły z warsztatów terapii zajęciowej z regionu. Publiczność mogła usłyszeć kolędy, piosenki świąteczne oraz utwory

o tematyce wspólnoty i nadziei. Występy spotykały się z ciepłym przyjęciem i gromkimi brawami.

Organizatorzy podkreślali, że przegląd nie miał charakteru konkursowego. Każdy z uczestników otrzymał nagrodę rzeczową, dyplom oraz pamiątkową statuetkę ufundowaną przez Starostwo Powiatowe w Zwoleniu. Głos zabrał także starosta Andrzej Skorek, który zwrócił uwagę na potencjał artystyczny osób z niepełnosprawnościami oraz znaczenie wydarzenia dla lokalnej społeczności.

- Dzisiejszy przegląd pokazuje, jak ogromny potencjał artystyczny drzemie w osobach z niepełnosprawnościami. To

nie tylko występy - to prawdziwe świadectwo odwagi, pracy i pasji. Jako samorząd jesteśmy dumni, że możemy wspierać inicjatywy, które integrują społeczność i uczą nas wrażliwości oraz otwartości na drugiego człowieka - mówił Andrzej Skorek.

Dodatkowym elementem programu był występ Młodzieżowego Zespołu Wokalnego z Domu Kultury w Zwoleniu, w którym zaprezentowały się Maja Tomczyk i Lena Nakończna. Na zakończenie wydarzenia wszyscy obecni wspólnie odśpiewali kolędy „Świeć Gwiazdeczko Świeć” oraz „Gore Gwiazda Jezusowi”, domykając spotkanie w symboliczny i wspólny sposób. ©©



Podczas przeglądu w Zwoleniu na scenie Kina Świt zaprezentowali się artyści z warsztatów terapii zajęciowej z całego regionu.

Noga z gazu - na obwodnicy Radomia działa już nowy odcinkowy pomiar prędkości

Julia Sosnowska
Radom/Powiat radomski

Nowy odcinkowy pomiar prędkości na obwodnicy Radomia już działa. To jeden z najdłuższych w kraju. Kierowcy muszą zdjąć nogę z gazu, jeśli nie chcą zapłacić mandatu.

Kierowcy podróżujący obwodnicą Radomia w ciągu drogi ekspresowej S7 muszą zdjąć nogę z gazu. Od poniedziałku,

26 stycznia działa nowy odcinkowy pomiar prędkości obejmującym blisko 16 kilometrów. Jest jednym z najdłuższych w całej Polsce.

Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym w poniedziałek, 26 stycznia, opublikowało poinformowało o uruchomieniu nowego odcinkowego pomiaru prędkości na drodze ekspresowej S7. Chodzi dokładnie o odcinek pomiędzy węzłem Radom Północ a węzłem Wolanów.

Kierowcy poruszający się obwodnicą Radomia są teraz kontrolowani na blisko 16 kilometrowym fragmencie. Przypomnijmy, że dozwolona prędkość na ekspresówkach to 120 kilometrów na godzinę dla aut osobowych i 80 kilometrów na godzinę dla ciężarówek.

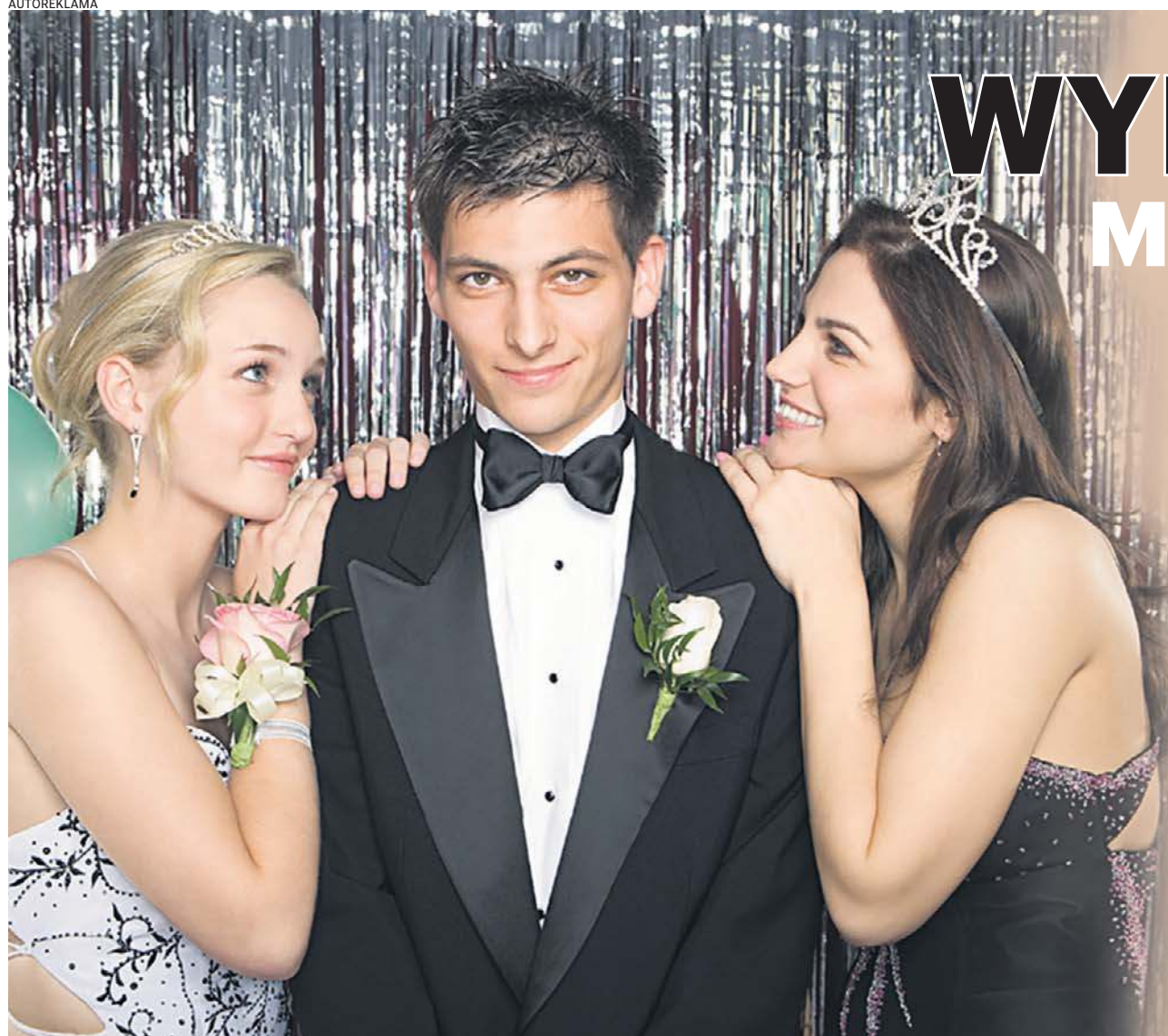
W odcinkowym pomiarze prędkości nie działa już dobrze znana kierowcom zasada „zwolnić przy fotoradarze”. System kontroluje bowiem prędkość na całym monitoro-

wanym fragmencie drogi, a w przypadku nowego odcinka pod Radomiem oznacza to niemal 16 kilometrów jazdy pod nadzorem.

Urządzenia rejestrują moment wjazdu na trasę objętą kontrolą oraz chwilę jej opuszczenia. Na tej podstawie obliczana jest średnia prędkość przejazdu. Jeżeli wynik okaże się wyższy niż dopuszczalny limit, kierowca musi się liczyć z mandatem oraz punktami karnymi. ©©

AUTOREKLAMA

0011464955



WYBIERAMY MISS I MISTERA STUDNIÓWKI 2026 w regionie radomskim

Już dziś zagłosuj na swoje
faworytki i faworytów

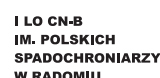
Prezentacje na
echodnia.eu/radomskie/studniowka

Galerie zdjęć
ze studniówek w regionie radomskim
na echodnia.eu/radomskie
oraz w gazecie „Echo Dnia”

ORGANIZATORZY:



SPONSORZY



0011470118

Z wielkim smutkiem zawiadamiamy,
że odszedł Człowiek,
który na trwałe zapisał się w historii Kombudu.



mgr inż.

Andrzej Warchoń

Nasz Przyjaciół,
wybitny kolejarz i automatyk.

Wieloletni Naczelnik Oddziału Automatyki
i Telekomunikacji PKP w Radomiu.

Od 1999 roku związany z Zakładami Automatyki Kombud,
w latach 2012–2021 Członek Zarządu,
a następnie Członek Rady Nadzorczej,
Zakładów Automatyki Kombud, Udziałowiec RWT
– Radomskiej Wytwórni Telekomunikacyjnej.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy współczucia

Zarząd i Pracownicy
Zakładów Automatyki Kombud

Msza Święta Pogrzebowa odprawiona zostanie
w sobotę 31.01.2026 r. o godz. 13
w kościele św. Brata Alberta w Radomiu,
po czym nastąpi odprowadzenie Urny
z prochami Zmarłego na Cmentarz Komunalny
Firlej (wejście od ul. Witosa).



0011468755

*„Nie umiera ten,
kto trwa w pamięci i sercach bliskich”*

Pani dr hab.
Jolancie Karbowniczek,
prof. Akademii WSEI

oraz Jej Rodzinie

składamy
wyrazy szczerzego współczucia i głębokiego żalu
z powodu śmierci

Taty



W obliczu tej bolesnej straty
łączymy się z Państwem
w myślach i modlitwie.

Niech wspomnienie Zmarłego
stanie się źródłem otuchy i duchowej siły
w tym trudnym czasie.

Spółeczność Akademicka
Lubelskiej Akademii WSEI

Ostatnie pożegnanie byłego wójta Antoniego Kowaleczko

Patryk Chruślak
Solec nad Wisłą

Ostatnia droga Antoniego Kowaleczko. Rodzina, bliscy i samorządowcy z regionu żegnali długoletniego wójta gminy Solec nad Wisłą.

W sobotę 24 stycznia odbyło się ostatnie pożegnanie Antoniego Kowaleczko - długoletniego wójta Solca Nad Wisłą, samorządowca oraz byłego nauczyciela. Mszę świętą żałobną w kościele pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Solcu nad Wisłą odprawił ksiądz kanonik Krzysztof Maj dziekan dekanatu lipskiego i proboszcz soleckiej parafii. Zmarłego żegnała rodzina, przyjaciele i znajomi, obecni i byli samorządowcy i strażacy wraz ze sztandarami Ochotniczych Straży Pożarnych z Solca nad Wisłą i powiatu lipskiego.

Po zakończeniu mszy świętej w imieniu władz Miasta i Gminy Solec nad Wisłą oraz wszystkich obecnych, uczestników mszy świętej zmarłego pożegnała Małgorzata Ewelina Szymańska - burmistrz Solca nad Wisłą. W ciepłych, emocjonalnych słowach przybliżyła życiorys i sylwetkę, zmarłego Antoniego Kowaleczko, byłego wójta i długoletniego samorządowca.

Po zakończeniu liturgii w soleckiej świątyni, urna z doczesnymi prochami zmarłego,



Zmarłego żegnała rodzina, przyjaciele i znajomi, obecni i byli samorządowcy z Solca nad Wisłą i powiatu lipskiego oraz strażacy wraz ze sztandarami.

po przeprowadzeniu ostatniej części ceremonii pogrzebowej przez księdza proboszcza, spoczęła w rodzinnym grobie na cmentarzu parafialnym na „Piaskach”.

Antoni Kowaleczko to były nauczyciel, samorządowiec i długoletni wójt Solca nad Wisłą. Od 1990 roku, kiedy został reaktywowany samorząd terytorialny w naszym kraju, został wybrany w pierwszej kadencji na urząd wójta i przewodniczącego Zarządu Gminy Solec nad Wisłą. W drugiej kadencji stanowisko wójta, sprawował w latach 1994-1996, w trzeciej

kadencji samorządu, w latach 1998-2002 był radnym Rady Gminy w Solcu nad Wisłą.

W kolejnej kadencji samorządu w latach 2002-2006 ponownie został wybrany na stanowisko wójta Gminy Solec nad Wisłą. Łącznie funkcję publiczną wójta Gminy Solec

Funkcję publiczną wójta Gminy Solec nad Wisłą i jednocześnie kierownika urzędu gminy w Solcu nad Wisłą wykonywał przez 10 lat

nad Wisłą i jednocześnie kierownika urzędu gminy w Solcu nad Wisłą wykonywał przez 10 lat. Przez ten okres pełnił wiele funkcji między innymi był Szefem Obrony Cywilnej Gminy Solec nad Wisłą oraz przewodniczącym Zespołu Reagowania, a następnie Zarządzania Kryzysowego.

Był człowiekiem pełnym życzliwości, spokoju i ogromnej pokory. Jak podkreślają samorządowcy, Antoni Kowaleczko dobro gminy stawiał na pierwszym miejscu, a jego wyważone decyzje zapisały się trwale w historii lokalnej wspólnoty.

Wystawa niezwykłych aktów słynnej artystki Elsy Rouy w Elektrowni w Radomiu otwarta

Barbara Koś, Julia Sosnowska
Radom

W piątek, 23 stycznia, w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia w Radomiu odbył się wernisaż najnowszej ekspozycji Elsy Rouy zatytułowanej „Just Because”.

Artystka, znana z odważnego podejścia do tematu cielesności, zaprezentowała prace, które prowokują do refleksji i przełamują utarte schematy dotyczące przedstawiania ciała w sztuce.

Elsa Rouy sięga po jeden z najbardziej klasycznych motywów, czyli po akt, ale robi to w sposób daleki od tradycyjnych ujęć. W swoich obrazach nie idealizuje ciała ani nie podporządkowuje go oczekiwaniom estetycznym. Wręcz



Wernisaż najnowszej ekspozycji Elsy Rouy (druga od lewej) „Just Because” w Elektrowni w Radomiu.

przeciwie: pokazuje je jako materię niejednoznaczną, pełną napięć, emocji i wewnętrznych sprzeczności. Jej prace balansują na granicy fizyczności i psychologii, traktując ciało jako narzędzie do zadawania współczesnych pytań

o tożsamość, wrażliwość i kruchość człowieka.

Kuratorską opiekę nad wystawą objęła Marta Gnyp. Nad koordynacją wydarzenia czuwał Paweł Witkowski, a współorganizatorem była Gnyp Gallery, od lat wspierająca

rozwój młodych, niepokornych artystów.

Wernisaż przyciągnął liczne grono miłośników sztuki współczesnej, którzy nie tylko obejrzeli ekspozycję, lecz także uczestniczyli w rozmowach o znaczeniu cielesności w kulturze i sztuce. Wieczór dopełniła subtelna oprawa muzyczna w wykonaniu Oscara Defrieza.

Wystawę „Just Because” można oglądać do 15 marca 2026 roku.

Jak informuje Elektrownia w Radomiu, jest to pierwsza w Polsce instytucjonalna wystawa tej jednej z najbardziej obiecujących artystek młodego pokolenia. 25-letnia Brytyjka, porównywana do Francisca Bacona i Luciana Freuda, znalazła się w prestiżowym zestawieniu Art Cube's Top 100 Early-Career Artists to Discover 2026. ©©

FOT. ELIZA WILCZYŃSKA

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka - córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

- Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki

mimo długiej reanimacji nie udało się uratować - powiedział podkom. Jakub Bagiński z ślupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Ślupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dzisiaj planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

OŚWIECIM

Ocalali przed Ścianą Straceń



Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

- Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali doku-

menty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego - powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026”, która miała szykować przewrót i „wywalić” proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

”

Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi”

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym - powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu” i „trochę z dala od linii frontu”. Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i - jak dodał - „z całą pewnością” nie będzie ono rutynowe.

- Sytuacja jest - nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym - bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu



Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji - powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojusznymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się po-

ważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank - oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wniosła o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

- Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską - dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. - Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda - podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. - Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę - powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej”. PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu”, prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę pro-

wadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. - Proszę uważać - zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko”, a także zapewnił, że „jeździ na prawdę bezpiecznie”.

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna

ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa” - napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia - poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie. PAP

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono” – napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali

na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na łodzi przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów. We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ćirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta” potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.



Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwie od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od zimy, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda” – powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gazy zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi – poinformowała agencja Reutersa.

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność – przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzi też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji – dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek” zmierza potężna amerykańska armada, ale wołałby, gdyby nie musiała zostać użyta.



Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakieś decyzje – przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmocnieniu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Temaszy mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspieranym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. – ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec”.

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być

CENTCOM już wcześniej informował o wzmocnieniu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres”. Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.
PAP

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczął swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepeł-



Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

nym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy

od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiare inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja

zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić

je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?
- Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.



FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (PE). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobine mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie



FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak: stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnie go użytku.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe do-

stępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzają się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej ekologicznie (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułat-

wia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie ko-



Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

mórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chłamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiłą.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szansę na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesięczkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesięczkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brązowy. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rodniczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (*Hyssopus officinalis*), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztusnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślęzy

Rośliny ślázowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, ła-

godząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptus globulus*), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynnikami eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skuteczny w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (*Pulmonaria officinalis*) zawiera składniki o działaniu wykrztusnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuci i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.



Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?

Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu” - karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu



W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwania jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce”, przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do po-

radni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmiany utrwalonych wzorów myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychote-

rapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatrii bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu licznym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

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

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czułość zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem rakotwórczym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czułości klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.



Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**ZATRUCIA POKARMOWE
W PODRÓŻY****Jakie są przyczyny?**

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona” lub „zemstą sułtana”, związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (*Escherichia coli*) – mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa. Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona od-

porność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych

warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, wzrasta obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tygodni). Dolegliwości ustępują z reguły

po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku

ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróźnej apteczce na biegunkę warto mieć loperamid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymina.

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść”.

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwała tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

– Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży – ostrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

– Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust – powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanie-



Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

czyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi” – czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,

● śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni” – podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie

zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

– Wszystko z umiarem, nawet śnieg – mówi dr Diane Calello,

dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamrożona woda, przez co nadaje się do spożycia, szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężiej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali – nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty – zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czyśtego śniegu można porównać

do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdadny do spożycia.

WAŻNE**Cenny w warunkach ekstremalnych**

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces stopienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

Warto rezerwować letnie wakacje już teraz. Są korzyści

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Atrakcyjne propozycje czekają na tych, którzy letnie wakacje rezerwują z dużym wyprzedzeniem. Sprawdź, jakie korzyści daje przedsprzedaż na wakacje latem 2026. Gdzie na urlop?

Wszyscy słyszeli o atrakcyjnych ofertach wakacji last minute – im bliżej terminu wylotu zrobisz rezerwację, tym niższa będzie cena. Wakacje last minute na pewno mają swoje zalety, ale rezerwowanie na ostatnią chwilę od dawna już nie gwarantuje atrakcyjnej ceny.

Od lat narasta inny trend – rezerwowanie wakacji w przedsprzedaży, z dużym wyprzedzeniem (tzw. first deal). Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać ci wiele realnych korzyści. Polacy najwyraźniej o tym wiedzą, bo coraz więcej turystów rezerwuje swoje letnie urlopy z wyprzedzeniem sięgającym kilku miesięcy.

Jak wybrać dobrą ofertę first deal?

Z ofert wakacji first deal powinni skorzystać zwłaszcza rodzice dzieci chodzących do szkoły:

- Planowanie wakacji z dziećmi rządzi się swoimi prawami i tutaj zdecydowanie polecamy wcześniejsze rezerwacje – mówi Agata Chmiel, ekspertka Wakacje.pl. - Oferta rodzinna cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem szczególnie w okresie przedsprzedaży. To właśnie wtedy najłatwiej wykupić pobyt w pokojach rodzinnych i w hotelach, które przykładają szczególną wagę do potrzeb najmłodszych.

Jak wybrać odpowiednią ofertę na letni wypoczynek z dziećmi?

Zwróć uwagę na termin. Rodziny z dziećmi w wieku szkolnym muszą planować wspólne wakacje w lipcu i sierpniu, ale młodsze pociechy warto zabrać za granicę wcześniej lub później (w kwietniu-czerwcu, a potem we wrześniu i październiku), kiedy ceny są niższe, a temperatury bardziej przyjazne.

Wybierz all inclusive. To najpopularniejsza formuła wypoczynku wśród polskich turystów, i nie bez powodu. All inclusive zdejmując z rodziców choćby konieczność planowania codziennych posiłków.

Wybierz krótkie loty. Dzieci (ale też dorośli) często nie najlepiej znoszą długie loty, dlatego lepiej wybrać na urlop kie-



Nie czekaj z zaplanowaniem letnich wakacji na oferty last minute. Lista korzyści z wczesnych rezerwacji jest bardzo długa!

runek dobrze skomunikowany z Polską: kurort, do którego można dolecieć szybko i bez przesiadek, z dobrym transferem między lotniskiem a hotelem.

Wybierz hotel przyjazny rodzinom. Dobry hotel na wakacje z dziećmi powinien oferować młodszym turystom możliwość wiele atrakcji pod opieką wykwalifikowanych pracowników, co odciąży rodziców i da im czas na wypoczynek we własnym zakresie. Wiele hoteli oferuje dzieciom animacje i minikluby, grę sportowych aktywności (siatkówka plażowa, minigolf, łucznicstwo itp.), dobrze też, by baseny miały brodziki dla najmłodszych.

Zwróć uwagę na plażę. Dla dzieci najlepsze będą strzeżone, piaszczyste plaże z łagodnym zejściem do wody. Dobrze, żeby plaża nie była zbyt oddalona od hotelu.

Dopilnuj dokumentów przed wylotem! To bardzo ważne. Zanim w ogóle weźmiesz się za planowanie wakacji, sprawdź, czy ty i twoje dzieci macie ważne dokumenty, na podstawie których można wjechać do kraju docelowego (paszporty poza Unią Europejską, dowody osobiste na terenie Unii). Paszporty powinny być ważne jeszcze co najmniej pół roku po dacie planowanego wylotu. Pamiętaj, że paszporty dla dzieci są ważne krócej niż dla dorosłych. Jeśli dzieci lecą na wakacje z kimś innym niż rodzice (np. z dziadkami), należy zabrać odpowiednią dokumentację, potwierdzającą prawo do opieki.

Najpopularniejsze kierunki na lato 2026

Gdzie konkretnie zaplanować letni urlop, by się nie rozczarować? Polacy mają kilka

sprawdzonych kierunków na wakacje, które wprost kochają – to prawdziwe urlopowe hity. Z aktualnych statystyk sprzedaży wycieczek na lato 2026 platformy Wakacje.pl wynika, że najpopularniejsze kierunki na tegoroczne wakacje to:

Miejsce 1: Turcja. Po prostu uwielbiamy tamtejsze wygodne, schludne i dobrze wyposażone hotele 4- i 5-gwiazdkowe na riwierz, przyjazne rodzinom z dziećmi (bardzo często oferowane są np. pokoje z oddzielnymi sypialniami dla dzieci, place zabaw, aquaparki, animacje, minikluby, przeróżne sporty, a dla dorosłych strefy wellness i SPA). Najpopularniejsze kurorty to Antalya, Alanya, Belek, Side i Marmaris.

Miejsce 2: Egipt. To wakacyjny szlagier od pokoleń. Polacy szczególnie chętnie rezerwują pobyty w kurortach nad Morzem Czerwonym, gdzie dodatkową atrakcją jest piękna rafa koralowa. Królują Hurghada, Marsa Alam i Szarm el-Szejk, ale coraz popularniejsze stają się też wycieczki do stosunkowo nowych ośrodków nad Morzem Śródziemnym, takich jak Marsa Matruh i El Alamein.

Miejsce 3: Grecja. Działające w Polsce biura podróży oferują aż ponad 20 różnych kierunków na wypoczynek w Grecji. Najpopularniejsze są Kreta, Rodos, Zakynthos, Kos i Korfu (idealna wyspa dla dzieci, z wielkim parkiem wodnym Aqualand). Kto szuka raczej spokoju, powinien zaplanować wakacje na Samos, Thassos lub Volos. Dla imprezowiczów nadadzą się np. Mykonos albo Laganas na wyspie Zakynthos.

Miejsce 4: Tunezja. Zaleta są krótkie loty, wygodne hotele, doskonałe plaże, ciekawa kultura. Popularne miejscowości

na wypoczynek to Sousse, Hammamet i Djerba.

Miejsce 5: Hiszpania (kontynentalna i wyspy – Baleary z Majorką i Kanary z Teneryfą). Majorka nadaje się doskonale na wakacje z dziećmi: nie brak tam atrakcji takich jak parki tematyczne, wodne i linowe, można też np. wybrać się na rejs z delfinami.

Coraz popularniejsze na lato robią się także dalsze, egzotyczne kierunki: Malediwy, Zjednoczone Emiraty Arabskie i Wyspy Zielonego Przylądka. Weź jednak pod uwagę pogodę – latem w ZEA panują wysokie temperatury, dlatego wyjazd w tym okresie sprzyja przede wszystkim wypoczynkowi hotelowemu oraz korzystaniu z licznych atrakcji pod dachem, w klimatyzowanych pomieszczeniach.

Tam wypoczniessz najtaniej

Najpopularniejsze miejsca na wypoczynek niekoniecznie są najtańsze. Czasem, jeśli zależy ci na cenie, powinieneś poszukać mniej obleganych kurortów. Przeszukałem oferty wycieczek all inclusive w kategorii Lato 2026, dostępne na platformie Wakacje.pl, i sprawdziłem, w których miejscach możesz aktualnie zarezerwować urlop najtaniej. Zobacz ranking:

Miejsce 1: Bułgaria. Najtańsza wycieczka: 12-19 maja, Słoneczny Brzeg z biurem Exim Tours, od 1099 zł za osobę.

Miejsce 2: Turcja. Najtańsza wycieczka: 16-23 kwietnia, Kemer z biurem Anex Poland, od 1210 zł za osobę.

Miejsce 3: Grecja. Najtańsza wycieczka: 24-31 lipca, Alycanas na wyspie Zakynthos z biurem Rainbow, od 1531 zł za osobę.

Miejsce 4: Hiszpania. Najtańsza wycieczka: 7-14 października, Calella na Costa Brava z biurem Atur (soft all inclusive), od 1539 zł za osobę.

Jak widzisz, możesz zarezerwować wakacje we przedsprzedaży ze wszystkimi wygodami w cenie nawet poniżej 1500 zł za osobę. Królową niskich cen jest Bułgaria, zwłaszcza poza szczytem sezonu wakacyjnego – w maju tydzień all inclusive może tam kosztować nawet niecałe 1100 zł za osobę. Z kolei jesienią, w październiku, zarezerwuj wycieczkę do Hiszpanii w cenie niecałe 1540 zł za osobę. W okresie wakacji letnich najtańsza jest obecnie Grecja, gdzie możesz zarezerwować pobyt w drugiej połowie lipca nawet za 1531 zł za osobę. ©©

Pokolenie Z pod presją. Młodzi często biorą wolne z tego powodu

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Młodzi dorośli doświadczają w pracy znacznie większego stresu niż starsze pokolenia – i coraz częściej płacą za to zdrowiem.

Najnowsze badania pokazują, że absencja z powodu stresu wśród osób wchodzących na rynek pracy jest dziś kilkakrotnie wyższa niż u pracowników 55+. To sygnał narastającego kryzysu, którego nie da się dłużej ignorować.

Młodzi dorośli doświadczają alarmująco wysokiego poziomu stresu w miejscu pracy, co przekłada się na znacznie wyższą absencję niż w starszych grupach wiekowych. Z najnowszego badania Mental Health UK wynika, że niemal 40 proc. pracowników w wieku od 18 do 24 lat bierze wolne z powodu stresu. Dla porównania, wśród osób powyżej 55. roku życia odsetek ten wynosi niewiele ponad 10 proc.

Ta dysproporcja pokazuje narastający kryzys wśród generacji Z, która mierzy się z wyjątkową presją – zarówno zawodową, jak i pozazawodową – na bardzo wczesnym etapie kariery.

Do czynników podnoszących poziom stresu należą m.in. wysokie obciążenie pracą, niepłatne nadgodziny, izolacja w miejscu pracy oraz niepewność zatrudnienia. Od czasu pandemii liczba zwolnień osią-

gnęła bezprecedensowe poziomy, co w szczególności dotyczy osób uderza w osoby dopiero budujące swoją pozycję zawodową.

Dodatkowym źródłem lęku jest rozwój automatyzacji i sztucznej inteligencji. Jak informuje The Telegraph, to właśnie stanowiska dla początkujących pracowników są dziś jedynymi z najbardziej zagrożonych automatyzacją. Dla wielu młodych oznacza to realną obawę, że ich pierwsze doświadczenia zawodowe mogą szybko stracić rację bytu.

Na generacji Z mocno ciążyą także zobowiązania finansowe. Rosnące koszty mieszkań, trudniejszy dostęp do własnego lokum oraz wysokie zadłużenie studenckie utrudniają osiągnięcie stabilizacji. Dodatkowo planowane zamrożenie progów podatkowych może wepchnąć miliony osób w wyższe progi podatkowe, jeszcze bardziej obciążając domowe budżety młodych pracowników.

Skutki tej kumulacji stresu są coraz bardziej widoczne. Badania pokazują, że obecnie o około milion więcej młodych dorosłych w wieku 16-34 lat żyje z chorobą ograniczającą ich zdolność do pracy niż dekadę temu. W większości przypadków są to problemy ze zdrowiem psychicznym.

W efekcie niemal milion młodych osób całkowicie wypadło z rynku pracy – nie z powodu braku ambicji czy kompetencji, lecz narastających trudności psychicznych. ©©

DROBNE

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

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zleisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011469082

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 poz. 1145 ze zm.)

Wójt Gminy Gnojno informuje,

iż w dniu 28 stycznia 2026 r. zostanie wywieszony w siedzibie Urzędu Gminy Gnojno, Gnojno 145, w sołectwie Gnojno oraz na stronie internetowej BIP Gnojno wykaz nieruchomości (lokalu) przeznaczonego do najmu położonego w miejscowości Gnojno. Wykaz zostanie wywieszony na okres 21 dni. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Gnojno - pokój nr 24 tel. 41 353 20 38 wew. 31.

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek



Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie

18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkami.

Roksana Węgiel spędziła girls day

Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wygłądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju

Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sposób na świętego TV Puls, 20:00

Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odplacił mu pięknym za nadobne.

Chrzcziny TVP Kultura, 20:00

Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzcziny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona miła TVN, 20:55

Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwyklej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

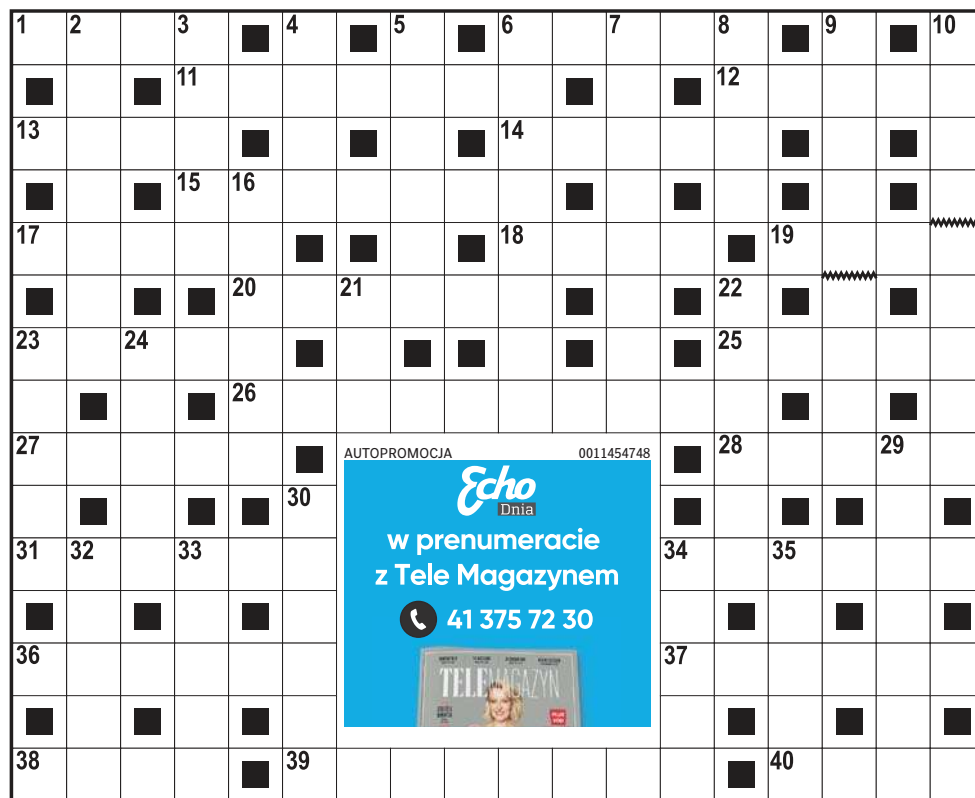
Elon Musk: czy będzie rządził światem? BBC Brit, 22:00

Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

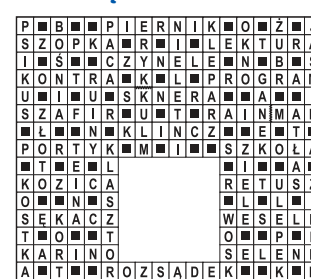
KRZYŻÓWKA NR 14

Poziomo:

- 1) uderza z jasnego nieba,
 - 6) oferowanie towarów na sprzedaż,
 - 11) ozdobna chustka na szyję,
 - 12) początkujący w jakimś zawodzie,
 - 13) roślina do majenia, tatarak,
 - 14) duże wiadro z drewnianych klepek,
 - 15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
 - 17) broń Wilhelma Tella,
 - 18) boisko dla Huberta Hurkacza,
 - 19) dokuczliwe zimno, chłód,
 - 20) Małgorzata...-Błońska, marszałek senatu,
 - 23) pieniądzą się kostka,
 - 25) pustynia pokryta otoczekami skalnymi,
 - 26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
 - 27) dawna miara długości i powierzchni,
 - 28) woreczek na miedziaki,
 - 31) rosyjski taniec ludowy,
 - 34) płytki lub głęboki w zastawie,
 - 36) przełożony zakonu krzyżackiego,
 - 37) barwi lakmus na niebiesko,
 - 38) Piotr, skoczek narciarski,
 - 39) przedmiot przynoszący szczęście,
 - 40) rasa wrólików futerkowych.
- Pionowo:**
- 2) grube, wełniane rajstopy,
 - 3) wojskowy, utwór muzyczny,
 - 4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
 - 5) niezły numer, ancymonek,
 - 6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
 - 7) rasa psa obronnego,
 - 8) opowiadka z dowcipną punentą,
 - 9) mało dokuczliwy chłód,
 - 10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
 - 16) zakręt rzeki, meander,
 - 21) drzewo liściaste z żółędziami,
 - 22) dowcipna odmiana krzyżówki,
 - 23) wysoki słup z flagą,
 - 24) okrągłe, twarde cukierki,
 - 29) centrum gospodarcze,
 - 30) baśniowy dobry duszek domowy,
 - 32) resztki średniowieczny budowlany,
 - 33) figura akrobacji lotniczej,
 - 34) piąta część kopy,
 - 35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.



ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozprościć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmienić więcej, niż myślisz. **Panna (23.08 - 22.09)** Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje. **Waga (23.09 - 22.10)** Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małysz i zarządzanym przez niego PZN.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego - zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa - Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że druga pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję, ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdase problemem było finansowanie.

- Jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że



Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ZIO Milan/Cortina 2026

środku z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - tłumaczył prezes PKOl.

Przedstawiając skład olimpijskiej reprezentacji, Piesiewicz nawiązał do kontrowersji związanych z narciarstwem alpejskim. Polski Związek Narciarski powołał Marynę Gąsienicę-Daniel, Nikolę Komorowską i Piotra Habdasa, ale zarząd PKOl jednogłośnie zdecydował o zmianie dwóch z tych nominacji: Komorowską zastąpi Aniela Sawicka, a Habdasa - Michał Jasiczek.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. (...) To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transpa-

rentności. Określenie zasad, które potem nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział szef PKOl.

- Jest to niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków - jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - stwierdził Radosław Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz

Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

- PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił - mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8), przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydotyngowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Czerwonka pojedzie na piąte igrzyska. ©

Ostatki fazy zasadniczej LM. Barcelona nie pewna bezpośredniego awansu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek wybrzmi o jednakowej godzinie - 21.00.

Nie pewna bezpośredniego awansu do 1/8 finału pozostaje Barcelona, w której składzie przeciwko Kopenhadze powinniśmy zobaczyć Roberta Lewandowskiego. Tego spotkania nie zobaczymy w TVP, lecz na kodowanym kanale Canal+ Extra 2.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczy nawet kilkanaście drużyn. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnastu Borussia Dortmund z czternastym Interem Medio-

lan. Włoski gigant (z fenomenalnym ostatnio Piotrem Zielińskim w składzie) ma punkt więcej, ale też serię trzech porażek z rzędu. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz pokaże TVP i TVP Sport.

Prawa do pokazywania tego i pozostałych spotkań posiada Canal+. Z powodu ograniczonej liczby kanałów większość z nich przeniosł do internetu - na platformę streamingową. W telewizji na kodowanym kanale Canal+ Extra 1 obejrzymy za to Multiligę, podczas której zapowiedziano łączenie z poszczególnych aren. Właśnie tam najszybciej obejrzymy gole i tzw. wirtualną tabelę, pokazującą zmiany miejsc.

Przed północą wyłoniona zostanie nie tylko obsada 1/8 finału, ale także tzw. fazy play-off, czyli poprzedzającej rundy zwanej 1/16. W niej znajdą się zespoły z miejsc 9-24. Półki co listę otwiera dziewiąta Barcelona, której zwycięstwo da zapewne awans do 1/8. Niepewny awansu bezpośredniego jest też trzynasty Manchester City. ©



Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

Julia Szeremeta: Były różne myśli, ale zostaje w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w fi-

nale z Jaismine Lamboriz z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była druga.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

- Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw

świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii - mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Białe-Czerwonych

od brązu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

- Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu - dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałcu.

- To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprintu, siłownię, boks było mniej - mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii - Sofii.

- Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę

właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować - podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

- Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaje przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy - podsumowała pięściarka. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Będą zmiany kadrowe i sparingowe w Broni Radom. Kto może odejść?

Redakcja Polska Press
Radom

PIŁKA NOŻNA. W trzecioligowej Broni Radom może dojść do kilku korekt w kadrze. Zmienił się też harmonogram gier sparingowych drużyny.

Mróz, twarde, wręcz „betonowe” boisko trochę wymusiło sztab szkoleniowy Broni Radom do zmian w harmonogramie meczów towarzyskich. W sobotę zespół ma zagrać ze Spartakusem Daleszyce. Pierwotnie Broń miała zagrać ze Stalą Kraśnik, ale rywale mają duże kłopoty i na mecz do Radomia raczej nie dojadą.

Niewykluczone, że najbliższy mecz towarzyski ze Spartakusem zostanie rozegrany pod balonem, co pozwoliłoby uniknąć problemów związanych z pogodą. Dwa poprzednie sparingi drużyna rozgrywała bowiem w bardzo trudnych warunkach atmosferycznych. Szczególnie dotyczyło to spotkania z Mazovią, które ze względu na niesprzyjającą aurę zostało skrócone do 60 minut, co utrudniło realizację założeń szkoleniowych.

W piątek 13 lutego piłkarze Broni rozegrają dwa mecze towarzyskie, które będą ważnym elementem przygotowań do rundy wiosennej. W samo południe zespół zmierzy się w Stalowej Woli z miejscową Stalą. Tego samego dnia o godzinie 18.30 Broń

wystąpi na własnym boisku, jej rywalem będzie czwartoligowy MKS Piaseczno. Na zakończenie okresu sparingowego drużyna zagra jeszcze wyjazdowe spotkanie z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski, tuż przed startem ligowych rozgrywek.

W Broni Radom nie doszło na razie do żadnych zmian kadrowych, ale kilka korekt na pewno będzie. Kacper Górka, młodzieżowiec, był testowany w Unii Skierniewice. Wypaść dobrze i teraz do rozmów siadają działacze obu klubów. Pewne jest, że Górka „za grosze” nie odejdzie, bo to najlepszy młodzieżowiec, który punktuje też w Pro Junior System.

Dwaj młodzieżowcy z rocznika 2007 otrzymali zgodę na treningi z zespołami z niższych lig - Szymon Stępień trenuje w Drogowcu Jedlińsk, natomiast Igor Rusin w Powiślanie Lipsko.

Cały czas nie wiadomo jak potoczy się sytuacja Francuza, Rayana Bennamara. Przedłużył on urlop ze względu na problemy rodzinne i nie wiadomo, kiedy wróci do Polski i dołączy do zespołu.

W Broni trenuje 21-letni obrońca, wychowanek Wisły Kraków, Marcin Górkiewicz. W testach wypada całkiem dobrze, ale nie ma jeszcze decyzji, czy zostanie w klubie na dłużej.

Cieszy fakt, że trenuje Junior Timite, który od sierpnia się kurował po zerwanych więzadłach.

PIŁKA NOŻNA

Stadion Radomskiego Centrum Sportu przy ulicy Struga 63 jest już niemal w pełni gotowy na inaugurację wiosennej rundy rozgrywek piłkarskich. W poniedziałek zakończono montaż składanych bram zabezpieczających na stadionie, co stanowi jeden z elementów organizacji pierwszego w tym roku meczu Radomiaka Radom z Arką Gdynia w piątek, 30 stycznia, o godzinie 20.30 z udziałem kibiców drużyny gości. **OI**



FOT. OLHA ILKEVYCH

SIATKÓWKA

Czarni o przedłużeniu serii
W czwartek, 29 stycznia, o godzinie 20. siatkarze Pierrot Czarnych Radom, mający już trzy zwycięstwa z rzędu, zagrają u siebie z Avią Świdnik w ramach 21. kolejki PLS 1. Liczą na kibiców. **OI**

Sternicy klubu Moya Radomka Radom przedstawiają plany

Olha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. W poniedziałek, 26 stycznia w sali konferencyjnej Radomskiego Centrum Sportu odbyła się ważna konferencja Moya Radomki Radom.

Przedstawiciele Moya Radomki Radom odnieśli się do aktualnej sytuacji finansowej klubu, zmian kadrowych oraz planów na dalszą część sezonu. Szczególną uwagę zwrócono na znaczenie lokalnych sponsorów oraz wyzwania, z jakimi mierzy się obecnie cała Tauron Liga.

- Cenimy wsparcie miejscowych sponsorów, którzy przychodzą na każdy mecz Radomki Radom - podkreślono na początku spotkania z mediami.

Decyzje dotyczące zmian w zespole oraz odejścia zawodników zostały przyjęte z żalem, ale również z pełnym zrozumieniem aktualnej sytuacji.

- Ta decyzja przyjęta została ze smutkiem, ale z dużym rozumieniem - zaznaczył Łukasz Kruk, dyrektor sportowy Moya Radomki Radom.

Jak poinformowano, 12 lutego odbędzie się zebranie prezesów Tauron Ligi, podczas którego omawiane będą problemy finansowe, dotyczące obecnie żeńską siatkówkę w Polsce. Coraz więcej zawodniczek decyduje się na grę poza granicami kraju, co znacząco wpływa na rynek transferowy.



FOT. OLHA ILKEVYCH

Piotr Zaniat, pełnomocnik zarządu oraz Łukasz Kruk, dyrektor sportowy Moya Radomki Radom podczas poniedziałkowej konferencji prasowej.

Jednocześnie klub stanowczo podkreślił, że stabilność finansowa zespołu pozostaje priorytetem.

- U nas nigdy nie jest tak, że zawodniczki nie dostają pieniędzy - zapewniono.

Na obecny sezon kadra Moya Radomki Radom liczy 11 zawodniczek. Klub poinformował, że Monika Gałkowska może odejść z zespołu i spawa ciągle się toczy. Jednocześnie potwierdzono, że nowa zawodniczka jest już w Radomiu, wiadomo że nowa siatkarka zagra na pozycji przyjmującej.

Celem klubu jest zakończenie sezonu z 12-osobowym składem. Przedstawiciele Radomki nie ukrywali również, że

dokonane transfery miały swoje znaczenie finansowe. - Nie ukrywam, że zarobiliśmy na tych transferach. To nie było tak, że zawodniczki dowiedziały się o odejściu z dnia na dzień - zaznaczono.

Istotnym elementem rozwoju klubu pozostaje Akademia Radomki Radom, w której trenuje obecnie ponad 300 dziewczyn.

- Sponsorzy, którzy są z nami obecnie, deklarują, że pozostaną przy klubie, za co oczywiście jesteśmy bardzo wdzięczni. Jednocześnie wszystkie decyzje i ruchy kadrowe, były podejmowane po to, aby w obecnej kondycji finansowej ustabilizować sytuację i zapewnić dalsze funk-

cjonowanie klubu - mówił Piotr Zaniat, pełnomocnik zarządu.

- Wczoraj otrzymaliśmy ekwiwalent reklamowy za grudzień. Nasz klub osiągnął w tym miesiącu wartość 24 miliony, podczas gdy drugi w lidze DevelopRes - 12 milionów. Wynika to między innymi z trzech dobrze oglądanych meczów - każdy z nich przyciągnął ponad 60 tysięcy widzów. Obecnie Radomka ma największy ekwiwalent w lidze - 47 milionów po trzech miesiącach. Chcieliśmy tym pokazać, że nasz klub i drużyna skutecznie promują miasto, a gra w europejskich pucharach dodatkowo zwiększa jego rozpoznawalność - mówi Łukasz Kruk. ©©

Hydrotruck w środę podejmie Trójkę Żyrardów

Redakcja Polska Press
Radom

KOSZYKÓWKA. W meczu 22 kolejki grupy B drugiej ligi, koszykarze Hydrotrucku Radom zmierzą się we własnej hali z Trójką Żyrardów. Spotkanie w środę, 28 stycznia, o godzinie 18.30.

Będzie to pojedynek awansem z najbliższego weekendu. Hydrotruck Radom jest faworytem potyczki i do spotkania przystąpi z bilansem 17-4. Drużyna trenera Piotra Kardasia w tabeli

zajmuje trzecią lokatę i praktycznie zapewniła sobie miejsce w ósemce i grę w fazie play off. Liderem cały czas z kompletem zwycięstw jest Legion Legionowo, zaś na drugim miejscu znajduje się Tur Bielsk Podlaski.

U siebie Hydrotruck przegrał tylko jeden mecz, niedawno z Księżakiem Łowicz. Po tej wpadce drużyna wyciągnęła wnioski i odniosła dwa zwycięstwa z AZS AWF Warszawa i Zniczem w Pruszkowie. Cieszy zwłaszcza ostatnia wygrana, bo drużyna przegrywała jeszcze w końcówce, pokazała

charakter i odmieniła losy meczu w ostatnich sekundach.

Do środowego pojedynku drużyna z Radomia przygotowuje się w najmocniejszym zestawieniu. Rywala jednak lekceważyć nie można, bo Trójka Żyrardów ma bilans 10-9, zajmuje dziewiąte miejsce w tabeli i lepiej czuje się na wyjazdach. Właśnie w delegacji Trójka notuje bilans 7-3 i Hydrotruck musi uważać na przeciwnika.

Sponsorami meczu będą Spawmax Karol Wierzgala - producent hal namiotowych oraz Osiedle Lawendowe Radom.

Mecz Hydrotruck - Trójka już w środę o godzinie 18.30 w hali Zespołu Szkół Budowlanych przy ulicy Kościuszki 7. Bilety w cenie 10 złotych.

Zestaw par 22 kolejki: Bank Spółdzielczy Mińsk Mazowiecki - PGE AK Młode Żubry Białystok, RJ House Legion Legionowo - Start II Lublin; Profi Sunbud PKK 99 Pabianice - Księżak Łowicz; Rysie Sochaczew - Znicz Basket Pruszków; Tur Basket Bielsk Podlaski - Profbud Legia II Warszawa; TSK Roś Pisz - ŁKS II Politechnika Łódzka; Lublinianka KUL Basketball - AZS AWF Warszawa. ©©



FOT. ARCHIWUM ECHA DNIA

Piłkarze Broni przygotowują się do rundy wiosennej. Komplikują je nieco warunki atmosferyczne.

Już dziś specjalny dodatek **HIPOKRATES**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo

Dnia

Środa
28.01.2026

Nr 22 (14 993)

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

Dachowanie
samochodu w gminie
Samborzec. Kierująca
zabrana do szpitala
strona 3

Ciągnik w rowie,
naczepa w poprzek
drogi w gminie
Małogoszcz **strona 4**

Pożar dostawczego
auta i budynku
gospodarczego
w gminie Bodzentyn
strona 3

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



NA NAJWYŻSZYM STOPNIU PODIUM

Z Kielc i Krakowa na szczyt świata. Piotr oraz Daniel mistrzami w pizzy **strona 5**

RedLight. Ile było wykroczeń i jaka suma mandatów?

W Kielcach działa zestaw kamer rejestrujący kierowców przejeżdżających na czerwonym świetle i, jak pokazują dane za 2025 rok, nie narzeka na brak pracy **strona 2**

Kielczanka walczy o życie, a została bez pieniędzy! Rak dał przerzuty do mózgu. Szansą zagraniczne leczenie **strona 3**

Wojewoda przekazał starostom ponad 1800 czujników czadu i dymu. Trafiają do mieszkańców regionu **strona 6**

AKCJA STRAŻY MIEJSKIEJ W KIELCACH I PRACOWNIKÓW SCHRONISKA

Ktoś przetrzymywał w altanie szczeniaki

Anna Gwóźdź
Kielce

Okna zabite deskami, podłoga usiana szkłem, wszędzie odchody. W opuszczonej altanie na kieleckich działkach dwa szczeniaki walczyły o życie. 23 stycznia straż miejska i pracownicy schroniska przeprowadzili akcję ratunkową.

Kilka dni wcześniej sąsiedzi zaczęli słyszeć szczekanie. Nieustanne, rozpaczliwe. Poinformowali o tym straż miejską w Kielcach. Patrol EKO dotarł na miejsce. Obraz był niepokojący: opuszczona działka, zniszczona altana, ślady, że ktoś tam niedawno przebywał. I ujadanie dobiegające z wnętrza budynku.

Strażnicy wezwali na pomoc pracowników schroniska dla bezdom-

nych zwierząt w Kielcach. Jeden z nich, obecny na miejscu Alan Zalewski, wyjaśnia, że altanka była w bardzo złym stanie - szyby wybito i na ich miejsce przyczepiono deski.

- Tak właściwie nawet nie wiedzieliśmy, co tam się znajduje w środku. Słyszeliśmy tylko, jak te psy szczekają - mówi mężczyzna.

Dwa szczeniaki, wszędzie odchody, porozbijane szkła

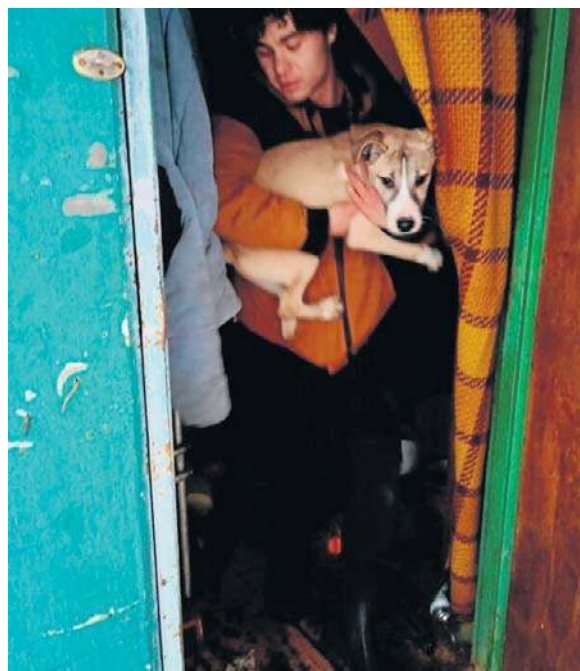
Trzeba było działać szybko. Jedyna opcja - siłą wdrzeć się do środka. Gdy w końcu utorowali wejście, ujrzeli obraz, który ciężko wyrzucić z głowy.

- Okazało się, że są tam dwa szczeniaki, które nie miały dostępu do światła, nie miały wody, wszędzie były odchody, porozbijane szkła, butelki, meble - dodaje Alan Zalewski.

- Bez wody. Bez jedzenia. Bez światła dziennego. Bez człowieka, który powinien był je chronić. To nie było schronienie, to była pułapka - potwierdza rzecznik prasowy straży miejskiej w Kielcach Bogusław Kmiec.

Psy, później nazwane Naną i Szafrańcem, były przerażone. Przez kilka dni znały tylko ciemność i głód. W schronisku zaczęły oswajać się z otoczeniem, obecnością ludzi i innych zwierząt. Były dość wychudzone, ale ich ogólny stan zdrowia okazał się dobry.

- Szybko się otworzyły i są bardzo wesołymi psiami. Teraz przechodzą obowiązkową piętnastodniową kwarantannę. Potem będą mogły trafić do adopcji, do prawdziwego domu - dodaje na koniec Alan Zalewski.



Ktoś umieścił psy w altanie na terenie ogródków działkowych - bez dostępu do wody, światła i pożywienia

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Zasada była prosta: wróg jego wroga jest przecież jego przyjacielem.

Tadeusz
Płatek
publicysta



KSIAŻKA O AGENTACH NIERUCHOMOŚCI

Bardzo modne są ostatnio pogromy atakujące tak zwanych patodeweloperów (albo patoflipperów), w szczególności zaś skretyniałych agentów nieruchomości, cynicznie nazywających kłitki apartamentami.

Internet aż kipi od komentatorów, przywołujących absurdalne oferty mieszkaniowe i ich promotorów. Chętnie do tego hejtu dołączę, uważam bowiem zawód pośrednika za pasożytniczy, zawód, w którym nadreprezentowani są cwaniacy i cwaniary, którym brak wiedzy na temat pokazywanych ofert.

Nie wiem czy mieliście kontakt z agentami. O ich irytujących rytuałach napisać powieść mógłby nie tylko Mroźek czy Masłowska, ale nawet przeciętnie uzdolniony maturzysta. Oni robią z siebie tak nieprawdopodobnych pajaców, że książka powstałaby szybciej niż księga wieczysta. W każdym razie, jeżeli kiedykolwiek będziecie musieli z usług takiego agenta skorzystać, gdy podpiszecie z nim umowę pośrednictwa, gdy już was zaprowadzi na miejsce i otworzy usta, by mamrotać bzdury - poproście o jedną rzecz: „Proszę mi opowiedzieć wyłącznie o rzeczach, których nie mogę zobaczyć”. W większości przypadków zakłęcie to sprawi, że agent się zamknie, co już jest sporym sukcesem, bo będziemy mogli zobaczyć lokal w spokoju.

Jeśli go o to nie poprosicie, to proszę: książko, pisz się sama!
- O, właśnie tu mamy kuchnię. Widok z tego okna jest bardzo ładny, na dole widać park.
- Boże, dziękuję Panu, że mi Pan powiedział. Ja się boję okien. Pewnie bym to okno przeoczył, nie mówiąc już o wyglądaniu.
- Bardzo jest ładny ten kolor na ścianach, mi się strasznie podoba.

- A mi się nie podoba.
- Oj, to szkoda, no ale o gustach się nie dyskutuje. Zresztą, można zawsze przemałować.
- To naprawdę możliwe? To wprost cudownie!
- A tu mamy przedpokój, gdzie, jak widać, jest dużo półek, szafek i szuflad. Można tam dużo rzeczy schować.
- Co na przykład?
- Nie wiem. Jakieś buty?
(Cytaty są prawdziwe)

RedLight. Ile wykroczeń i jaka suma mandatów w 2025 roku?

Anna Gwóźdź
Kielce

Na skrzyżowaniu alei Solidarności z ulicą Sandomierską i Źródłową oraz aleją IX Wieków Kielce działa system RedLight.

Zestaw kamer automatycznie rejestruje kierowców przejeżdżających na czerwonym świetle i jak pokazują dane za 2025 rok, nie narzeka na brak pracy.

W ubiegłym roku kielecki system zarejestrował 3 747 wykroczeń, co daje średnio ponad 10 przypadków dziennie. To wynik plasujący to skrzyżowanie na piątym miejscu w całej Polsce wśród punktów objętych takim nadzorem.

- W 2025 roku w Kielcach zarejestrowaliśmy 3 747 wykroczeń, co przekłada się na potencjalną kwotę mandatów rzędu 1 873 500 złotych oraz łącznie 56 205 punktów karnych przypisanych kierowcom - mówi Wojciech Król z Głównego Inspektoratu Transportu Drogowego.

„Lepsze” od Kielc w tym niechlubnym rankingu były: Warszawa - miejsce pierwsze, następnie: Łódź, Poznań i Kraków.

RedLight to znacznie więcej niż zwykły fotoradar. System składa się z 36 kamer, które analizują tor jazdy pojazdów na wszystkich pasach. Gdy auto przekracza linię zatrzymania przy czerwonym sygnale,



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

W 2025 roku kamery na skrzyżowaniu alei Solidarności z ulicami Sandomierską i Źródłową w Kielcach zarejestrowały 3747 kierowców, którzy uznali, że czerwone światło to tylko sugestia - nie zakaz. To daje średnio ponad 10 przypadków dziennie

urządzenie automatycznie rejestruje wykroczenie, a materiał trafia do Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym.

Kara za przejazd na czerwonym świetle wynosi 500 zł mandatu i 15 punktów karnych. W przypadku recydywy, czyli ponownego popełnienia tego samego wykroczenia w ciągu dwóch lat, mandat może wzrosnąć do 1000 złotych.

Skrzyżowanie w centrum Kielc zostało objęte nadzorem ze względu na duże natężenie ruchu i wcześniejsze problemy z bezpieczeństwem. To właśnie

tutaj regularnie dochodziło do kolizji, a część kierowców ignorowała sygnalizację świetlną, ryzykując wjazd „na późnym żółtym”.

Już w pierwszym miesiącu działania systemu zarejestrowano około 240 wykroczeń, co pokazało skalę problemu. Dane za cały 2025 rok potwierdzają, że dla wielu kierowców czerwone światło wciąż pozostaje jedynie sugestią, a nie zakazem.

System RedLight jest ustawiony na wyłapywanie przejazdów wyłącznie na czerwonym świetle. Kamery urucha-

miają się dopiero po krótkiej chwili od zmiany sygnału, by nie rejestrować pojazdów, które legalnie rozpoczęły manewr na zielonym lub żółtym i dokańczają przejazd przez skrzyżowanie.

To nie jest jednak żaden przepis dający bufor po zapaleniu się czerwonego, tylko techniczny sposób ograniczania pomyłek systemu. Jeśli wjechałaś na skrzyżowanie na zielonym i w trakcie przejazdu zapaliło się żółte albo czerwone, normalnie opuszczasz skrzyżowanie, bo nie wolno zatrzymywać się na środku. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
1°C	-2°C	-1°C	-6°C
Barometr 1004 hPa		Piątek	
Wiatr płd.wsch. 3 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		-6°C	-13°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		-5°C	-14°C

Uwaga: zachmurzenie duże, w czwartek i piątek możliwe opady śniegu

28 STYCZNIA 2026

Dziś 28. dzień roku
Do sylwestra pozostało 337 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.23, zachód
o godzinie 16.15.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 52 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 7 godzin i 55 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 10 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Augustyn, Jakub, Julian, Karol, Piotr, Radomir, Walery.

KALENDARIUM

1576

Szlachta zgromadzona na zjeździe w Jędrzejowie opowiedziała się za elekcją Stefana Batorego.

1805

Kancelaria nadworna w Wiedniu zatwierdziła plan terytorialny diecezji kieleckiej, której utworzenie papież Pius VII ogłosił pół roku później.



FOT. ARCHIWUM

1933

W Urzędzie Wojewódzkim zarejestrowano Stowarzyszenie Domu Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego w Kielcach.

1945

Eugeniusz Iwańczyk „Wiślicz” z Polskiej Partii Robotniczej został powołany na stanowisko wojewody kieleckiego, którym był do 1949 roku.

1949

W lesie obok podkieleckiego Zgórka zastrzeleni zostali na mocy komunistycznego wyroku Jan Wosiński oraz Piotr Pecel, żołnierze Armii Krajowej i Narodowych Sił Zbrojnych.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA IWANISKA

Po zderzeniu ranni dwaj kierowcy

Dwa samochody osobowe zderzyły się we wtorek, 27 stycznia na drodze w Wygiełzowie w gminie Iwaniska.

- Autami podróżowali tylko kierowcy, którzy sami opuścili pojazdy. Obaj zostali poszkodowani i udzielono im na miejscu pierwszej pomocy - informował młodszy brygadier Sebastian Saramański z opatowskiej straży pożarnej.

Policjanci wstępnie ustalili, że w tył skręcającego w lewo forda, którym kierował 45-latek, uderzył jadący za nim renault kierowany przez 28-latkę. - Obaj kierowcy byli trzeźwi i obaj zostali zabrani do szpitala na dalszą diagnostykę - uzupełniał młodszy aspirant Monika Żurek z Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. ELZEM

GMINA SAMBORZEC

Kierująca zabrana do szpitala



FOT. POLICJA

Do groźnie wyglądającej kraksy doszło we wtorek po godzinie 8.30 na trasie w Chobrzeżanach (gmina Samborzec w powiecie sandomierskim). Ze wstępnych ustaleń policjantów wynikało, że 26-latkę jadącą Citroenem od strony Janowic, nie dostosowała prędkości do trudnych warunków na drodze i na łuku na śliskiej nawierzchni straciła panowanie nad autem. Citroen zjechał na przeciwny pas drogi, a potem do rowu, gdzie dachował. Na miejscu działali druhowie lokalnej Ochotniczej Straży Pożarnej oraz strażacy z Sandomierza. Udzielili 26-latce pierwszej pomocy, zajęli się także odłączeniem akumulatora w rozbitym aucie Kobieta, którą jak odnotowali strażacy z wozu wyciągnął świadek kraksy, została zabrana do szpitala. MINOS

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Policjanci pomogli kierowcy

Na ręce szefa ostrowieckiej policji wpłynęły podziękowania dla dyżurnego i patrolu ruchu drogowego, który kilka dni temu na ulicy Zagłoby kontrolował ciężarówkę. Kierowca, już po tym jak odjechał zorientował się, że zgubił do-

wód rejestracyjny samochodu. Skontaktował się z dyżurnym, a ten policjantami drogówki. Wrócili oni na miejsce kontroli, odnaleźli dokument i zwrócili go właścicielowi. MINOS

STASZÓW

Do mieszkania zakradł się rabuś. Zabrał biżuterię
Z jednego z mieszkań w Staszowie ktoś ukradł biżuterię. Właścicielka wyceniła poniesione straty na 3,5 tysiąca złotych.

SABA

KIELCE

Złodziej ukradł perfumy warte prawie tysiąc złotych
Perfumy, które wycenione zostały na prawie tysiąc złotych ukradł ktoś z drogerii w Kielcach. Złodzieja i jego łupu szuka teraz policja.

SABA



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ

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

Kielczanka walczy o życie. Szansą zagraniczne leczenie

Paulina Baran
Kielce

Ma 38 lat, dwóch małych synów i jedno marzenie - żyć na tyle długo, by zobaczyć, jak dorastają. Agnieszka Katolik-Radlica z Kielc walczy z rakiem piersi, który dał przerzuty do mózgu.

Jej choroba weszła w IV stadium. To moment, w którym kończy się czas półśrodków, a zaczyna dramatyczny wyścig o życie. Pani Agnieszka niestety została bez pieniędzy. Dowiedziała się o chorobie kiedy wróciła z pracy w Anglii, zasiłki z tamtego kraju mogła otrzymywać tylko przez 4 miesiące, w Polsce natomiast nie należą jej się przez to żadne pieniądze. Pomóżmy!

- Mam na imię Agnieszka i jestem mamą dwóch małych chłopców - Leosia i Olusia. To dla nich każdego dnia walczę, choć strach jest paraliżujący - przyznaje Agnieszka Katolik-Radlica z Kielc.

Pierwszy cios przyszedł rok temu - diagnoza raka piersi. Leczenie miało dać nadzieję. Zamiast niej pojawiła się kolejna, druzgocąca informacja. - Dwa dni przed Wigilią usłyszałam słowa, które po raz drugi zatrzymały mi świat: przerzut do mózgu - relacjonuje Agnieszka.

To właśnie wtedy choroba została zakwalifikowana jako IV stadium z przerzutami odległymi. Oznacza to, że dotych-

czasowe leczenie nie przyniosło oczekiwanych efektów. - Rak okazał się bardziej przebiegły... Rozprzestrzenił się i chce zabrać mi życie. Nie mogę na to pozwolić - zaznacza mama dwóch wspaniałych chłopców.

Nowa diagnoza oznacza konieczność dalszej specjalistycznej terapii. Leczenia pilnego, skomplikowanego i niezwykle kosztownego. Choroba nie daje czasu na wahanie. Każdy miesiąc, każdy tydzień ma znaczenie. Bez nowoczesnych terapii szanse dramatycznie maleją.

Strach Agnieszki nie bierze się tylko z diagnozy. Dziewięć lat temu na nowotwór mózgu - glejaka - zmarła jej siostra.

- Widziałam, jak choroba odbiera życie krok po kroku. Wiem, z czym się mierzę i wiem też, że nie mogę się poddać - zaznacza kielczanka.

To doświadczenie sprawia, że walka jest jeszcze bardziej dramatyczna. bo Agnieszka dokładnie wie, czym grozi brak skutecznego leczenia.

Codziennosc 38 - letniej kielczanki to ból, zmęczenie i lęk. Ale też ogromna determinacja. - Mam dzieci, to dla nich każdego dnia wstaję z łóżka, mimo bólu, mimo lęku, mimo zmęczenia. Chcę żyć, chcę się leczyć! - podkreśla i dodaje, że chce być obok, gdy jej synowie dorastają. Gdy pójdą do szkoły. Gdy w nocy obudzi ich koszmar i będą wołać mamę.

Dziś Agnieszka konsultuje się z klinikami poza Polską. To



FOT. ARCHIWUM

Agnieszka Katolik-Radlica z Kielc walczy z rakiem piersi, który dał przerzuty do mózgu

właśnie tam pojawia się realna szansa na zatrzymanie choroby. Niestety terapie nie są refundowane, a ich koszt przekracza możliwości rodziny.

- Dziś proszę o pomoc, bo sama nie dam rady udźwignąć kosztów leczenia. Każda wpłata to dla mnie nie tylko wsparcie finansowe, ale przede wszystkim nadzieja - przyznaje Kielczanka.

Dla Agnieszki ta zbiórka to coś więcej niż walka z chorobą. To walka o przyszłość jej dzieci.

- Moja historia nie musi skończyć się tak, jak historia mojej siostry. I że moje dzieci nie będą musiały dorastać bez mamy... Tego boję się najbardziej - wyznaje.

Agnieszka nie prosi o cud. Prosi o szansę - o czas, o możli-

wość leczenia, o nadzieję. - Z całego serca dziękuję za każdą pomoc. Dzięki Wam mogę dalej walczyć. Dzięki Wam wciąż wierzę, że jeszcze będzie dobrze - wyznaje.

Pani Agnieszka niestety została bez środków do życia. Dowiedziała się o chorobie kiedy wróciła z pracy w Anglii, zasiłki z tamtego kraju mogła otrzymywać tylko przez 4 miesiące, w Polsce natomiast nie należą jej się przez to żadne pieniądze.

Obecnie kielczanka jest w trakcie stereotaktycznej radioterapii w Bydgoszczy. Leczenie jest bardzo trudne, a jego skuteczność wciąż niepewna. Choroba spowodowała poważne konsekwencje neurologiczne: paraliż lewej połowy ciała oraz ogromny obrzęk, który znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie. Każdy dzień to walka z bólem, ograniczeniami i strachem o przyszłość. Jest w kontakcie ze specjalistycznymi klinikami w sprawie dalszego leczenia onkologicznego.

Dziś prosi o wsparcie, solidarność i pomoc. Każdy gest ma znaczenie. To nie jest tylko walka z chorobą. To walka o życie, o sprawność i o przyszłość Jej dzieci. Pani Agnieszka prosi o wsparcie i przekazywanie 1,5 procent podatku przy rozliczaniu PIT na poniższy numer KRS: Fundacja Siepomaga, KRS: 0000396361, cel szczegółowy: 0882266 Agnieszka. Zbiórki na leczenie odbywają się na portalach Zrzutka.pl oraz Siepomaga. ©©

Pożar samochodu dostawczego i budynku

Elżbieta Zemsta
Gmina Bodzentyn

W nocy z poniedziałku, 26 stycznia na wtorek, 27 stycznia doszło do pożaru w miejscowości Psary Stara Wieś w gminie Bodzentyn.

Jak informuje w mediach społecznościowych Ochotnicza Straż Pożarna w Bodzentynie, zgłoszenie do służb o pożarze na posesji do służb dotarło po godzinie 2.30.

„Po dojeździe pierwszego zastępu na miejsce zdarzenia oka-

zało się że pali się samochód oraz budynek gospodarczy. Nasze działania polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, oraz gaszeniu za pomocą 3 prądów wody. Na koniec działań pogorzelisko zostało dokładnie przełane i sprawdzone kamerą termowizyjną.” - piszą druhowie.

W działaniach udział wzięło sześć zastępów strażackich, w tym dwa z jednostki w Kielcach, dwa z Ochotniczej Straży Pożarnej Wzdół, zastęp Ochotniczej Straży Pożarnej Bodzentyn i Ochotniczej Straży Pożarnej Psary. ©©



FOT. BARTOSZ HAJDENRAUCH/OSP BODZENTYN

Zgłoszenie o pożarze w miejscowości Psary Stara Wieś dotarło po godzinie 2.30 w nocy z 26 na 27 stycznia

GMINA MASŁÓW**Pożar samochodu na drodze krajowej numer 7**

Dwa zastępy straży pożarnej walczyły z pożarem mercedesa do jakiego doszło na drodze krajowej numer 7 w Barczy (gmina Masłów w powiecie kieleckim). Samochód zapalił się przed godziną 1.30 nocą z piątku na sobotę. Wstępnie strażacy szacują, że przyczyną pojawienia się ognia mogło być zwarcie. Na szczęście nikomu nie stała się krzywda.

SABA

SANDOMIERZ**Policja szuka wandal**

W Sandomierzu ktoś uszkodził nakładki na zderzaki BMW zaparkowanego przy jednej z sandomierskich ulic. Właściciel straty ocenił na dwa tysiące złotych, wandalę szuka policja.

SABA

SKARZYSKO-KAMIENNA**Skradziono perfumy warte ponad tysiąc złotych**

Kierowniczka jednej ze skarżyskich drogerii powiadomiła policję, że pod koniec roku ktoś ukradł stąd perfumy, warte ponad tysiąc złotych.

SABA

KIELCE**Samochód potrącił kobietę**

Na ulicy Szajnowicza Iwana w Kielcach w poniedziałek 53-letni kierowca Volvo podczas cofania potrącił 73-letnią kobietę. Starsza pani została zabrana do szpitala.

SABA

OSTROWIEC**W rękach policji**

Dwóch poszukiwanych zastrzymali ostrowieccy policjanci. 42-latek ma do odsiedzenia cztery miesiące za znieważenie funkcjonariusza. 33-latek spędzi za kratami pół roku za narkotyki.

MINOS

KRÓTKO**GMINA MOSKORZEW****Pędził 123 kilometry na godzinę**

FOT. POLICJA

123 na godzinę - z taką prędkością jechał Volkswagen, którego prędkość policjanci zmierzili w poniedziałek po godzinie 10.30 na trasie w Chlewicach w gminie Moskorzew. Wolno tu jechać

maksymalnie 50-tką, więc 46-letni kierowca dostał 2,5 tysiąca złotych mandatu oraz 15 punktów karnych. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na najbliższe trzy miesiące.

MINOS

SANDOMIERZ**Strażacka akcja w muzeum**

FOT. PSP SANDOMIERZ

Zgłoszenie o zadymieniu w jednym z pomieszczeń w Muzeum Zamkowym w Sandomierzu do strażaków wpłynęło w poniedziałkowe popołudnie, 26 stycznia. - Informacja o zadymieniu w łazience w muzeum dotarła o nas przed godziną 17 - relacjonował młodszy kapitan Dominik Górecki, oficer prasowy komendy powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sandomierzu.

Po tym, jak na miejsce pojechali ratownicy okazało się, że dym wydobywa się z łazienki na pierwszym piętrze budynku - zapalił się tam wentylator. - Pożar został ugaszony gaśnicą proszkową przez pracownika, brak osób poszkodowanych. Prąd w łazience został odłączony przez pracowników przed przyjazdem jednostek straży pożarnej - dodawał Dominik Górecki.

Strażacy zabezpieczyli teren akcji i sprawdzili łazienkę i resztę pomieszczeń kamerą termowizyjną - profilaktycznie też przewietrzono piętro.

Elżbieta Zemsta

Gmina Małogoszcz

Nad ranem we wtorek, 27 stycznia jędrzejowscy strażacy dostali sygnał o ciężarówce blokującej drogę wojewódzką w Mieronicach w gminie Małogoszcz.

Gdy na miejsce przybyli strażacy okazało się, że ciężarówkę Volvo z naczepą blokuje prawy pas drogi wojewódzkiej w kierunku Łopuszna. - Ciągnik siodłowy

znajdował się w przydrożnym rowie, a naczepa blokowała prawy pas. Samochodem podróżował sam kierowca, nie odniósł żadnych widocznych obrażeń i opuścił pojazd o własnych siłach przed przybyciem naszych zastępów - wyjaśniał starszy kapitan Karol Błaszczak, oficer prasowy komendy powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Jędrzejowie.

Strażacy zabezpieczyli teren działań, oświetlili go i odłączyli w pojeździe akumulatory.



FOT. PSP JĘDRZEJÓW

Jędrzejowscy strażacy dostali sygnał o ciężarówce blokującej drogę wojewódzką w miejscowości Mieronice

Wspaniała atmosfera na Dniu Babci i Dziadka z biskupem

Dorota Kułaga
Kielce**Powiatowy Dzień Babci i Dziadka odbył się w niedzielę, 25 stycznia, w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach. Była serdeczna atmosfera, piękne występy artystyczne i tłumy seniorów.**

- Bardzo dziękuję Starostwu Powiatowemu za to, że organizuje to spotkanie. Choćby po to, że byśmy poczuli, że jesteśmy razem, że samotność nie musi być dokuczliwa - mówił ksiądz biskup Marian Florczyk.

W tym wydarzeniu uczestniczyło ponad 500 seniorów z województwa świętokrzyskiego, głównie z powiatu kieleckiego.

- W każdym pokoleniu ludzie starsi byli szanowani. Ze względu na mądrość, którą czerpali z przeżytych lat i bogatych doświadczeń. Dzisiaj trochę się to zmieniło, bo mądrości szukamy niekoniecznie u starszych, ale często w komputerze. Dlatego powinniśmy wrócić do szacunku do starszych osób, jeżeli chcemy korzystać z ich doświadczeń i przeżywać życie dobrze i mądrze - mówił ksiądz biskup Marian Florczyk na początku pięknego spotkania w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach.

-Ta impreza dobrze wpisala się do kalendarza naszych imprez, bo sala pęka w szwach. To jest czas, kiedy można się ra-



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

Powiatowy Dzień Babci i Dziadka w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach

zem spotkać, poczuć wspólnotą. Czas, kiedy można wymienić się pomysłami, a jednocześnie dobrze się bawić. Dziś dla seniorów z powiatu kieleckiego, ale również i z Kielc, przygotowaliśmy to spotkanie w radosnej atmosferze śpiewu, muzyki. Życzę miłego wieczoru - powiedział starosta kielecki Tomasz Pleban.

Powiatowy Dzień Babci i Dziadka został zorganizowany przez Starostwo Powiatowe w Kielcach we współpracy z księdzem biskupem Marianem Florczykiem, który jest pomysłodawcą tego wydarzenia, i Wojewódzkim Domem Kultury.

W trakcie tego wydarzenia były też występy artystyczne zaprezentowane przez Zespół Folklorystyczny Małe Wolańskie, Szkolno-Gminną Orkiestrę Dętą z Morawicy, Patrycję Jędrzejowską, Wiktora Zwierzyńskiego i Kapelę Typowy Janus. - Bardzo dziękuję Starostwu Powiatowemu za to, że organizuje Dzień Babci i Dziadka. Choćby po to, że byśmy poczuli, że jesteśmy razem, że samotność nie musi być tak dokuczliwa. Możemy się spotkać, żeby porozmawiać, pośpiewać z radością koledzy. Wszystkim babciom i dziadkom życzę, żeby doznawali poczucia wspólnoty,

życzliwości i szacunku - powiedział ksiądz biskup Marian Florczyk.

W tym wydarzeniu uczestniczyli też marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik, senator Krzysztof Słoń, Magdalena Fogiel - Litwin, dyrektor Wojewódzkiego Domu Kultury w Kielcach. Byli także: członkowie zarządu powiatu - Cezary Majcher i Mariusz Ściana, wiceprzewodniczący Rady Powiatu - Łukasz Woźniak, burmistrz Piekoszowa - Teresa Jakubowska i burmistrz Łopuszna - Andrzej Cieśllicki. Po części oficjalnej był słodki poczęstunek dla seniorów.

©

Ciągnik w rowie, naczepa w poprzek drogi - akcja straży pożarnej w gminie Małogoszcz

POLACY ZOSTALI MISTRZAMI W PIZZY. POZNAJCIE DANIELA STANIAKA I PIOTRA CEBULĘ. WŁAŚNIE WRÓCILI Z RIMINI

Z Kielc i Krakowa na szczyt świata

Anna Gwóźdź
Region

Są tacy, co od pizzy uciekają, bo kojarzą im się z fast foodem i kartonikiem po dostawie. A są tacy, co w pizzy widzą sztukę i jadą na drugi koniec Europy, żeby to udowodnić.

Daniel Staniak z Kielc i Piotr Cebula z Krakowa należą do tej drugiej kategorii. I właśnie wrócili z Rimini z tytułem mistrzów świata.

Stanęli na najwyższym stopniu podium

19 stycznia, podczas targów SIGEP w Rimini - jednej z największych gastronomicznych imprez we Włoszech, stanęli na najwyższym stopniu podium w konkurencji „quattro mani” - czyli cztery ręce. Pełna nazwa konkursu to: Pizza Senza Frontiere - World Pizza Champion Games. Wygrali, bo zrobili dokładnie to, co zaplanowali: najlepsze ciasto i najlepsze dodatki.

Poznali się rok temu. Warszawa, marzec, szkolenie prowadzone przez włoskiego mistrza Vincenzo Capuano. Daniel tłumaczył, Piotr uczył się, a po wszystkim podeszli do siebie i wdali w pogawędkę. - W naszym środowisku ludzie zwykle się przechwalają. Tak zrobiliśmy i my - wspomina

Piotr. Daniel potwierdza: „kliknęło” od razu.

Daniel Staniak ma 35 lat, pochodzi z Kielc, ale mieszka w Berlinie, prowadzi tam Espresso Bar z żoną Katarzyną i pracuje w pizzerii Ovest. Mają dwóch synków. Ale historia zaczęła się dużo wcześniej, w wieku 13 lat, we Włoszech, gdzie dorabiał w restauracjach po szkole. - Ciągnęło mnie do tego od zawsze. Chciałem nauczyć się fachu - mówi. Potem był powrót do Polski, Berlin, spotkanie z Vincenzo Capuano, poznanie za jego pośrednictwem piłkarza z Neapolu Diego Deme i zawody. Dużo zawodów.

Piotr Cebula ma 36 lat, jest z Krakowa, ma partnerkę Klaudię i psa Czarka. W gastronomii wyładował przez przypadek. - Miałem 17 lat, zacząłem rozwodzić pizzę w Cyklopie na ulicy Mikołajskiej. To była pierwsza pizzeria w Polsce z piecem opalanym drewnem. Miałem być chwilę - śmieje się. Chwila zamieniła się w 18 lat. Dziś pracuje jako szef kuchni, ma za sobą hotele, restauracje i setki pizz. Po pracy odreagowuje sportem. Biega maratony i robi Ironmanny, bo jak mówi, trzeba gdzieś spalić napięcie.

Najpierw kontakt online, pomysły, wspólne sesje treningowe. W końcu padło pytanie: „Co byś powiedział na mistrzostwa świata?”. Odpowiedź była prosta: „Jedziemy”.



Piotr Cebula z Krakowa oraz Daniel Staniak - Kielczanin, obecnie mieszkający w Berlinie. Wygrali, bo zrobili to, co zaplanowali: najlepsze ciasto i najlepsze dodatki

Jeden ciasto i wypiek, drugi dodatki i dekorację

Konkurencja „quattro mani” to dosłownie cztery ręce. Jeden robi ciasto i wypiek, drugi dodatki i dekorację. Każdy ma swoją rolę, nikt nie może się pomylić. - Daniel ma ogromne doświadczenie w cieście, ja lepiej czuję łączenie smaków - tłumaczy Piotr. - Powiedzieliśmy sobie wprost: Daniel robi najlepsze ciasto na świecie, a ja zrobię najlepsze dodatki - uśmiecha się.

Ciasto zbudowali na pre-fermentcie, z wysoką hydracją

i mieszkanką mąk - włoskiej „00” i wieloziarnistej, z ziarnem z regionu Marche. - Chcieliśmy, żeby już samo ciasto miało smak i charakter, nie było tylko tłem - mówi Daniel.

Polski akcent, wyraźny i celowy

A dodatki? Zamiast klasycznego sosu pomidorowego - krem z karmelizowanej cebuli i demiglace. Na to mozzarella fiordilatte, wędzona pierś z kaczki, topinambur, prażynki z pecorino romano, żel na czerwonym winie z rozmarynem,

żurawiną i chilli oraz kiełki soczewicy. Polski akcent, wyraźny i celowy.

- Chcieliśmy wpleść coś z Polski, żeby było jasne, skąd jesteśmy - mówi Piotr. Pizza dostała nazwę „Amishi Amishi”, co znaczy mniej więcej „kumpel, przyjaciel”. To pizza o przyjaźni.

W Rimini nie wystarczy położyć talerza na stole i czekać na ocenę. - Prezentacja robi ogromną robotę - podkreśla Piotr. Dlatego pizzę podał na kawałku pnia drzewa, który miał nawiązywać do dymu i wędzenia kaczki. Obok ułożył

plastry mięsa i zachęcił jurorów, żeby spróbowali ich osobno. - Widziałem kątem oka, że byli wniebowzięci. To był moment, kiedy poculiśmy, że jest dobrze - komentuje.

W jury śmietanka świata pizzy

Jury? Dziennikarze kulinarni, doświadczeni pizzerio, szefowie kuchni, restauratorzy. Śmietanka świata pizzy. - Miejmy nadzieję, że za kilka lat to my będziemy tam zasiadać - mówi Daniel i Piotr.

Planują wspólnie otworzyć showroom

Po wygranej Daniel Staniak i Piotr Cebula planują wspólnie otworzyć showroom pod Krakowem - szkolenia, włoskie piece, maszyny, rozwój marek. Daniel pracuje jako konsultant dla restauracji od Berlina po Warszawę. - Dużo podróżuję, robię konsultacje techniczne, wspieram otwarcia restauracji - tłumaczy.

Piotr chce łączyć gastronomię z edukacją i pokazywać, jak budować smak oraz prezentację. A Daniel już ma w głowie kolejne starty: - Za chwilę Chorwacja na targi, a potem Parma i mistrzostwa światowe, konkurs level wyżej. Wisienka na torcie.

Kielce i Kraków mają duet, który nie tylko zrobił pizzę. Zrobił ją tak, że świat musiał to zauważyć.

Targi Sadownictwa i Warzywnictwa odwiedziło rekordowe 21 tysięcy osób

oprac. Damian Wiśniewski
Kielce

Dwudniowe wydarzenie (23-24 stycznia) organizowane przez Oficynę Wydawniczą Oikos w Targach Kielce odwiedziło 21 tysięcy osób z Polski i zagranicy, o cztery tysiące więcej niż rok temu.

Stoiska 500 wystawców i konferencje były oblegane. Producenci warzyw i owoców nie tylko poznawali maszyny, technologie, najnowsze nawozy, czy środki ochrony i najnowsze odmiany, ale także składali na nie zamówienia.

Targi organizowane przez Oficynę Wydawniczą Oikos w Targach Kielce, rekordy biły jeszcze przed startem. Ofertę przez dwa dni prezentowało 508 firm w tym blisko 100 firm zagranicznych z takich krajów jak: Łotwa, Litwa, Estonia, Słowacja, Czechy, Ukraina, Niemcy, Au-



Ofertę przez dwa dni prezentowało w Targach Kielce 508 firm w tym blisko 100 firm zagranicznych

stria, Francja, Włochy, Hiszpania, Grecja, Dania, Holandia, Belgia, Anglia, a także Kongo, Senegal oraz Nowa Zelandia. Zajęły prawie 4 hektary powierzchni, o pół hektara więcej. Efekty XVI edycji zdecydowanie przyciągnęły wszystkie poprzednie. Wydarze-

nie odwiedziło 21 tysięcy osób z Polski i zagranicy, o 23,5 procent więcej niż rok temu.

- Zaskoczyła nas nie tylko liczba odwiedzających, ale i ogromne zainteresowanie plantatorów owoców i warzyw z zagranicy. Przyjechali z krajów

nadbałtyckich, bałkańskich, Niemiec, Francji. Z Włoch i Estonii dotarli do nas w zorganizowanych autokarach. Wśród zwiedzających był między innymi Ambasador Nowej Zelandii, który gościł na stoisku firmy z tego kraju i zapowiedział, że na kolejną edycję zachęci inne firmy do udziału - relacjonuje Jacek Kłudka, dyrektor Targów Sadownictwa i Warzywnictwa i prezes Oficyny Wydawniczej Oikos. - Wystawcy z 27 krajów z wielką satysfakcją podsumowują udział. Obecni pierwszy raz, między innymi z Grecji, Konga, Estonii, Łotwy, Hiszpanii, Włoch, Francji, czy Belgii są wręcz zszokowani skalą i jakością wydarzenia, jak i profesjonalizmem zwiedzających. Wszyscy, 500 firm, już rezerwują powierzchnię na przyszły rok. Mamy na uwadze, że piąte TSW w Targach Kielce odbędzie się także w budowanej hali wystawienniczej. Do dyspozycji

będziemy mieli nowe 15,5 tysiąca metrów kwadratowych na parterze i trzy tysiące metrów na antresoli. XVII edycja będzie zatem wyglądała zupełnie inaczej - zaznacza prezes Kłudka.

Targi to przede wszystkim prezentację tego, co najnowsze na światowym rynku, relacje, rozmowy ze stałymi i poznawanie oczekiwań nowych klientów, a także zdobywanie bardzo specjalistycznej wiedzy. Przez te dwa dni miały miejsce także konkretne biznesy. Wystawcy przyjmowali też zamówienia na maszyny i środki produkcji, mniejsze narzędzia do prac, jak sekatory, rozchodziły się jak świeże bułeczki.

Plantatorów warzyw i owoców przyciągały nowiutkie maszyny, prototypy i innowacyjne rozwiązania. Emocje wzbudzały technologie wykorzystujące sztuczną inteligencję, specjalistyczne ciągniki i maszyny

rozwiązujące problemy branży, jak brak rąk do pracy. Użytecznością zachwycali nowości oparte na robotyce i precyzyjnej ochronie upraw. Technologie w praktyce wielu poznawało na poletku pokazowym sadowniczym.

Uwagę skupili także laureaci nagród im. prof. Aleksandra Szczepana Pieniążka, które otrzymały rozwiązania wspierające rozwój nowoczesnego ogrodnictwa. Andermatt Polska prezentował system zarządzania uprawami oparty na sygnałach roślin dzięki bisensorom Vita firmy Vivent Biosignals, umożliwiające precyzyjne reagowanie na potrzeby roślin. Niva-Top pokazał kombajn do zbioru roślin naciowych, rozwiązując usprawniając mechanizację zbiorów, zastępując pracę 100 osób. Max Crop pokazał system do ewidencji czasu pracy w gospodarstwie, wspierający zarządzanie całą produkcją.

0011470118

Z wielkim smutkiem zawiadamiamy,
że odszedł Człowiek,
który na trwałe zapisał się w historii Kombudu.



mgr inż.

Andrzej Warchoń

Nasz Przyjaciół,
wybitny kolejarz i automatyk.

Wieloletni Naczelnik Oddziału Automatyki
i Telekomunikacji PKP w Radomiu.

Od 1999 roku związany z Zakładami Automatyki Kombud,
w latach 2012–2021 Członek Zarządu,
a następnie Członek Rady Nadzorczej,
Zakładów Automatyki Kombud, Udziałowiec RWT
– Radomskiej Wytwórni Telekomunikacyjnej.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy współczucia

Zarząd i Pracownicy
Zakładów Automatyki Kombud

Msza Święta Pogrzebowa odprawiona zostanie
w sobotę 31.01.2026 r. o godz. 13
w kościele św. Brata Alberta w Radomiu,
po czym nastąpi odprowadzenie Urny
z prochami Zmarłego na Cmentarz Komunalny
Firlej (wejście od ul. Witosa).



0011468755

*„Nie umiera ten,
kto trwa w pamięci i sercach bliskich”*

Pani dr hab.
Jolancie Karbowniczek,
prof. Akademii WSEI

oraz Jej Rodzinie

składamy
wyrazy szczerzego współczucia i głębokiego żalu
z powodu śmierci

Taty



W obliczu tej bolesnej straty
łączymy się z Państwem
w myślach i modlitwie.

Niech wspomnienie Zmarłego
stanie się źródłem otuchy i duchowej siły
w tym trudnym czasie.

Spółeczność Akademicka
Lubelskiej Akademii WSEI

Wojewoda przekazał starostom 1800 czujników czadu i dymu

Stanisław Wróbel
Bodzentyn

- Czujnik czadu i dymu może uratować nasze życie - mówił w poniedziałek 26 stycznia wojewoda Józef Bryk w Bodzentynie, gdzie przekazał starostom ponad 1800 takich urządzeń.

Zostały one zakupione decyzją wojewody ze środków rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Przekazane samorządom urządzenia trafią do najbardziej potrzebujących mieszkańców regionu. - To kolejna odsłona wydatkowania tych pieniędzy. Dziś trafiamy konkretnie do naszych mieszkańców w trosce o ich zdrowie i życie. To budowanie odporności społecznej, a zarazem akcja prewencyjna propagująca montaż czujników, które są jedyną szansą na wykrycie zagrożenia - powiedział wojewoda Józef Bryk.

Zastępca komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej starszy brigadier Grzegorz Rajca podkreślił że w ubiegłym roku w województwie świętokrzyskim wybuchło 1000 pożarów w budynkach mieszkalnych. Strażacy 147 razy interweniowali w przypadkach związanych z zagrożeniem tlenkiem węgla - zmarły 3 osoby, a 25 zostało poszkodowanych.

- Co ważne, 104 interwencje odbyły się po wykryciu niebezpieczeństwa przez czujniki



FOT. ARCHIWUM

Wojewoda Józef Bryk, poseł i minister Marzena Okła-Drewnowicz, zastępca komendanta Państwowej Straży Pożarnej Grzegorz Rajca i Anna Leżańska, komisarz dla Bodzentyna

czadu. W tych przypadkach nikt nie zginął. Musimy się w te urządzenia wyposażać, daje nam to czas na ewakuację i wezwanie służb - powiedział zastępca komendanta.

Zaapelował o częste przeglądy przewodów kominiowych i wentylacyjnych oraz konserwację urządzeń grzewczych.

Jak ważne jest instalowanie czujek dla mieszkańców gminy Bodzentyn mówiła komisarz rządowej dla tego miasta i gminy Anna Leżańska. Zaznaczyła, że są to miejscowości o zwartej, często zabytkowej zabudowie,

gdzie budynki mieszkalne ogrzewane są dawnymi metodami - węglem i drewnem.

Gościem spotkania w Bodzentynie była Marzena Okła-Drewnowicz, sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. - Jestem tu przede wszystkim jako osoba, która

Strażacy 147 razy interweniowali w przypadkach związanych z zagrożeniem tlenkiem węgla - zmarły trzy osoby

kiedyś zatrała się tlenkiem węgla. To cichy, bezwonny zabójca, przed którym może nas uchronić tylko czujnik czadu. Warto jest mieć to małe urządzenie mogące uratować życie wasze i waszych bliskich. Cieszę się, że są już przepisy wymagające montaż czujników, a także z tego, że świadomość społeczna w tym zakresie jest większa - powiedziała minister.

Od 2030 roku w czujniki czadu i dymu będzie musiał być wyposażony każdy budynek mieszkalny, a od czerwca tego roku - budynki użyteczności publicznej.

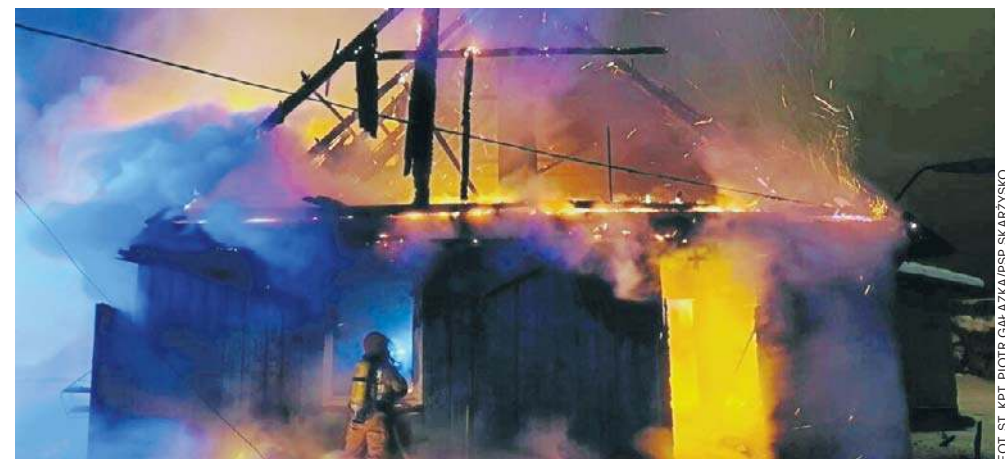
Seria pożarów pustostanów w powiecie. Grasuje podpalacz? Policja bada sprawę

Elżbieta Zemsta
Powiat skarżyski

Dziewięć razy w ciągu ostatnich dwóch miesięcy doszło do pożarów opuszczonych budynków na terenie powiatu skarżyskiego. Policja bada sprawę.

W nocy 24 na 25 stycznia skarżyscy strażacy dostali sygnał o pożarze opuszczonego budynku przy ulicy Paryskiej. Na miejsce pojechały jednostki.

Ratownicy zastali rozwinięty pożar drewnianego budynku mieszkalnego. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu terenu akcji oraz podaniu wody na płonący obiekt. Po stłumieniu ognia przystąpiono do rozbiórki nadpalonych elementów konstrukcyjnych - relacjonował młodszy kapitan Rafał Maciejczak, ofi-



FOT. ST. KPT. PIOTR GAŁĄŻKA/PSP SKARŻYSKO

W nocy 24 na 25 stycznia palił się opuszczony budynek przy ulicy Paryskiej

cer prasowy skarżyskiej straży pożarnej.

Jak dodawał, ratownicy przeszukali budynek, na szczęście nikogo nie znaleziono.

To kolejny pożar pustostanu w powiecie skarżyskim. Ze sta-

tystyk strażackich wynika, że „w ostatnich dwóch miesiącach odnotowano aż dziewięć interwencji związanych z pożarami opuszczonych budynków mieszkalnych.” - Najwięcej tego typu zdarzeń miało miejsce w grudniu -

aż sześć. Pożary te występowały zarówno na terenie miasta Skarżyska-Kamiennej, jak i gminy Bliżyn - wyliczali strażacy.

Policja bada sprawę - niewykluczone jest to, że pożary są dziełem podpalacza.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka - córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

- Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki

mimo długiej reanimacji nie udało się uratować - powiedział podkom. Jakub Bagiński z ślupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Ślupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dzisiaj planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

OŚWIECIM

Ocalali przed Ścianą Straceń



Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

- Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali doku-

menty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego - powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026”, która miała szykować przewrót i „wywalić” proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

”

Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi”

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym - powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu” i „trochę z dala od linii frontu”. Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i - jak dodał - „z całą pewnością” nie będzie ono rutynowe.

- Sytuacja jest - nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym - bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu



Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

miesiący, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji - powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojusznymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się po-

ważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank - oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wniosła o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu”, prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę pro-

wadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. - Proszę uważać - zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko”, a także zapewnił, że „jeździ na prawdę bezpiecznie”.

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna

- Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską - dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. - Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda - podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. - Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę - powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej”. PAP

ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa” - napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia - poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie.

PAP

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono” – napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali

na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na łodzi przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów. We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ćirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta” potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.



Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi – poinformowała agencja Reutersa.

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność – przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzi też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji – dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek” zmierza potężna amerykańska armada, ale wołałby, gdyby nie musiała zostać użyta.



FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakieś decyzje – przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmocnieniu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Temaszy mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. – ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec”.

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być

CENTCOM już wcześniej informował o wzmocnieniu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres”. Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwie od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od zimy. W których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda” – powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambiicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczął swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepeł-



FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

nym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy

od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

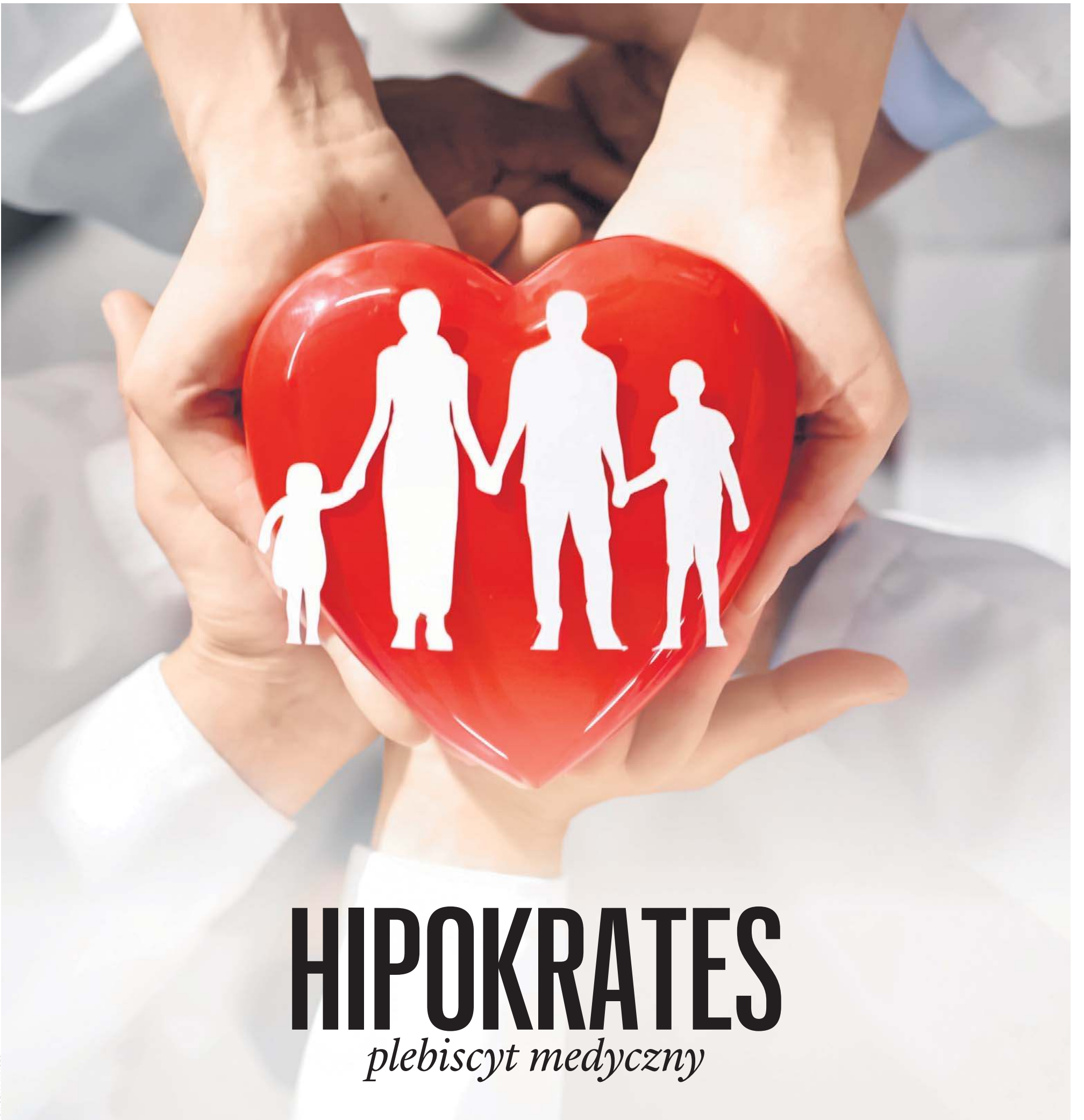
U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiare inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja

zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągle niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.



HIPOKRATES

plebiscyt medyczny

FOT. GETTY IMAGES

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU



PATRON PLEBISCYTU

strona **zdrowia**

PATRONAT HONOROWY



Renata Janik
Marszałek Województwa
Świętokrzyskiego



Józef Bryk
Wojewoda Świętokrzyski



Agata Wojda
Prezydent
Miasta Kielce



UROCZyste PODSUMOWANIE MIELIŚMY ZASZCZYT GOŚCIC OGÓLNOPOLSKICH LAUREATÓW AKCJI

Gala finałowa Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES 2025 - na cześć ogólnokrajowych zwycięzców ubiegłorocznej edycji akcji.

Plebiscyt HIPOKRATES to ogólnopolski konkurs, którego patronem medialnym jest nasz serwis stronazdrowia.pl. Celem akcji jest uhonorowanie pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i sympatią pacjentów.

I to właśnie pacjenci - poprzez głosowanie najpierw na poziomie miast i powiatów, potem województw, a wreszcie całego kraju - wyłonili zwycięzców. Wskazali swoich ulubionych specjalistów aż w 24 dziedzinach! Wśród nagrodzonych kategorii znalazły się między innymi takie, jak: najlepszy lekarz rodzinny, pielęgniarka, położna, stomatolog, najlepszy ratownik medyczny, fizjoterapeuta i farmaceuta, najlepsza przychodnia, gabinet lekarski, szpital i najlepszy menadżer placówki medycznej. W 2025 roku po raz pierwszy uhonorowano także cieszących się największym uznaniem głosujących psychologów, psychiatrów i onkologów. Łącznie w całym

kraju pacjenci zgłosili do nagród aż 51 tys. osób!

6 grudnia 2025 roku w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego w Warszawie odbyła się uroczysta gala, w czasie której laureatom plebiscytu HIPOKRATES 2025 (którzy zajęli pierwsze trzy miejsca w każdej z kategorii na szczelbie ogólnokrajowym) wręczone zostały nagrody, dyplomy i statuetki. Rozstrzygnięty został także konkurs Recepta na Zdrowie, zorganizowany przez Synoptis Pharma, właściciela marki AP-TEO, oraz Polska Press Grupę, organizatora plebiscytu.

Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie

Elżbieta Żuraw, członkini zarządu Grupy Polska Press, otwierając uroczystą galę, powiedziała: - Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie. Dziś jest ten dzień, w którym chcemy państwu podziękować za codzienną walkę i wysiłek o zdrowie Polaków, które podejmują państwo mimo różnych przeciwności. Doceniają to ludzie, którzy zagłosowali, byśmy mogli dziś przyznać państwu statuetki.

Daria Jankiewicz-Kaczmarek, reprezentantka Polska Press Grupy, organizująca od lat plebiscyt HIPOKRATES, opowiedziała zebranym osobistą historię, która zmieniała jej życie i jej postrzeganie

ochrony zdrowia. Otóż tuż po gali HIPOKRATES w 2024 roku jej mąż trafił do szpitala z rozpoznaniem sepsy. Na szczęście szybko wrócił do zdrowia, ale zaraz potem na sepsę zapadła też jej córka. Tu już nie było tak łatwo, bo nie reagowała na leki odpowiednio szybko. Po dwóch tygodniach na szczęście i ona przysłała do siebie. - Jestem wdzięczna lekarzom za ich niezmordowane wysiłki i cierpliwość w tłumaczeniu nam, rodzinie, co się dzieje z naszymi bliskimi. Jestem wdzięczna pielęgniarkom za zmuszanie mojej nastoletniej córki do codziennych treningów, które przyspieszyły jej wyjście z choroby. Dziękuję paniom sprzątaczkom, które z uwagi na pacjentów starały się wykonywać swoje obowiązki możliwie cicho. Takich historii jak moja, które zweryfikowały całe życie i spojrzenie na zdrowie, chyba każdy z nas mógłby opowiedzieć wiele - mówiła Daria Jankiewicz-Kaczmarek. W imieniu własnym, naszych czytelników i internautów serdecznie dziękując przedstawicielom świata medycyny za wiedzę, doświadczenie, empatię. Za odwagę w podejmowaniu trudnych decyzji.

Ingrid Hintz-Nowosad, redaktor naczelna Strony Zdrowia, podkreśliła znaczenie ple-

biscytu i jego misji, a także samej gali. Określiła ją jako niesamowite wydarzenie, dzięki któremu możemy dziękować, docenić codzienny wkład w ochronę zdrowia.

Zwycięzcy plebiscytu nie kryli wzruszenia

A co mówili laureaci plebiscytu HIPOKRATES 2025, odbierając nagrody?

Chirurg roku Bodha Raj Subedi z Europejskiego Centrum Zdrowia w Otwocku złożył podziękowania: - Przede wszystkim chciałbym podziękować pacjentom, którzy zagłosowali na mnie. To wielkie wyróżnienie dla mnie i mojej rodziny. Chciałbym podziękować także organizatorom tego Plebiscytu medycznego HIPOKRATES, bo to ważna pomoc dla naszej ziemi pracy. Takie wydarzenia inspirują nas i nadają nam siłę do dalszego działania. Chciałbym też podziękować rodzinie, szczególnie mojej małżonce, za udzielenie mi wsparcia i umożliwienie tego sukcesu. Również dziękuję moim dzieciom za znoszenie nieobecności ojca, czasem w chwilach świątecznych, rodzinnych. Dziękuję moim mentorom.

Dr Bodha Raj Subedi podzielił się z uczestnikami gali ciekawymi uwagami ze swego życia: - Chciałbym podziękować moim rodzicom za wykształcenie mnie, za wysłanie za gra-

nicę. Pochodzę z Nepalu, z dalekiego kraju. Chciałbym zaznaczyć, że aby być tu, gdzie teraz jestem, musiałem ciężko pracować, bo kto jest dobry, a przyjedzie do obcego kraju, musi być podwójnie dobry. Raz jeszcze dziękuję wszystkim moim pacjentom za zaufanie i oddanie głosów.

Onkolog roku, dr Izolda Mrochen-Domin z Katowickiego Centrum Onkologii, powiedziała: - Przede wszystkim dziękuję mojemu mężowi za 30 lat wsparcia, i moim dzieciom. Rodzina i pacjenci zawsze byli z nami na dobre i na złe. Dziękuję też mojej dyrekcyi. Dyrektor centrum zawsze mnie wspierał i pozwalał mojemu zespołowi na pozytywne szaleństwo w dziedzinie onkologicznej. Dziękuję, że mogę tu być. Gratuluję wszystkim nagrodzonym.

Psychiatra roku, Anna Skiepmo-Grigorjew ze Szpitala Psychiatrycznego św. Antoniego Wielkiego we Fromborku, wygłosiła krótką, ale pomysłową mowę: - To wielki zaszczyt tutaj gościć. My, psychiatrzy, głównie słuchamy, a nie mówimy, więc przemówienia są dla nas problematyczne. Chciałabym jednak bardzo podziękować pacjentom, obecnym i dawnym, z którymi mam stały kontakt. Także moim córkom, które kocham najbardziej. Wyrazy wdzięczności składam też dyrektorowi naszego szpi-

tala, jego personelowi, wszystkim naszym podopiecznym.

Poznaj wszystkich ogólnopolskich laureatów, zobacz zdjęcia

Pełną listę laureatów Plebiscytu HIPOKRATES 2025 znajdziesz pod adresem stronazdrowia.pl/gala-hipokrates. Zamieszczamy tam wykaz najlepszych z najlepszych we wszystkich kategoriach tegorocznej edycji akcji.

W czasie uroczystej gali na Zamku Królewskim w Warszawie ogłoszono też wyniki konkursu „Recepta Na Dobro”. Nagradzani są w nim farmaceuci za działalność pozazawodową - wpieranie pacjentów i lokalnych społeczności w ich codziennym życiu, edukowanie w zakresie roli farmaceuty, propagowanie pozytywnego wizerunku zawodu. Zwycięzcami tego konkursu zostali: miejsce I (nagroda 10.000 zł) - Ewa Jancarczyk za jej popularne wykłady i prelekcje, dzięki którym zmienia świadomość zdrowotną Polek i Polaków; II miejsce (nagroda 5.000 zł) - Agnieszka Malissa za promocję zawodu farmaceuty w mediach i fascynujące prelekcje dla seniorów, III miejsce (nagroda 3.000 zł) - Barbara Żolna za niewyczerpaną empatię, bezinteresowne niesienie pomocy, propagowanie zdrowia i aktywizację seniorów.

LEKARZ RODZINNY/POZ MIEJSCE I

Inga Grochal

Inga Grochal (SPZOZ, Chmielnik) to tegoroczna zwyciężczyni w kategorii Lekarz Rodzinny/ POZ Roku. Ta młoda, ambitna, zdolna, empatyczna lekarka, aktualnie jest w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej. W Przychodni Zdrowia w Chmielniku pracuje od 2023 roku. Dała się poznać jako zawsze uśmiechnięta, ciepła i bardzo pomocna lekarka. Stała się także ulubienicą dzieci, a jak wiadomo, to jedni z najbardziej wymagających pacjentów. Zawsze opanowana, spokojna i skupiona na pacjencie, tak widzą ją inni. „Pani doktor Inga umie skupić się na problemach konkretnej osoby, stara się zrozumieć jej sytuację i otoczyć ją pomocą z zachowaniem uprzejmości i zaangażowania. Potrafi rozmawiać z pacjentami, dostosowując się do ich wieku, możliwości i potrzeb. To dobry człowiek i wspa-



niały lekarz!!!” - mogliśmy przeczytać o Indze Grochal w trakcie trwania Hipokratesa.

MIEJSCE II

Teresa Ostatek-Gorlicka

- Bycie częścią świata medycyny to dla mnie nie tylko zawód, ale przede wszystkim zobowiązanie wobec drugiego człowieka. To codzienne spotkania z ludźmi w chwilach ich słabości, lęku czy bólu- i możliwość niesienia im realnej pomocy. Medycyna jest dziedziną, która nieustannie się rozwija, dlatego bycie jej częścią wymaga pokory, otwartości i gotowości do ciągłego uczenia się - tłumaczy Teresa Ostatek-Gorlicka (Prywatny Gabinet Lekarski, Ostrowiec Świętokrzyski). W swojej pracy stara się wspierać pacjenta na każdym etapie jego drogi do zdrowia, opierając relację na zaufaniu, wzajemnym szacunku i wspólnym zaangażowaniu w proces leczenia.



MIEJSCE III

Anna Pawlak-Muchacka

Anna Pawlak-Muchacka na co dzień pracuje w Przychodni Rodzinnej Kalinka w Kielcach, ponadto współpracuje również ze szpitalem MSWiA w tym samym mieście oraz szpitalem Specjalistycznym Artmedik w Jędrzejowie. Wyróżniona lekarka wybrała ten zawód, aby móc pomagać innym. W swojej codziennej praktyce najwięcej satysfakcji daje jej to, że pacjenci powracają do zdrowia. Najciekawsze chwile to z kolei te, w których podopieczny odchodzi. Pani Anna to ceniona lekarka, która dzięki swojemu podejściu do ludzi zyskała sympatię wśród pacjentów, a dowodem tego jest niniejsze wyróżnienie. Warto podkreślić, że w naszym plebiscycie pani Anna triumfuje kolejny rok z rzędu.



PEDIATRA MIEJSCE I

Katarzyna Bator

Swoją pracę traktuje jak zaszczyt, odpowiedzialność i jedną z najpiękniejszych dróg zarazem. - To także wspomnienia miejsc, które mnie ukształtowały: klinik, szpitali, oddziałów, w tym Intensywnej Terapii Noworodka, gdzie nauczyłam się pokory i czujności. To lata kursów, szkoleń, konferencji i praktyk – zawsze szerzej i głębiej, niż wymagał program. To praca instruktora ERC / PRC / AHA i przekazywanie wiedzy lekarzom z całej Polski - precyzuje Katarzyna Bator (Przychodnia Lekarska im. św. Rity, Skalmierz). W pracy przeżywa mnóstwo pięknych chwil. Do dziś wspomina historię, kiedy była studentką, a zajęcia odbywały się na oddziałach. W sali leżało dziecko, które wcześniej odmawiało badania. Powtarzało tylko: „ja się nie dam zbadać, dopóki nie przyjdzie moja doktor Ka-



sia”. Kiedy weszła, po prostu się uspokoiło. Uśmiechnęło się, podało Jej rękę i pozwoliło na badanie.

MIEJSCE II

Adrian Filip

Nie umie sobie wyobrazić, by robił cokolwiek innego. To duża odpowiedzialność, która jednocześnie daje ogromną satysfakcję. Adrian Filip (Przychodnia SPZOZ, Nowiny) urodził się z wadą wrodzoną, która wymaga wielu operacji i kontroli specjalistów. Choć w rodzinie nie ma żadnego lekarza, to w konsekwencji tej wady w dzieciństwie wychowywał się wśród lekarzy. Częste wizyty w poradniach powodowały, że coraz bardziej przesiąkał medycyną. Od wczesnych lat lekarze i pielęgniarki często mawiali, że pan Adrian ma zadatki na lekarza: - Pewnego dnia dostrzegłem to, ile medycyna mi dała i postanowiłem swoją pracę spłacić ten kredyt wobec świata i zostałem lekarzem.



MIEJSCE III

Karolina Dańko

Trzecie miejsce w kategorii Pediatra Roku w województwie świętokrzyskim trafiło do Karoliny Dańko z Przychodni Rodzinnej w Staszowie. Nasza laureatka jest znaną i cenioną w regionie specjalistką medycyny rodzinnej. Cieszy się Ona dużym uznaniem i zaufaniem wśród pacjentów, którzy doceniają zarówno Jej profesjonalizm, życzliwość, jak i indywidualne podejście i umiejętność rozładowania stresu - co w przypadku kontaktu z najmłodszymi pacjentami jest bardzo ważne. Nasza laureatka zyskała także sympatię zarówno wśród pacjentów, jak i ich bliskich, czego najlepszym dowodem jest zaszczytne miejsce w naszym plebiscycie.



PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Justyna Szczypciak

Pierwsze miejsce w kategorii Pielęgniarka Roku w plebiscycie medycznym Hipokrates w naszym województwie zdobyła Justyna Szczypciak (Ośrodek Zdrowia, Garbacz). Nasza laureatka podkreśla, że sensem Jej pracy jest pomoc drugiemu człowiekowi. I to przekonanie, że Jej wysiłek i zaangażowanie realnie wpływają na zdrowie podopiecznych stanowi najlepszą motywację do codziennej praktyki. Dlaczego została pielęgniarką? Odpowiedź jest prosta - od dziecka chciała nią być. Widziała dużą wartość w tym, że ten zawód daje dużo satysfakcji z niesienia pomocy innym. Takie podejście przyczyniło się do ogromnej sympatii pacjentów, którym pomogła pani Justyna. A najlepszym tego przejawem jest niniejsza wygrana w Hipokratesie. Jak zareagowała na udział w plebiscycie? - Byłam bardzo



mile zaskoczona. Wszyscy bliscy mnie wspierali i dzielili ze mną moją radość - odpowiada pielęgniarka.

MIEJSCE II

Sylwia Podlewska

Wiara w sens Jej pracy wynika bezpośrednio z wpływu, jaki ma na życie pacjentów, z poczucia pomagania innym i z tych momentów, kiedy widzi konkretne efekty swojej pracy. O wyborze tego zawodu zadecydowały połączenie empatii, zaangażowania i pozytywnego wpływu. - Czasem to uśmiech pacjenta, to otarta łza, ulga w cierpieniu a czasem wysłuchanie czyjejś historii, zapewnienie kogoś, że nie jest sam - przekazuje Sylwia Podlewska (Przychodnia MEDICUS X, Skarżysko-Kamienna). Udział w Hipokratesie okazał się uczuciem, towarzyszył Jej w związku z tym duże emocje od radości przez wzruszenie, aż po wdzięczność za otrzymane wsparcie.



MIEJSCE III

Katarzyna Sobczak

- Największy sens pracy widzę w realnych zmianach, jakie zachodzą u pacjentów. Widać je bardzo wyraźnie: poprawa stanu zdrowia, odzyskiwana stabilność, powrót sił, samodzielności i pewności. To są konkretne sytuacje, które pokazują, że to, co robię, naprawdę komuś pomaga. W takich momentach mam poczucie, że ta praca ma wymierny, praktyczny sens - wyjaśnia Katarzyna Sobczak (Samorządowy Zakład Opieki Zdrowotnej, Nowy Korczyn). Dużą rolę odgrywają też ludzie, z którymi pracuje. Ważnym oparciem jest też wiara. Wierzy w sens tej pracy, bo widzi jej rezultaty. Już od najmłodszych lat widziano Jej drogę zawodową w pomaganiu innym, zatem wybór pielęgniarstwa był decyzją przemyślaną.



Jak szybko rozpuścisz swój ból?



Paramig Fast

rozpuszcza się już na języku

na ból i gorączkę

cytrynowy smak

bez popijania

granulat w podręcznej saszetce

PARAMIG Fast, 500 mg, granulat w saszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (Paracetamol). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast 04.07.2025 r.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

PAR/07/2025/27

Nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać. Rozmowa z Ewą Jancarczyk

Farmaceutka z powołania, działaczka z krwi i kości. W czasie wolnym Ewa Jancarczyk prowadzi Fundację Słoneczny Promień i uczy, jak dbać o zdrowie skóry. Właśnie za te działania została doceniona we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro”.

RECEPTA NA *dobro*



Dlaczego zdrowie skóry jest tak ważne?

To nasz największy organ! U dorosłego człowieka skóra ma powierzchnię prawie dwóch metrów kwadratowych i waży do pięciu kilogramów. Pełni też szereg ważnych funkcji - chroni przed czynnikami zewnętrznymi, reguluje temperaturę, produkuje witaminę D i pozwala nam odczuwać świat. Działa przy tym niczym swoisty probierz albo papierek lakmusowy. Wiele schorzeń wewnętrznych w pierwszej kolejności objawia się przez różnego rodzaju zmiany skór-

ne. Obserwując kondycję skóry, często możemy wcześniej wykryć np. problemy z tarczycą, nerkami czy wątrobą. Niekiedy zmiany skórne poprzedzają rozwój białaczki i innych nowotworów. Mimo to w programach edukacji zdrowotnej o skórze mówi się niewiele albo wcale. Postanowiłam to zmienić.

Od czego pani zaczęła?

Od uruchomienia centrum dermokosmetycznego w aptece. Cieszyło się olbrzymią popularnością, ale miało swoje ograniczenia, także prawne. Szybko więc uświa-

domiłam sobie, że jeżeli chcę działać szerzej, muszę całkiem dosłownie wyjść z załady. W tym celu razem z mężem, również farmaceutą, założyłam Fundację Słoneczny Promień oraz funkcjonującą w jej ramach Akademię Zdrowej Skóry. Nasze działania koncentrują się przede wszystkim na holistycznie rozumianej profilaktyce zdrowotnej, poradnictwie dermokosmetycznym oraz edukacji w zakresie właściwej pielęgnacji skóry. Chcemy nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać, działać u podstaw. Prowadzi-

liśmy m.in. szeroko zakrojone kampanie społeczne, wykłady, warsztaty oraz konsultacje dla pacjentów z różnych grup wiekowych.

Szczególnie jednak skupiacie się na dzieciach i młodzieży.

Rzeczywiście praca z młodymi ludźmi to bardzo ważny aspekt naszej działalności, dla mnie może nawet najważniejszy. Jestem mamą dwójki wspianiałych, odważnych, mądrych dzieci, właściwie już nastolatków. Towarzyszę im w dorastaniu i widzę, z jak wielką presją się mierzą, zwłaszcza w kontekście nierealistycznych kanonów piękna. Dzisiejszy świat wymaga od młodych ludzi, żeby byli w każdym calu perfekcyjni, zawsze szczupli, z nieskazitelną cerą. Tymczasem ich ciała wciąż się zmieniają, pojawia się trądzik młodzieńczy, który może być przyczyną stygmatyzacji, a nawet wykluczenia z grupy rówieśniczej. Brakuje za to solidnej edukacji w zakresie zdrowia skóry, łatwo więc wpaść w sidła reklam cudownych kosmetyków czy zabiegów.

Jaki jest efekt?

Przerażający. Z badań wynika, że już dziesięcioletki kupują kremy przeciwzmarszczkowe! To zjawisko na tyle powszechne, że doczekało się nazwy - „Dzieci Sephory”. Zaliczamy do nich głównie dziewczynki z pokolenia Alfa, czyli urodzone po 2010 roku, obecnie nastolatki czy właśnie dziewięcio- i dziesięcioletki. Zafascynowane pielęgnacją skóry, chętnie kupują drogie kosmetyki polecane przez influencerów w mediach społecznościowych. Oczywiście w samym zainteresowaniu kosmetykami nie ma nic złego, to naturalne zjawisko. Dzieci obserwują i kopiują zachowania dorosłych.

W takim razie w czym tkwi problem?

W skali i konsekwencjach. Stosownie przez dzieci kosmetyków nieodpowiednich do wieku może prowadzić do

różnego rodzaju wysypek, podrażnień, reakcji alergicznych oraz niebezpiecznych oparzeń. Produkty, po które chętnie sięga pokolenie Alfa, często bazują bowiem na silnych składnikach aktywnych - retinolu, witaminie C czy kwasach złuszczeniowych. Nawet dorośli powinni stosować je odpowiedzialnie, z kolei w przypadku młodych ludzi są zupełnie zbędne, wręcz mogą być szkodliwe. Tylko skąd dzieci miałyby o tym wiedzieć? Jak do nich dotrzeć? Uznałam, że najlepszym sposobem będzie prowadzenie wykładów bezpośrednio w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Tak powstały programy edukacyjno-zdrowotne „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”.

Co najbardziej panią zaskoczyło w pracy z dziećmi?

Pamiętam, jak po jednym z wykładów podeszła do mnie nieśmiała dziewczynka. Powiedziała, że w zeszłym roku jej ukochana babcia umarła na czerniaka. Nowotwór został zdiagnozowany zbyt późno i leczenie okazało się nieskuteczne. Dziewczynka była przerażona, bo zauważyła na swoim ramieniu ciemną kropkę. Bała się, że umrze. Zapewniłam, że nie każde znamie oznacza czerniaka, zachęciłam do rozmowy z rodzicami i konsultacji z dermatologiem. Nadal jednak pamiętam jej strach, bezbronność, poczucie osamotnienia. Z podobnymi emocjami stykam się często. W czasie wykładów dzieci pytały np. „czy miałbym przyjaciół, gdybym pozbył się trądziku”, „czy byłabym bardziej lubiana, gdybym była ładniejsza”, „czy mogę zarażać się trądzikiem od kolegi z ławki”. Każde takie pytanie łamie serce - ale jednocześnie uświadamia, że moje działania mają sens, że mogę coś zmienić na lepsze.

Za taką postawę została pani dostrzeżona w konkursie „Recepta

na dobro”. Jakie emocje towarzyszyły wygranej?

Kiedy podczas gali prowadząca wyczytała moje nazwisko, nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę. Byłam zaskoczona, dumna, szczęśliwa, wzruszona - wszystko naraz. Nie pomagam dla nagród, miło jednak zostać docenioną, zwłaszcza w tak doborowym gronie. „Recepta na dobro” pokazuje, jak wiele jest wśród nas zaangażowanych farmaceutek i farmaceutów, którzy w swoim czasie wolnym, z czystej dobroci serca działają na rzecz zdrowia pacjentów.

A czym jest dla pani „Recepta na dobro”? Jak rozumie pani to hasło?

Pozwolę sobie odpowiedzieć słowami Stanisława Sojki: „Na miły Bóg, życie nie tylko po to jest, by brać, życie nie po to, by beczynnie trwać i aby żyć siebie samego trzeba dać”. Takie myślenie jest mi bardzo bliskie. Dlatego wybrałam zawód, u podstaw którego leży bezinteresowna troska o drugiego człowieka. Lubię pomagać. Co więcej, sama też polegam na pomocy innych - głównie mojego męża Mariusza, córki Magdaleny i syna Ksawerego. Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie, obecność, motywację do dalszych działań.

I jakie będą te dalsze działania?

Chciałabym się jeszcze bardziej skupić na nagłaśnianiu problemu „Dzieci Sephory” oraz związanych z nim zagrożeń. Moim marzeniem jest, żeby we wszystkich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce odbywały się programy edukacyjno-zdrowotne takie jak wspomniane wcześniej „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”. W trakcie takich zajęć dzieci i młodzież mogłyby zdobywać wiedzę z zakresu zdrowia skóry, odpowiedniej pielęgnacji, składu kosmetyków, psychodermatologii oraz wpływu wyglądu na relacje rówieśnicze. Proszę trzymać kciuki, żeby się udało!

STOMATOLOG/ORTODONTA MIEJSCE I

Maciej
Kosno

„Dziś z ogromną dumą chcemy podzielić się wyjątkową wiadomością! Dr Maciej został finalistą ogólnopolskiego konkursu Hipokrates 2025 - w kategorii Stomatolog Roku. Reprezentuje całe województwo świętokrzyskie! To dla nas ogromne wyróżnienie i potwierdzenie tego, co widzimy każdego dnia: jego pasji, precyzji, cierpliwości i zaangażowania w leczenie każdego pacjenta” - mogliśmy przeczytać na fanpage’u Świętokrzyskiego Centrum Stomatologii w Baćkowicach, w którym pracuje nasz zwycięzca Maciej Kosno. Jak widać, sukces w naszym plebiscybie przyniósł wiele pozytywnych emocji zarówno samemu zwycięzcy, jak i zespołowi. Ta nagroda to wyraz wdzięczności ze strony pacjentów w stronę lekarza, który łączy perfekcję techniczną z empatią, stale się szkoli, pro-



wadzi naprawdę wymagające przypadki, dba o estetykę, funkcję i komfort pacjenta i... po prostu kocha to, co robi.

MIEJSCE II

Dominika
Pabich-Kulesza

Dlaczego wybrała ten zawód? - Moja decyzja o zostaniu stomatologiem nie była przypadkiem, lecz naturalnym krokiem na ścieżce wytyczonej przez kilka pokoleń! W naszej rodzinie dbałość o zdrowie to coś więcej niż zawód - to głębokie powołanie - wspomina Dominika Pabich-Kulesza (BioDent, Sędziszów). Codzienna styczność ze środowiskiem lekarskim, odpowiedzialnością i misją pomocy sprawiła, że od najmłodszych lat nie myślała, że mogłaby robić coś innego. Bycie stomatologiem to dla pani Dominiki kontynuacja dziedzictwa i honorowanie pracy, którą Jej mama rozpoczęła w 2000 roku, to również spełnienie życiowego celu, co pozwala Jej wkładać w pracę całe serce i pasję.



MIEJSCE III

Monika
Stępień

Monika Stępień, laureatka trzeciego miejsca w tej kategorii pracuje i prowadzi Gabinet Stomatologiczny S-DENT w Sandomierzu. Miejsce, które słynie zarówno z kompleksowości usług, jak i ich jakości. Zajmują się tam m.in. stomatologią zachowawczą, stomatologią dziecięcą, profilaktyką, protetyką endodoncją oraz chirurgią stomatologiczną. To wyróżnienie jest dowodem uznania pacjentów dla profesjonalizmu i zaangażowania Pani Moniki, a także dla indywidualnego podejścia do każdego pacjenta. Jej pasja i troska o zdrowie jamy ustnej przyczyniają się do budowania zaufania i satysfakcji pacjentów, czyniąc S-DENT jednym z najchętniej polecanych gabinetów w regionie.



PRZYCHODNIA/GABINET MIEJSCE I

Przychodnia
DOMEDIC

Pierwsze miejsce w kategorii Przychodnia/Gabinet Roku w naszym województwie zdobywa Przychodnia DOMEDIC (Kielce, Andersa 7). To placówka z bogatą, bo 25-letnią historią. I od ćwierć wieku jedno pozostaje tutaj niezmiennie - tutaj zawsze najważniejszy jest pacjent. Ich głównym założeniem jest leczenie wszystkich, zarówno tych małych, jak i dużych. Oferują podstawową opiekę zdrowotną na podstawie umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. W zwycięskiej przychodni o zdrowie podopiecznych dba profesjonalny personel medyczny, lekarze z wieloletnim doświadczeniem, wykwalifikowany zespół gabinetu diagnostycznego i zabiegowego. W Przychodni DOMEDIC wykonują także diagnostykę RTG, USG, a także badania



EKG. Uczestniczą w licznych programach profilaktycznych. Wszystko w trosce o zdrowie pacjentów.

MIEJSCE II

Przychodnia
Asmedica

Przychodnia Asmedica (Miedziana Góra, Urzędnicza 11A) działa od 2013 roku. Właścicielami przychodni są Emilia i Michał Żelazny, Dyrektorem Przychodni - Józef Nagórka. - Cały Zespół Przychodni pracuje z wielkim zaangażowaniem, troszcząc się o zdrowie i dobro Pacjentów. Staramy się z całych sił, z wielką empatią, zaopiekować się pacjentem. Chcemy, aby każdy Pacjent czuł się w Przychodni: komfortowo oraz kompleksowo zaopiekowany na każdym etapie wizyty. Przychodnia Asmedica to miejsce, w którym Pacjent jest najważniejszy! - przedstawia wyróżnioną placówkę Józef Nagórka, dyrektor Przychodni Asmedica.



MIEJSCE III

Gminny ZOZ
Słupia

Gminny ZOZ w Słupii (Słupia 33A) to miejsce, które pacjenci wybierają nie tylko z obowiązku, ale z przekonania. Przychodnia oferuje opiekę lekarza rodzinnego oraz pielęgniarki środowisko-rodzinnej, dbając o zdrowie mieszkańców gminy każdego dnia. Świadczy również programy profilaktyczne, dzięki którym troska o zdrowie zaczyna się jeszcze zanim pojawi się choroba. Zaangażowanie kadry i bliskość wobec pacjentów zostały zauważone, placówka zdobyła 3. miejsce w kategorii Przychodnia/Gabinet Roku w województwie świętokrzyskim w prestiżowym plebiscybie medycznym Hipokrates.



POŁOŻNA/POŁOŻNY MIEJSCE I

Beata
Prokop

- Moja praca wiąże się z ogromną odpowiedzialnością. Niekiedy zdarzają się bardzo trudne chwile, jednak gdy widzę, że rady, które udzielam pacjentkom, przynoszą pozytywne skutki, odczuwam przeogromną satysfakcję. Uśmiech pacjentek i słowo „dziękuję” nadają mojej pracy sens. To, że pacjentki liczą się z moim zdaniem, mają ze mną stały kontakt, czują się przy mnie bezpieczne i zaopiekowane, procentuje coraz większym zaufaniem, jakim mnie obdarzają - mówi Beata Prokop (Przychodnia Asmedica, Miedziana Góra). Początkowo marzyła o tym, żeby zostać prawnikiem, jednak życie niespodziewanie zakręciło i postawiło przed nią wybór innej drogi. Miało być na chwilę, okazało się, że tymczasowa praca stała się pasją i spełnieniem. Wygrana w Hipokratesie to duży powód



do radości zarówno dla Niej, jak i dla bliskich, którzy ochoczo gratulowali Położnej Roku.

MIEJSCE II

Aleksandra
Gołuch

Położna to cicha bohaterka sal porodowych, towarzysząca człowiekowi w jego pierwszych chwilach życia. Łączy wiedzę merytoryczną z empatią i spokojem, dając wsparcie, poczucie bezpieczeństwa i siłę zarówno nowemu życiu, jak i jego matce. To praca, która wymaga nie tylko kompetencji, ale i właściwego podejścia do ludzi. Zdaniem naszych głosujących taką właśnie osobą jest Aleksandra Gołuch z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach, która dzięki sympatii pacjentek i ich rodzin zdobyła zaszczytne miejsce w naszym zestawieniu położnych z województwa świętokrzyskiego w tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates.



MIEJSCE III

Bożena
Kania

Bożena Kania (NZOZ PROMED, Kielce) swoją pracą kultywuje rodzinną tradycję niesienia pomocy kobietom. Jest położną i specjalistką w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych, a także wykładowczynią Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, gdzie dzieli się wiedzą i doświadczeniem z młodymi adeptami zawodu. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Szpitalu św. Zofii w Warszawie oraz w Klinice Leczenia Niepłodności Invicta, pracując jako położna i wspierając kobiety w najważniejszych momentach ich życia. Jest również dyplomowanym edukatorem laktacyjnym, promotorem zdrowego stylu życia, prowadzi także edukację okołoporodową.



GINEKOLOG MIEJSCE I

Amanda Sochacka

Bycie częścią świata medycyny oznacza dla Niej przede wszystkim możliwość niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Medycyna to dla Ginekolog Roku połączenie nauki, empatii i ciągłego rozwoju, a bycie jej częścią to zobowiązanie do nieustannego uczenia się i doskonalenia. W medycynie widzi nie tylko naukę, ale też misję - pomagania, wspierania i dawania nadziei. Decyzja o wyborze medycyny, a następnie położnictwa i ginekologii jako drogi zawodowej wynika z połączenia zainteresowania medycyną i potrzeby realnej pomocy kobietom. - Chciałam pracować w specjalności, która łączy chirurgię, pracę zabiegową, diagnostykę i opiekę długoterminową - położnictwo i ginekologia daje mi tę możliwość w pełni. Ginekologia okazała się najbardziej zgodna z moimi zainteresowaniami i daje mi po-



czucie, że wykonuję pracę mającą realne znaczenie - wyjaśnia Amanda Sochacka (Gynic, Ostrowiec Świętokrzyski).

MIEJSCE II

Grzegorz Piasek

Grzegorz Piasek z Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Kielcach jest znanym i cenionym w regionie specjalistą. W swojej pracy kieruje się dobrem pacjentek, stawia na wiedzę, kompetencje, ale i empatię i zrozumienie. Nic więc dziwnego, że w tegorocznej edycji prestiżowego plebiscytu Hipokrates, zyskał przychylność głosujących, którzy postanowili nagrodzić pana Grzegorza drugim miejscem w kategorii Ginekolog Roku. To wyjątkowy dowód uznania i zaufania od tych, którzy w ochronie zdrowia są najważniejsi - od pacjentów. W wolnych chwilach wyróżniony lekarz pływa, spokoj i odpoczynek znajduje na działce, wśród natury, radość dają Mu także psy, z którymi chętnie spędza czas.



MIEJSCE III

Tomasz Mucha

Tomasz Mucha, lekarz ze Szpitala Specjalistycznego Ducha Świętego w Sandomierzu, zdobył trzecie miejsce w kategorii Ginekolog Roku w plebiscycie Medycznym Hipokrates w naszym województwie. To już kolejne wyróżnienie dla doktora, co potwierdza jego stałe zaangażowanie i wysoką jakość opieki nad pacjentkami.



Regularnie doceniany przez głosy kobiet, które otrzymują od niego wsparcie i profesjonalne leczenie, doktor Mucha pokazuje, jak ważna w medycynie jest życzliwość i zaufanie. Jego sukces to powód do dumy dla szpitala i całej społeczności lokalnej. To kolejne potwierdzenie uznania, jakim cieszy się w regionie.

CHIRURG MIEJSCE I

Łukasz Nawacki

Dr n. med. Łukasz Nawacki (Wojewódzki Szpital Zespołowy, Kielce) studia medyczne na II Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Medycznego w Lublinie ukończył w 2011 roku z wynikiem bardzo dobrym. W 2019 roku zdał egzamin specjalizacyjny z chirurgii ogólnej. W tym samym roku obronił pracę doktorską na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Nasz zwycięzca jest jedynym w regionie i jednym z nielicznych w kraju chirurgów, którzy ukończyli także specjalizację z endokrynologii. Poza członkostwem w Towarzystwie Chirurgów Polskich jest członkiem wielu sekcji i towarzystw naukowych. W kręgu Jego zainteresowań znaj-



dują się choroby nowotworowe układu pokarmowego oraz choroby gruczołów dokrewnych.

MIEJSCE II

Paweł Szymański

Paweł Szymański, chirurg ze Szpitala im. Jana Pawła II we Włoszczowie, został doceniony w plebiscycie medycznym Hipokrates, zajmując drugie miejsce w kategorii Chirurg Roku. To ważne wyróżnienie potwierdzające zarówno jego profesjonalizm, jak i zaufanie pacjentów. Zapytany o to, co daje Mu największą satysfakcję w pracy, odpowiada krótko. -Zadowolenie pacjenta -ta prosta deklaracja doskonale oddaje podejście doktora: pełne empatii, zaangażowania i troski o zdrowie każdego, kto trafia pod jego opiekę. Jego sukces jest powodem do dumy dla całej lokalnej społeczności.



MIEJSCE III

Przemysław Ciepiela

Trzecie miejsce w kategorii Chirurg Roku w naszym województwie zdobywa Przemysław Ciepiela (Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce). Warto tutaj przypomnieć, że w u ubiegłorocznej edycji plebiscytu pan Przemysław również znalazł się w ścisłej czołówce rankingu. Co tylko dowodzi niesłabnącej sympatii pacjentów do chirurga. Nasz wyróżniony jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Gdańsku. W swojej codziennej praktyce zajmuje się m.in. kwalifikowaniem do leczenia operacyjnego chorych z nowotworami, przygotowaniem przedoperacyjnym i kontrolą pooperacyjną, leczeniem ran przewlekłych.



ORTOPEDA MIEJSCE I

Rafał Cyranowski

Dr n. med. Rafał Cyranowski pracuje w CM Zagnańska w Kielcach. Nasz zwycięzca w kategorii Ortopeda Roku jest specjalistą ortopedii i traumatologii narządu ruchu, uprawnionym do orzekania w sporcie zawodników do 23. roku życia, licencjonowanym lekarzem PZPN, a także Prezesem Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego Traumatologicznego Oddziału Świętokrzyskiego. Jego ogromnym atutem jest szeroka wiedza, stale aktualizowana i poszerzana, czego dowodem są liczne certyfikaty i udział w wielu szkoleniach z zakresu specjalizacji, jaką się zajmuje, których jest tak dużo, że nie sposób ich tutaj wymienić. Oprócz wiedzy w codziennej praktyce pomaga Mu empatia. Pacjenci to widzą i doceniają, czego dowodem jest zwycięstwo w Hipokratesie, a trzeba dodać, że to nie pierw-



szy sukces doktora Cyranowskiego w plebiscycie organizowanym przez Echo Dnia.

MIEJSCE II

Tomasz Pielak

Zdobywca drugiego miejsca w kategorii Ortopeda Roku, Tomasz Pielak (Wojewódzki Szpital Zespołowy, Kielce), wybrał ortopedię z powodu ciągłej potrzeby rozwoju i uczenia się nowych rzeczy. To właśnie zapewnia Mu ta specjalizacja. Co szczególnie docenia w swojej pracy? - Możliwość wykorzystania osobistych preferencji w codziennej pracy - ortopedia to spełnienie marzeń osoby lubiącej majsterkować - wiertarka, młotek, klucz to narzędzia, z których korzystam każdego dnia - tłumaczy pan Tomasz. Najwięcej satysfakcji dają Mu chwile, gdy widzi, że Jego działania przynoszą oczekiwany skutek, a jest nim... uśmiech pacjenta.



MIEJSCE III

Helen Deriabina

Helen Deriabina (Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna) pochodzi z Białorusi, gdzie przez ponad 15 lat pracowała jako lekarz ortopeda-traumatolog. Od ponad 3 lat mieszka i pracuje w Polsce. Uważa, że ortopedia i traumatologia narządu ruchu to sztuka, a lekarz ortopeda to artysta, który przez całe życie maluje swój obraz, próbując osiągnąć doskonałość. „Należy codziennie uczyć się i doskonalić swoją wiedzę i umiejętności. Bez tego nie można być lekarzem!” - mogliśmy przeczytać w trakcie trwania plebiscytu. Wyróżniona lekarka docenia szczególnie to, że w pracy otacza się wspaniałymi ludźmi, dzięki którym z przyjemnością przekracza próg szpitala.



WIELKI FINAŁ WIĘCEJ ZDJĘĆ I VIDEO Z GALI NA WWW.STRONAZDROWIA.PL/GALA-HIPOKRATES

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku



Królewskiego w Warszawie



FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Marcin
Solakiewicz

- Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy widzę realne efekty swojej pracy - gdy pacjent, który jeszcze niedawno miał trudności z poruszaniem się, bólem czy ograniczeniem ruchu, odzyskuje sprawność i uśmiech. Cieszy mnie nie tylko poprawa fizyczna, ale też to, jak zmienia się nastawienie pacjenta - kiedy nabiera wiary w siebie i wraca do aktywności, które wydawały się już niemożliwe - przekazuje Marcin Solakiewicz (Solek na utraconą sprawność, Kielce). Siłę do codziennych wyzwań czerpie przede wszystkim z efektów pracy i kontaktu z pacjentami. Widok osoby, która dzięki wspólnej pracy odzyskuje sprawność, samodzielność czy po prostu radość życia, daje ogromną energię do działania. Pomaga Mu też świadomość, że Jego praca ma realny sens, że może komuś ułatwić



codzienne funkcjonowanie, zmniejszyć ból czy przywrócić nadzieję. To bardzo budujące.

MIEJSCE II

Ewelina
Patyna-Gwizdała

Ewelina Patyna-Gwizdała (Gabinet Fizjoterapii i Integracji Sensorycznej Dzieci FizjoBrzdące, Kielce) przyznaje, że praca z dziećmi daje ogromną satysfakcję i radość. - Możliwość obserwowania ich rozwoju, niezwykła szczerść i uśmiech są bezcenne i rozświetlają każdy dzień - wyznaje doceniona fizjoterapeutka. Siłę do pracy daje Jej rodzina. Dodatkowo ceni sobie brak monotonii. - W pracy każdy dzień jest inny. Możliwość odkrywania świata na nowo z perspektywy dziecka jest wyjątkowa i niepowtarzalna - mówi. Towarzyszenie dzieciom w rozwoju i zdobywaniu nowych umiejętności ruchowych oraz poznawczych daje Jej głębokie poczucie sensu i spełnienia.



MIEJSCE III

Małgorzata
Szymbra

Największą radość daje Jej moment, kiedy widzi uśmiech pacjenta po tym, jak uda mu się zrobić coś, co jeszcze niedawno wydawało się niemożliwe. Świadomość, że mogła pomóc komuś odzyskać sprawność. Niej bezcenna. - Siłę czerpię przede wszystkim z efektów mojej pracy, widząc postępy pacjentów, ich radość i odzyskiwaną sprawność, wiem, że to, co robię, ma sens. To daje ogromną motywację i satysfakcję. Ważne jest dla mnie dbanie o równowagę, regeneracja, sport i czas dla bliskich pomagają zachować energię na co dzień - wyznaje Małgorzata Szymbra (21 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny SP ZOZ, Busko-Zdrój). Pomaganie innym sprawia, że czuje się spełniona.



KARDIOLOG MIEJSCE I

Radosław
Bartkowiak

Dr n. med. Radosław Bartkowiak (Wojewódzki Szpital Zespolony Klinika Kardiologii, Kielce) jest kierownikiem Poradni Kardiologicznej w szpitalu, w którym pracuje. Obecnie zajmuje się kardiologią ambulatoryjną. Posiada akredytację w zakresie echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Na podstawie doświadczenia nabytego podczas wielu lat pracy z pacjentami w oddziale kardiologii oraz poradni kardiologicznej uważa, że bardzo duże znaczenie w ustaleniu właściwej diagnozy oraz wyborze najlepszego leczenia ma czas poświęcony pacjentowi podczas wizyty. I dlatego doktor Bartkowiak nie szczędzi go swoim pacjentom. Każdego podopiecznego Kardiolog Roku traktuje indywidualnie, z szacunkiem i empatią, aby komplek-



sowna diagnostyka i leczenie przebiegały w dobrej atmosferze i przynosiły najlepsze możliwe efekty.

MIEJSCE II

Katarzyna
Myśliwiec-Nowak

Zamiłowanie do medycyny Katarzyna Myśliwiec-Nowak (Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz) narodziło się już w dzieciństwie - od najmłodszych lat fascynowało Ją serce, jego niezwykła precyzja i to, jak wiele zależy od właściwej diagnostyki i opieki. To właśnie ta pasja pchnęła Ją na ścieżkę kardiologii, wymagającej nie tylko ogromnej wiedzy, lecz także empatii i uważności. Największą motywacją i nagrodą są dla niej pacjenci - ich zaufanie, dobre słowo i uśmiech, który często pojawia się po pomyślnym zakończeniu leczenia. Jak podkreśla, to właśnie oni przypominają jej, dlaczego warto było przejść długą drogę.



MIEJSCE III

Michał
Bączek

Trzecie miejsce w kategorii Kardiolog Roku w naszym województwie zajął Michał Bączek z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach. Nasz wyróżniony jest specjalistą kardiologii, obecnie w trakcie specjalizacji w dziedzinie angiologii. Swoją wiedzę wciąż aktualizuje, aby zapewnić pacjentom najlepsze możliwe rozwiązania. Jego zaangażowanie i pasja do pracy przekładają się na wysoką jakość opieki nad pacjentami oraz zaufanie, jakim darzą go zarówno współpracownicy, jak i osoby korzystające z jego pomocy. Michał Bączek jest przykładem lekarza, dla którego priorytetem jest zdrowie pacjentów.



NEUROLOG MIEJSCE I

Edyta
Brzozowska

- Bycie częścią świata medycyny jest na pewno w pierwszej kolejności wielką odpowiedzialnością, odpowiedzialnością za drugiego człowieka, za to, żeby mu prawidłowo pomóc w chorobie. Pomoc drugiej osobie niesie ze sobą też satysfakcję, że człowiek robi w życiu coś wartościowego, że może pomóc, wyleczyć, wesprzeć - wyjaśnia Edyta Brzozowska (SPZZOZ, Staszów). Dlaczego wybrała tę ścieżkę zawodową? Z potrzeby pracy, która daje satysfakcję i w której można komuś pomóc. A wybór neurologii zrodził się ze względu na chorobę neurologiczną u Jej taty. Co daje wyróżnionej neurolog największą satysfakcję? Z pewnością uśmiech i wdzięczność pacjenta za pomoc, wyleczenie, wsparcie. Wiadomo, że niestety w tej pracy są też momenty przykre, smutne, kiedy nie można komuś pomóc,



choroby, których nie da się wyleczyć: - Medycyna idzie do przodu i rozwija się, więc zostaje nadzieja, że kiedyś się to zmieni.

MIEJSCE II

Jolanta
Marcinkowska

Czym jest dla Niej uczestnictwo w świecie medycyny? - Oznacza dla mnie to, że mam realny wpływ na ludzkie zdrowie. Cenię sobie to, że mogę pomagać innym oraz to, że wykonując zawód lekarza, nieustannie poszerzam swoją wiedzę i uczę się nowych metod leczenia - odpowiada Jolanta Marcinkowska (Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Kielce). Została lekarką z powodu powołania i chęci niesienia pomocy cierpiącym oraz poczucia, że robi w życiu coś ważnego i potrzebnego. Z czego czerpie zawodową satysfakcję? - Zadowolenie i powrót do zdrowia moich pacjentów oraz zaufanie, jakim mnie obdarzają na co dzień. Satysfakcję daje mi poczucie dobrze wykonywanej pracy.



MIEJSCE III

Marzena
Wawrzycka

Neurolog to lekarz, który porusza się po najbardziej tajemniczym obszarze ludzkiego ciała - mózgu i układzie nerwowym. Z precyzją badacza i wrażliwością humanisty odczytuje sygnały wysyłane przez organizm, pomagając pacjentom odzyskać sprawność, spokój i nadzieję na lepsze funkcjonowanie. To zawód wymagający połączenia wiedzy i empatii, dlatego właśnie warto doceniać tych specjalistów, którzy łączą obie te cechy, a ich priorytetem jest zawsze dobro pacjenta. Zdaniem głosujących jedną z takich osób jest właśnie Marzena Wawrzycka (Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce), która zyskała sympatię i uznanie głosujących i zdobyła III miejsce w kategorii Neurolog Roku.



UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Marcin Witek

Marcin Witek (Szpital Kielecki św. Aleksandra, Kielce) to tegoroczny zwycięzca w kategorii Urolog/Nefrolog Roku. O zostaniu lekarzem myślał od ósmej klasy. Aby podążać za swoimi marzeniami, w liceum wybrał kierunek biologiczno-chemiczny, zgodnie z potrzebami do egzaminu na studia medyczne. Dostał się na weterynarię i studia medyczne, pojawił się dylemat, co wybrać. Ostatecznie padło na wydział lekarski, który ukończył z wyróżnieniem. Pacjent to dla Niego wyzwanie, dlatego zawsze indywidualnie podchodzi do każdego z nich. Zawsze też dostosowuje leczenie do konkretnej osoby. W pracy poświęca się na 100%. Takie zaangażowanie pozwala poradzić sobie z presją, skupić się jedynie na zabiegu, trochę jakby cały świat przestał wtedy istnieć. Pan Marcin szczególnie ceni sobie



uśmiech pacjenta, sukces leczenia. Dużo radości daje również słowo „dziękuję” usłyszane od pacjenta i jego rodziny.

MIEJSCE II

Paweł Wróbel

Dr n. med. Paweł Wróbel (Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce) jest specjalistą nefrologii, chorób wewnętrznych i transplantologii klinicznej. Pełni funkcję kierownika Klinicznego Oddziału Nefrologii i Transplantologii Nerek ze Stacją Dializ Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach, a także kierownika Regionalnego Ośrodka Kwalifikacyjnego do przeszczepienia nerki dla województwa świętokrzyskiego w Kielcach. Jest również konsultantem wojewódzkim w dziedzinie nefrologii dla województwa świętokrzyskiego. A przy tym jest znanym i cenionym przez pacjentów z regionu lekarzem, który na pierwszym miejscu stawia dobro swoich podopiecznych.



MIEJSCE III

Tomasz Leksowski

Czym jest dla Niego bycie częścią świata medycyny? - To nieustanna nauka i rozwój. To odpowiedzialność za życie i zdrowie ludzi oraz konieczność podejmowania trudnych decyzji. Dodatkowo obejmuje to również budowanie relacji z pacjentami opartych na szacunku i zaufaniu - odpowiada Tomasz Leksowski (Prosta-Lith, Kielce). Wybrał ten zawód z chęci pomagania i ratowania życia pacjentom. Ale to również ciągłe wyzwania intelektualne i możliwość rozwoju, co daje możliwość samorealizacji i daje satysfakcję. Co jest najwładniejsze w tej profesji? - Poczucie sensu w pomaganiu innym, pozytywny efekt leczenia i dobre relacje z pacjentami oparte na zrozumieniu i zaufaniu - podkreśla pan Tomasz.



OKULISTA MIEJSCE I

Justyna Wojciechowska

Justyna Wojciechowska ze Szpitala Specjalistycznego Artmedik w Jędrzejowie zdobyła pierwsze miejsce w kategorii Okulista Roku w plebiscycie Hipokrates 2025 w województwie świętokrzyskim. To wyjątkowe wyróżnienie, które pokazuje, jak dużym zaufaniem darzą ją pacjenci i jak wysoko oceniana jest jej praca.

Szpital, w którym pracuje laureatka, ma długą i bogatą historię - powstał z inicjatywy Rady Miasta w 1918 roku, a działalność rozpoczął w 1936 roku. Przez kolejne dekady placówka była wielokrotnie przekształcana. W takim środowisku Justyna Wojciechowska reprezentuje współczesne oblicze placówki - specjalistycznej, otwartej na rozwój i świadczącej opiekę na wysokim poziomie. Jej zwycięstwo w plebiscycie jest powodem



do dumy nie tylko dla niej samej, ale także dla całego szpitala oraz mieszkańców powiatu jędrzejowskiego.

MIEJSCE II

Sylvia Więckowska

Okulista to strażnik jednego z najcenniejszych zmysłów - wzroku. Dzięki wiedzy, doświadczeniu i precyzji pomaga pacjentom nie tylko lepiej widzieć, ale też poprawia jakość ich codziennego życia. Jego praca łączy nowoczesną medycynę z uważnością na potrzeby człowieka, a efekty często widać natychmiast - w dosłownym i symbolicznym sensie. Dlatego właśnie warto doceniać tych, którzy w swojej pracy kierują się przede wszystkim dobrem pacjenta. Zdaniem głoszących taką właśnie specjalistką jest Sylvia Więckowska (Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Kielce).



MIEJSCE III

Jerzy Zembala

Bycie częścią świata medycyny to dla wyróżnionego okulisty odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia pacjentów, ale też przywilej. - Każdy dzień przypomina, jak ważne są empatia i pokora wobec wiedzy - wyjaśnia. Dlaczego zdecydował się na tę ścieżkę zawodową? - Wybór medycyny był dla mnie połączeniem ciekawości naukowej i chęci niesienia pomocy innym - wspomina Jerzy Zembala (Prywatny Gabinet Okulistyczny, Ostrowiec Świętokrzyski). Największą satysfakcję daje Mu obserwowanie procesu leczenia - kiedy trafna diagnoza, zadowolenie pacjentów i odpowiednia terapia przynoszą realną poprawę.



DERMATOLOG MIEJSCE I

Justyna Łosiak

Świat medycyny to dla Niej przestrzeń, w której spotyka się nauka, odpowiedzialność i empatia. To te składowe charakteryzują Jej pracę w gabinecie z pacjentem. Bycie częścią tego świata to jednocześnie wyróżnienie i radość niesienia pomocy innym. Dlaczego wybrała tę ścieżkę zawodową? - Już jako 8-latka chciałam w przyszłości zostać lekarzem i skutecznie do tego dążyłam. Moją inspiracją był śp. chrestny lekarz, który swój zawód traktował jak misję - w pacjencie widział przede wszystkim człowieka - odpowiada Justyna Łosiak (Medicaderm, Centrum Zdrowia Darimed, Kielce). Największą satysfakcję sprawia pierwszorazowy pacjent w gabinecie, który przychodzi z polecenia. Nic tak nie cieszy jak świadomość, że to, co robi, ma sens - małe sukcesy w trudnych chorobach,



współpraca zamiast frustracji, wypracowane zaufanie chorego i jego kroki milowe budujące pewność siebie.

MIEJSCE II

Małgorzata Błaszkiwicz-Brezdeń

Małgorzata Błaszkiwicz-Brezdeń (BreMed Prywatny Gabinet Dermatologiczny, Sandomierz) jest dermatologiem-wenerologiem z wieloletnim doświadczeniem, jak również lekarzem medycyny estetycznej. Od wielu lat jest członkiem Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging. Nasza wyróżniona uczestniczy w wielu konferencjach, sympozjach w kraju i za granicą. Śledzi najnowsze doniesienia w prasie fachowej, stale podnosząc swoje kwalifikacje, aby zapewniać swoim pacjentom pełen komfort, dobór odpowiedniej terapii i wdrożenie skutecznego leczenia.



MIEJSCE III

Szczepan Brezdeń

- Bycie częścią świata medycyny to dla mnie przede wszystkim ogromny przywilej i odpowiedzialność. Każdego dnia mam poczucie, że moja praca realnie wpływa na jakość życia moich pacjentów nie tylko poprzez poprawę wyglądu, ale także samopoczucia, pewności siebie i zdrowia skóry - opisuje dr n. med. i n. o zdr. Szczepan Brezdeń (BreMed Medycyna Estetyczna Dermatologia, Sandomierz). Bycie lekarzem to dla Niego nie tylko zawód, ale sposób myślenia i życia - nieustanne uczenie się, poszukiwanie nowych rozwiązań, dążenie do perfekcji i troska o człowieka w całym jego wymiarze. Bardzo ceni kontakt z pacjentem i zaufanie, jakim Go obdarzają - to daje dużo zawodowej satysfakcji.



LARYNGOLOG MIEJSCE I

Małgorzata
Górecka

Laryngologiem Roku w naszym województwie została Małgorzata Górecka (Prywatny Gabinet Laryngologiczny Małgorzata Górecka, Jędrzejów). Medycyna od młodości była Jej upragnionym kierunkiem. Zna ten świat zarówno od strony pacjenta, jak i lekarza i przyznaje, że nie przestaje Jej zaskakiwać oraz fascynować. - Kontakt z medycyną miałam od dziecka, ponieważ mój tato był lekarzem. Miałam więc okazję poznać choć częściowo ten świat i podjąć decyzję - mówi pani Małgorzata. Z racji na fakt, że pracuje w tym zawodzie już kilka lat, największą satysfakcję sprawia Jej, to kiedy pacjenci wracają z członkami swoich rodzin, znajomymi i proszą o leczenie. - Dla mnie znaczy to, że mi ufają, są zadowoleni z mojej pomocy, bo lekarz nie tylko diagnozuje, le-



czy, ale musi też rozmawiać, a często pocieszyć - dodaje zwyciężczyni w naszym plebiscycie.

MIEJSCE II

Alicja
Najmowicz

W plebiscycie Hipokrates na drugie miejsce w kategorii Laryngolog Roku w województwie świętokrzyskim, głosami Czytelników, wybrano Alicję Najmowicz z Prywatnego Gabinetu Lekarskiego Laryngologiczno-Alergologicznego w Staszowie. Na co dzień nasza wyróżniona pracuje na oddziale otolaryngologicznym SPZZOZ w Staszowie. Jej drugą specjalizacją jest alergologia.



To wyróżnienie pokazuje, jak dużą wagę przykładają do profesjonalnej opieki nad pacjentami i ciągłego rozwoju zawodowego, co dostrzegają i doceniają pacjenci. Prywatnie pani Alicja znajduje czas na swoją pasję - hodowlę koni arabskich.



RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I

Marcin
Piątkowski

Marcin Piątkowski (SPZZOZ, Staszów) mówi, że pomaganie innym daje radość z kilku powodów, które często nakładają się na siebie, a są to: realna zmiana w czymś życiu, wzmocnienie własnej wartości, zwiększenie więzi społecznych, rozwijanie kompetencji i charakteru, pozytywna „zwrotka emocjonalna”. Siłą do działania daje Mu poczucie, że Jego praca daje poczucie sensu, zupełnie jak misja. Dużo daje także wsparcie zespołu. Kolejnym aspektem jest rutyna i profesjonalizm. - Każdy z tych elementów daje satysfakcję, ale dla wielu osób w medycynie ratunkowej każdy działa na nieco inny sposób i „ładuje” inną część wewnętrznej baterii - podkreśla, wymieniając przy tym uśmiech pacjenta, podziękowanie, świadomość dobrze wykonanej misji. Ta ostat-



nia dla wielu jest najważniejsza, bo ona jest pewna i niezależna od tego, czy ktoś był w stanie okazać wdzięczność.

MIEJSCE II

Aleksei
Deriabin

Aleksei Deriabin (Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna) wyznaje, że największą radość daje Mu możliwość realnej poprawy jakości życia pacjentów. Szczególnie ceni chwile, gdy pacjent lub jego rodzina wyrażają wdzięczność słowem „dziękuję” albo widać poprawę - to potwierdza, że Jego praca ma sens. - Siłą czerpię z małych zwycięstw: uśmiechu pacjenta, wdzięczności rodziny, chwili spokoju po trudnej zmianie. Duże znaczenie ma dla mnie zespół; koledzy i koleżanki, którzy podtrzymują w trudnym momencie. Dbam też o siebie poza pracą: zdrowy sen, sport, rozmowy z bliskimi i chwile wyciszenia - mówi.



MIEJSCE III

Anna
Wojda

Anna Wojda jest ratownikiem medycznym w Domu Seniora Zielone Niwy w Niwach. To miejsce, w którym dba się o komfort i bezpieczeństwo osób starszych, oferując im opiekę oraz wsparcie w codziennym funkcjonowaniu. Pani Anna, jako ratownik medyczny, zapewnia profesjonalną pomoc w sytuacjach nagłych i pilnych, dbając o zdrowie i dobre samopoczucie mieszkańców. Dzięki Jej zaangażowaniu seniorzy mogą czuć się bezpiecznie i spokojnie, ciesząc się spokojną jesienią życia, ponieważ nad ich bezpieczeństwem czuwa wykwalifikowana, empatyczna i zawsze gotowa pomagać ratownicza.



FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I

Anna
Chojna

Nieodłącznym elementem Jej codziennej pracy jest styczność i komunikacja z pacjentem. Nauka i poszerzanie wiedzy to dla Niej codzienność. - Moim obowiązkiem jest nie tylko realizacja recept, ale też pomoc w wyborze dodatkowych leków i suplementów; edukacja w zakresie używania sprzętów takich jak ciśnieniomierze, inhalatory; czy wskazówki dotyczące prawidłowego odżywiania przy dręczących chorobach. Wiedza pozwala mi dobrać odpowiednie dermokosmetyki dla każdego - od maluszka po osoby starsze. Na co dzień dbam, wspieram i opiekuję się pacjentem. Dobro drugiej osoby jest dla mnie najważniejsze, a moja wiedza i doświadczenie pozwalają mi na osiągnięcie tego celu - opisuje Anna Chojna (Apteka Codzienna, Staszów). W tej niełatwej pracy siłę dodaje pani Annie wdzięczność



pacjentów. Motywację daje też poczucie, że to, co robi, ma sens i jest faktycznie potrzebna pacjentom.

MIEJSCE II

Ewelina
Zaczkowska

Ewelina Zaczkowska (Apteka Nad Zalewem, Kielce) w codziennej pracy z ludźmi najbardziej ceni możliwość realnej pomocy. Największą satysfakcję daje Jej moment, gdy pacjent wraca i mówi, że porada mu pomogła. Jakie momenty związane z pracą szczególnie zapamiętała? - Najcenniejsze jest dla mnie wspomnienie pacjenta, który, mimo że nie był z okolicy, wrócił po pewnym czasie tylko po to, aby podziękować za udzieloną wcześniej pomoc. Powiedział, że moja porada ułatwiła mu prowadzenie terapii i poprawiła samopoczucie. Ten moment utwierdził mnie w przekonaniu, że moja praca ma realną wartość. Takie sytuacje dają mi ogromną motywację do dalszego działania - odpowiada pani Ewelina.



MIEJSCE III

Aleksandra
Włodarczyk

O wyborze tego zawodu w Jej przypadku zdecydowała chęć pracy w środowisku medycznym i realny wpływ na ludzkie zdrowie. Aleksandra Włodarczyk (Apteka Dom Zdrowia, Kielce) ma naturalną łatwość w nawiązywaniu nowych relacji z ludźmi i daje Jej to ogromną satysfakcję. Nie mniejszą dają Jej także sytuacje, w których pacjenci do Niej wracają, by podziękować za udzielone rady i okazane wsparcie. To buduje zaufanie i motywuje. A najbardziej w pamięć zapadają uśmiechy tych najmłodszych pacjentów. Jest dużo sytuacji, w których pacjenci dzielą się swoją historią i po prostu potrzebują zwykłej rozmowy i te chwile pokazują, że ta praca jest ważna a obecność potrzebna.



RADIOLOG/ELEKTORADIOLOG MIEJSCE I

Aleksandra Krysińska

Aleksandra Krysińska (SP ZOZ MSWiA im. św. Jana Pawła II, Kielce) wybrała ten zawód dość spontanicznie, choć teraz widzi, że wybór ten był naturalnym następstwem Jej zainteresowań. Od zawsze lubiła pomagać ludziom i ciekawił Ją świat medycyny, więc z czasem, poznając różne możliwości, zrozumiała, że to właśnie rola elektoradiologa będzie najbliższa Jej sercu. - Bycie częścią świata medycyny i pomagania pacjentom oznacza dla mnie przede wszystkim, odpowiedzialność, zaufanie i głębokie poczucie sensu. Medycyna to nie tylko leczenie chorób, ale również towarzyszenie ludziom, słuchanie ich i traktowanie z empatią. Bycie częścią medycyny oznacza również ciągłą naukę - podkreśla. Największą satysfakcję dają Jej momenty, w których widzi, że ta praca realnie po-



maga pacjentom: - Często są to drobne sytuacje - kiedy ktoś po badaniu mówi, że czuł się spokojniejszy lub zaopiekowany.

MIEJSCE II

Wojciech Gołąbczak

Wojciech Gołąbczak z Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Kielcach zdobył drugie miejsce w kategorii Radiolog/Elektoradiolog Roku w prestiżowym plebiscywie medycznym Hipokrates 2025 w województwie świętokrzyskim. To ogromne wyróżnienie, które potwierdza nie tylko Jego codzienny profesjonalizm, ale także zaufanie, jakim darzą Go pacjenci. Wysoka lokata pana Wojciecha Gołąbczaka jest powodem do dumy nie tylko dla Niego samego, ale również dla całego szpitala, który z satysfakcją poinformował o sukcesie swojego pracownika. Takie wyróżnienia pokazują, jak ważna i doceniana jest praca specjalistów, którzy na co dzień stoją na pierwszej linii diagnostyki.



MIEJSCE III

Witold Zięba

Radiolog/elektoradiolog to specjalista pracujący „za kulisami” medycyny, który dzięki nowoczesnej aparaturze pozwala zajrzeć w głąb ludzkiego ciała. Jego praca łączy technologię z troską o pacjenta i odgrywa kluczową rolę w stawianiu trafnych diagnoz. To wyjątkowo ważna i odpowiedzialna praca, która wymaga zarówno wiedzy specjalistycznej, jak i empatii. Dlatego warto doceniać tych, którzy realizują swój zawód z poświęceniem i oddaniem. Zdaniem głosujących jedną z takich osób, które szczególnie zasługują na wyróżnienie jest właśnie Witold Zięba (Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz), który dzięki sympatii Czytelników zajął III miejsce w naszej akcji.



ONKOLOG MIEJSCE I

Karolina Wrona

Karolina Wrona ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach jest specjalistką onkologią kliniczną z kilkuletnim stażem pracy. Doskonale rozumie problemy, wątpliwości, stres pacjentów wynikający z dziedziny, jaką się zajmuje, dlatego robi wszystko, aby być blisko swoich podopiecznych na każdym etapie leczenia onkologicznego, m.in. podczas wizyt domowych. Oferuje przy tym kompleksową opiekę, opartą o duże doświadczenie, ogromną wiedzę, ale także empatię i zrozumienie. Onkologia to trudna i wymagająca specjalizacja, ale przy tym niezwykle ważna i potrzebna dziedzina medycyny. Dlatego w naszym plebiscywie doceniamy lekarzy, którzy z pełnym poświęceniem i oddaniem wykonują ten niełatwy zawód. Zdaniem głosujących, pani Karolina



jest onkologiem, który szczególnie zasługuje na wyróżnienie i docenienie, dlatego przyznali Jej zaszczytne pierwsze miejsce.

MIEJSCE II

Sylwia Trzpiot

Sylwia Trzpiot (Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce) jest absolwentką kierunku lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. W 2022 roku uzyskała tytuł specjalisty w dziedzinie hematologii. W swojej codziennej pracy wyróżniona lekarka zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób hematologicznych u osób dorosłych - zarówno chorzeń hematoonkologicznych, jak i chorób nienowotworowych takich jak np. niedokrwistości, zaburzenia krzepnięcia. Pani Sylwia dzięki swojemu podejściu do pacjentów zyskała nie tylko zaufanie i szacunek z ich strony, ale też sympatię, czego najlepszym przejawem jest wysokie miejsce w naszej akcji.



MIEJSCE III

Robert Dziura

Kolejnym wyróżnionym ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach jest Robert Dziura. To znany i ceniony specjalista, który w swojej codziennej praktyce łączy wiedzę medyczną z dużą dawką empatii, zrozumienia i szacunku do pacjenta. Dzięki czemu cieszy się uznaniem wśród podopiecznych, którzy dzielą się swoimi opiniami po wizycie u lekarza, wskazując jasno, że pan doktor umiejętnie łączy profesjonalizm z życzliwością. Pojawiają się także komentarze, że pan Robert zawsze podchodzi z troską do pacjenta, jest oddany i zaangażowany w proces leczenia, do pacjentów pochodzi z wyrozumiałością i sercem.



PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA MIEJSCE I

Andrzej Nowakowski

Pierwsze miejsce w kategorii Psycholog/Psychoterapeuta Roku w naszym województwie zdobył Andrzej Nowakowski z Kliniki Umysłu Centrum Zdrowia Psychicznego w Kielcach. Nasz laureat w swojej pracy szczególnie docenia możliwość zrozumienia ludzkiego zachowania na zupełnie nowym poziomie. Zrozumienie przyczyn, dla których ludzie działają, czują i myślą w określony sposób. Dodatkowym czynnikiem jest również szansa na dokonanie zmiany. Kolejną elementem jest także możliwość pracy w podświadomości. Jakże chwile w pracy psychologa dają największą satysfakcję? - Gdy moje działanie jest potrzebne i gdy spotykam się z docenieniem i gdy tworzę rzeczy w fajnym zespole - odpowiada pan Andrzej. Spokój i odpoczynek po pracy znajduje podczas spacerów wśród natury,



lubi także spędzać czas z bliskimi oraz psami. Chętnie odpoczywa także przy dźwiękach muzyki.

MIEJSCE II

Karolina Czerwiak

Decyzja o podjęciu drogi zawodowej psychoterapeuty była procesem, który pracował w Niej już od szkoły średniej. Zainteresowanie psychologią, ciekawość motywów zachowań innych w połączeniu z wrażliwością na emocje i doświadczenia innych spowodowało, że wybrała ten zawód. - Tworząc swoją przestrzeń terapeutyczną, chciałam zbudować coś więcej niż tylko gabinet. Zależało mi na stworzeniu kojącego miejsca, w którym drugi człowiek może poczuć się ważny. Było to dla mnie istotne, aby moja praktyka była miejscem profesjonalnym z odpowiednim standardem merytorycznym, ale też ciepłym i ludzkim kontaktem z drugim człowiekiem - mówi Karolina Czerwiak (Przestrzeń terapeutyczna, Kielce).



MIEJSCE III

Monika Bieniek

Decyzja o zostaniu psychologiem i psychoterapeutą dojrzała w Niej przez lata. - Zawsze fascynowało mnie to, jak działa ludzki umysł - jak emocje, przekonania i doświadczenia kształtują nasze życie - przekazuje Monika Bieniek (Neuronova - Centrum neuropsychologii i psychoedukacji, Kielce). Wybór tej drogi był połączeniem pasji, empatii i przekonania, że zmiana zawsze jest możliwa. Najwięcej satysfakcji dają Jej chwile, gdy widzi realną zmianę u swoich pacjentów - gdy ktoś, kto na początku terapii był zagubiony, zaczyna się uśmiechać, ufać sobie i odzyskiwać spokój. Uwielbia też momenty, gdy rodzice mówią, że ich dziecko znów śpi spokojnie, potrafi się skoncentrować albo po prostu - jest szczęśliwszy.



PSYCHIATRA MIEJSCE I

Andrzej
Fitas

Nasz zwycięzca jest psychiatrą z powołania, a pomoc ludziom sprawia Mu wielką satysfakcję. - Pracuję w szpitalu MSWiA w Kielcach oraz prowadzę prywatny gabinet psychiatryczny. Pracowałem przez 34 lata w świętokrzyskim centrum psychiatrii w Morawicy, ostatnią funkcję pełniłem przez 20 lat jako kierownik oddziału psychiatrycznego. Staram się pomagać ludziom, podchodzę do każdego pacjenta indywidualnie, ze spokojem i szacunkiem dla każdego człowieka. Największą satysfakcję przynosi mi pomoc chorym i uśmiech na twarzy swoich pacjentów - wyjaśnia Andrzej Fitas (Szpital MSWiA, Kielce). Po pracy skupia się na rodzinie, dzieciach. Wspólnie spędzają wolny czas. To zdecydowanie najlepsza forma odpoczynku, która spr-



wia Psychiatryze Roku największą radość oraz pozwala zresetować emocje po pracy.

MIEJSCE II

Krzysztof
Plutecki

W plebiscycie Hipokrates, w kategorii Psychiatra Roku, drugie miejsce zajął Krzysztof Plutecki z Prywatnej Praktyki Lekarskiej w Kielcach. Medycyna to dla niego tradycja rodzinna, a niesienie pomocy pacjentom - codzienna misja. W pracy koncentruje się nie tylko na leczeniu, ale przede wszystkim na poprawie stanu psychicznego pacjentów, aby mogli odzyskać spokój, równowagę i radość życia. Jak sam przyznaje, ogromną satysfakcję przynosi Mu obserwowanie pozytywnych zmian, które przynosi właściwie dobrane leczenie. Po intensywnym dniu pracy chętnie spędza czas z dziećmi, co pozwala mu na chwilę wytchnienia i zachowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.



MIEJSCE III

Katarzyna
Ptak

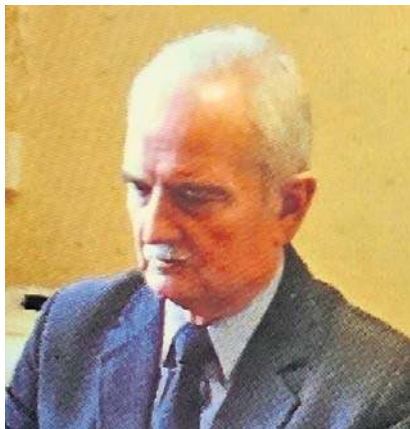
Zdobycie trzeciego miejsca w kategorii Psychiatra Roku w województwie świętokrzyskim przez Katarzynę Ptak z Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej PRO-MED w Kielcach to wyraz uznania dla Jej profesjonalizmu, empatii i zaangażowania w pracę z pacjentami. Pani Katarzyna specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu zaburzeń psychicznych, oferując przy tym potrzebne wsparcie. Jej indywidualne podejście, cierpliwość i skuteczność terapii sprawiają, że pacjenci czują się bezpiecznie i mają realną poprawę jakości życia. To wyróżnienie jest dowodem uznania ze strony pacjentów, potwierdzając znaczenie troski o zdrowie psychiczne w codziennej praktyce lekarskiej.



MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Konrad
Łęcki

Konrad Łęcki (Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ, Kielce) mówi, że szczególnie ceni sobie wszystkie chwile w pracy, w których udało się zrealizować zakładane cele. - Szczególnym momentem obciążonym ryzykiem podczas pandemii, była realizacja przyjęć dzieci obciążonych alergologicznie. Ustalony został system przyjęć - nie przerywaliśmy przyjęć dzieci. W szczytowym okresie pandemii przyjęte zostało ponad 7 tysięcy dzieci bez jednej infekcji. Fakt ten przysporzył nam dużo satysfakcji - wspomina zwycięzca. Pan Konrad kierował różnymi zespołami w kraju i za granicą. W podejmowaniu kluczowych dla funkcjonowania placówki decyzji pomaga Mu doświadczenie międzynarodowe, rozważa i spokój przy podejmowaniu decyzji i szybka selek-



cja spraw najważniejszych. Energii dostarczają Mu z kolei takie sprawy, kiedy mógł komuś pomóc z pozytywnym skutkiem.

MIEJSCE II

Artur
Durda

Menedżerskie decyzje przynoszące satysfakcję naszemu wyróżnionemu to z pewnością te, które wspierają rozwój pracowników i budują poczucie sensu w ich pracy, takie jak dawanie informacji zwrotnych, okazywanie empatii i wspieranie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Satysfakcję przynosi Mu także angażowanie pracowników w proces decyzyjny, tworzenie ścieżek kariery oraz oferowanie konkurencyjnego wynagrodzenia i benefitów, które budują zaufanie i lojalność w zespole. Artur Durda (Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A., Busko-Zdrój) podkreśla, że w tym zawodzie najbardziej inspiruje możliwość bezinteresownego pomagania ludziom.



MIEJSCE III

Marcin
Zawierucha

Największą satysfakcję dają Mu dwa rodzaje momentów - te, w których widać realne efekty pracy, oraz te, które pokazują ludzką stronę systemu ochrony zdrowia. - Moment, w którym wyniki spotykają się z ludzką historią, kiedy dobra decyzja menedżerska przekłada się na realną poprawę w życiu pacjenta lub komfort pracy zespołu. To są chwile, w których naprawdę czuję, że warto - wyjaśnia Marcin Zawierucha (Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Smyków). Pierwszy raz pomyślał, że ochrona zdrowia to Jego droga, kiedy zobaczył, jak ogromny wpływ może mieć dobrze zorganizowana placówka na życie ludzi.



SZPITAL MIEJSCE I

ZOZ
Końskie

ZOZ (Końskie, Gimnazjalna 41B) to nowoczesna placówka z tradycją i misją. To także dynamicznie rozwijająca się placówka, która w ostatnich latach znacząco poszerzyła zakres swojej działalności i unowocześniła bazę medyczną. W ciągu zaledwie dwóch lat uruchomiono nowe poradnie specjalistyczne. - Satysfakcja pacjentów pozostaje dla nas największą nagrodą - aż 89% respondentów w ostatnim badaniu oceniło naszą placówkę pozytywnie. Potwierdzeniem wysokiej jakości udzielanych świadczeń są liczne certyfikaty i wyróżnienia. Uzyskałyśmy Certyfikat Akredytacyjny Ministra Zdrowia w zakresie leczenia szpitalnego z rekordowym wynikiem 90%, co plasuje nas wśród najlepszych szpitali w Polsce. Posiadamy również Certyfikat ISO Systemu Zarządzania Jakością w zakresie leczenia szpitalnego, ambulator-



ryjnej opieki specjalistycznej, diagnostyki, opieki długoterminowej oraz psychiatrycznej - mówi Bartłomiej Solarz.

MIEJSCE II

ZOZ Szpital Powiatowy im.
Marii Skłodowskiej-Curie

Początkowo zakład skupiał w swoich strukturach wszystkie jednostki służby zdrowia działające na terenie powiatu. W latach 1997 - 2000, w ramach restrukturyzacji, została wyłączona podstawowa opieka zdrowotna (przychodnie i ośrodki zdrowia), a w 2002 roku część poradni specjalistycznych (9) oraz Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Alkoholowych. Wszystko po to, aby świadczyć kompleksową pomoc pacjentom. ZOZ Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie (Skarżysko-Kamienna, Szpitalna 1) to zakład z bogatą tradycją i który stanowi ważny element lokalnego systemu ochrony zdrowia i nieustannie rozwija się, aby sprostać rosnącym potrzebom mieszkańców powiatu..



MIEJSCE III

Rodzinna
Strefa Narodzin

Rodzinna Strefa Narodzin (Skarżysko-Kamienna, Szpitalna 1) to wyjątkowe miejsce na mapie polskiej opieki okołoporodowej - serce Szpitala Powiatowego w Skarżysku-Kamiennej, powstałe dzięki współpracy Oddziałów Położniczo-Ginekologicznego i Neonatologicznego. To przestrzeń, w której każdego roku na świat przychodzi ponad 600 dzieci, a priorytetem jest bezpieczeństwo, komfort i dobre samopoczucie rodziców oraz ich nowo narodzonych dzieci. - Placówka wyróżnia się nowoczesnym podejściem do porodu i opieki poporodowej. Duży nacisk kładzie się tu także na wsparcie kobiet w karmieniu piersią, ale z pełnym szacunkiem dla indywidualnych decyzji każdej mamy - przekazuje Karolina Lewandowska.





Klinika Okulistyczna MEDILENS

Rok założenia 1993

Kielce, ul. Kozia 3a, tel. 41 344-62-00

Wykonujemy zabiegi w ramach ubezpieczenia NFZ

- odwarstwianie siatkówki
- urazy gałki ocznej
- krwotoki do komory ciała szklanego
- otwory w plamce
- błony nasiatkówkowe
- operacje zezu
- operacje zaćmy
- operacje jaskry
- prowadzimy leczenie w ramach programów lekowych AMD i DME
- laser YAG

WIZYTY PRYWATNE

PLAZA PARK ul. Zagnańska 94 w Kielcach
tel. 535-730-255

www.medilens.pl

WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Kielce	Anna Pawlak-Muchacka , Przychodnia Rodzinna Kalinka, Kielce
powiat buski	Karolina Wieczorek-Buda , Samorządowy Zakład Opieki Zdrowotnej, Nowy Korczyn
powiat jędrzejowski	Krzysztof Kitliński , Ośrodek Zdrowia, Miąsowa
powiat kielecki	Inga Grochal , SPZOZ, Chmielnik
powiat konecki	Katarzyna Romanowska , NZOZ Południowa, Końskie
powiat ostrowiecki	Teresa Ostatek-Gorlicka , Prywatny Gabinet Lekarski, Ostrowiec Świętokrzyski
powiat pińczowski	Monika Chmiel-Głogowiec , Ośrodek Zdrowia, Gacki
powiat sandomierski	Barbara Stawiarz , NZOZ Eskulap, Sandomierz
powiat skarżyski	Małgorzata Walerowicz , Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
powiat skarżyski	Dorota Siudak , POZ, Skarżysko-Kamienna
powiat starachowicki	Katarzyna Bogucka , NZOZ Vitamed, Starachowice
powiat staszowski	Małgorzata Matraszek , MGSPZOZ, Staszów

PEDIATRA ROKU	
Kielce	Edyta Sarat , Mediza Centrum Medyczne, Kielce
powiat buski	Ewa Bielat-Bąk , ZOZ, Busko-Zdrój
powiat buski	Wojciech Salwa , Lekarz pediatra - Specjalista chorób dzieci - wizyty domowe, Busko-Zdrój
powiat jędrzejowski	Ewa Mrozowska-Ząbek , NZOZ Ośrodek Zdrowia, Klimontów
powiat kazimierski	Katarzyna Bator , Przychodnia Lekarska im. św. Rity, Skalbmierz
powiat kielecki	Adrian Filip , Przychodnia SPZOZ, Nowiny
powiat konecki	Wojciech Przybylski , ZOZ, Końskie
powiat opatowski	Marek Smuszkiewicz , Szpital św. Leona, Opatów
powiat ostrowiecki	Beata Sikorska , NZOZ Vitamed, Kunów
powiat starachowicki	Ewelina Miśkiewicz-Kopciał , Centrum Zdrowia Vita, Starachowice
powiat staszowski	Karolina Dańko , Przychodnia Rodzinna, Staszów

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Kielce	Anna Dudzik , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
powiat buski	Katarzyna Sobczak , Samorządowy Zakład Opieki Zdrowotnej, Nowy Korczyn
powiat jędrzejowski	Paulina Kozioł , Przychodnia Rodzinna, Sędziszów
powiat kazimierski	Joanna Mącznik , SPZOZ, Kazimierza Wielka
powiat kielecki	Bożena Znojek , Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. św. Rafała, Chęciny
powiat konecki	Anna Wrzesień , ZOZ, Końskie
powiat opatowski	Anna Staniek , Szpital św. Leona, Opatów
powiat ostrowiecki	Justyna Szczypciak , Ośrodek Zdrowia, Garbacz
powiat pińczowski	Adrian Domagała , ZOZ, Pińczów
powiat sandomierski	Lucyna Urbańska , Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
powiat skarżyski	Sylvia Podlewska , Przychodnia MEDICUS X, Skarżysko-Kamienna
powiat starachowicki	Katarzyna Zaczekiewicz , PZOZ, Starachowice
powiat staszowski	Aneta Kosior , SPZOZ, Szydłów
powiat włoszczowski	Anna Łukaszewicz , Szpital im. Jana Pawła II, Włoszczowa

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Kielce	Agata Miszczyk-Lewandowska , Awans Dent, Kielce
powiat buski	Mateusz Trzepatowski , MatDent, Wiślica
powiat jędrzejowski	Dominika Pabich-Kulesza , BioDent, Sędziszów
powiat kazimierski	Hubert Trzepatowski , Stomatologia Trzepatowski, Kazimierza Wielka
powiat kielecki	Aldona Lembas , Kalimed Poradnia Stomatologiczna, Piekoszów
powiat konecki	Robert Frączyk , Zdrowy Uśmiech Robert Frączyk, Końskie
powiat opatowski	Maciej Kosno , Świętokrzyskie Centrum Stomatologii, Baćkowice
powiat sandomierski	Monika Stępień , Gabinet Stomatologiczny S-DENT, Sandomierz
powiat skarżyski	Iga Stefańska-Kosno , MKdent, Suchedniów
powiat starachowicki	lek. dent. Iwona Wróbel , Harmony Dent, Starachowice
powiat staszowski	Anna Roguz-Dąbrowska , NZOZ Centrum Medyczne Zawada, Polaniec
powiat włoszczowski	Karol Ożóg , Ortodoncja Ożóg, Włoszczowa

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Kielce	Przychodnia DOMEDIC , Kielce, Andersa 7
powiat buski	Ośrodek Zdrowia , Nowy Korczyn, Brzostków 133
powiat jędrzejowski	BioDent , Sędziszów, Przemysłowa 9B
powiat kielecki	Przychodnia Asmedica , Miedziana Góra, Urzędnicza 11A
powiat konecki	Gminny ZOZ , Słupia, Słupia 33A
powiat ostrowiecki	Poradnia Internistyczno-Pediatryczna Lekarz , Ostrowiec Świętokrzyski, 11 Listopada 3 F
powiat skarżyski	Gabinet Stomatologii Estetycznej MKdent , Suchedniów, Zagórska 18
powiat starachowicki	Eskulap , Starachowice, Kilińskiego 24
powiat staszowski	Ośrodek Badań Klinicznych Velocity , Staszów, 11-go Listopada 78
powiat włoszczowski	Stomatologia Ariańska , Krasocin, Ariańska 17

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	Beata Prokop , Przychodnia Asmedica, Miedziana Góra
2 miejsce	Aleksandra Gołuch , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3 miejsce	Bożena Kania , NZOZ PROMED, Kielce

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	Amanda Sochacka , Gynic, Ostrowiec Świętokrzyski
2 miejsce	Grzegorz Piasek , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3 miejsce	Tomasz Mucha , Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	Łukasz Nawacki , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
2 miejsce	Paweł Szymański , Szpital im. Jana Pawła II, Włoszczowa
3 miejsce	Przemysław Ciepiela , Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	Rafał Cyranowski , CM Zagańska, Kielce
2 miejsce	Tomasz Pielak , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3 miejsce	Helen Deriabina , Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Marcin Solakiewicz , Solek na utraconą sprawność, Kielce
2 miejsce	Ewelina Patyna-Gwizdała , Gabinet Fizjoterapii i Integracji Sensorycznej Dzieci FizjoBrzdące, Kielce
3 miejsce	Małgorzata Szymbra , 21 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny SP ZOZ, Busko-Zdrój

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	Radosław Bartkowiak , Wojewódzki Szpital Zespolony Klinika Kardiologii, Kielce
2 miejsce	Katarzyna Myśliwiec-Nowak , Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
3 miejsce	Michał Bączek , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce

NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	Edyta Brzozowska , SPZZOZ, Staszów
2 miejsce	Jolanta Marcinkowska , Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Kielce
3 miejsce	Marzena Wawrzycka , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce

UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	Marcin Witek , Szpital Kielecki św. Aleksandra, Kielce
2 miejsce	dr n. med. Paweł Wróbel , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3 miejsce	Tomasz Leksowski , Prosta-Lith, Kielce

OKULISTA ROKU	
1 miejsce	Justyna Wojciechowska , Szpital Specjalistyczny Artmedik, Jędrzejów
2 miejsce	Sylvia Więckowska , Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Kielce
3 miejsce	Jerzy Zembala , Prywatny Gabinet Okulistyczny, Ostrowiec Świętokrzyski

ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	Karolina Wrona , Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce
2 miejsce	Sylvia Trzpiot , Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce
3 miejsce	Robert Dziura , Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce

DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	Justyna Łosiak , Medica Derm, Centrum Zdrowia Darimed, Kielce
2 miejsce	lek. med. Małgorzata Błaskiewicz-Brezdeń , BreMed Prywatny Gabinet Dermatologiczny, Sandomierz
3 miejsce	dr n. med. in. o zdr. Szczepan Brezdeń , BreMed Medycyna Estetyczna Dermatologia, Sandomierz

LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	Małgorzata Górecka , Prywatny Gabinet Laryngologiczny Małgorzata Górecka, Jędrzejów
2 miejsce	Alicja Najmowicz , Prywatny Gabinet Lekarski Laryngologiczno- Alergologiczny, Staszów

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	Andrzej Fitas , Szpital MSWiA, Kielce
2 miejsce	Krzysztof Plutecki , Prywatna Praktyka Lekarska, Kielce
3 miejsce	Katarzyna Ptał , Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PROMED, Kielce

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Andrzej Nowakowski , Klinika Umysłu Centrum Zdrowia Psychicznego, Kielce
2 miejsce	Karolina Czerwiak , Przestrzeń terapeutyczna, Kielce
3 miejsce	Monika Bieniek , Neuronova - Centrum neuropsychologii i psychoedukacji, Kielce

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	Marcin Piątkowski , SPZZOZ, Staszów
2 miejsce	Aleksei Deriabin , Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
3 miejsce	Anna Wojda , Dom Seniora Zielone Niwy, Niwy

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Anna Chojna , Apteka Codzienna, Staszów
2 miejsce	Ewelina Zaczekowska , Apteka Nad Zalewem, Kielce
3 miejsce	Aleksandra Włodarczyk , Apteka Dom Zdrowia, Kielce

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	Aleksandra Krysińska , SP ZOZ MSWiA im. św. Jana Pawła II, Kielce
2 miejsce	Wojciech Gołabczak , Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3 miejsce	Witold Zięba , Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	Konrad Łęcki , Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ, Kielce
2 miejsce	Artur Durda , Uzdrawisko Busko-Zdrój S.A., Busko-Zdrój
3 miejsce	Marcin Zawierucha , Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Smyków

SZPITAL ROKU	
1 miejsce	ZOZ , Końskie, Gimnazjalna 41B
2 miejsce	ZOZ Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie , Skarżysko-Kamienna, Szpitalna 1
3 miejsce	Rodzinna Strefa Narodzin , Skarżysko-Kamienna, Szpitalna 1

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić

je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?
- Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.



FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (PE). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobine mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie



FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak: stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnie go użyć.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe do-

stępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzają się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej ekologicznie (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułat-

wia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie ko-



Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

mórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chłamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szansę na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesięczkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesięczkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brązowy. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rodniczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobiety do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (*Hyssopus officinalis*), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztuśnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślęzy

Rośliny ślázowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, ła-

godząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptus globulus*), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynnikami eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skuteczny w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (*Pulmonaria officinalis*) zawiera składniki o działaniu wykrztuśnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuci i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.



Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?

Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu” - karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu



W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwania jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklaruje takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce”, przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do po-

radni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmiany utrwalonych wzorów myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychote-

rapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatrii bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu licznym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

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

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czułość zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem rakotwórczym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czułości klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.



Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

Nasz Fundusz NFZ

Informator Świętokrzyskiego Oddziału NFZ

28 stycznia 2026 r

Centralna e-rejestracja – cyfrowa dostępność

● Łatwiejszy dostęp do wizyt i badań. Centralna e-rejestracja to przyszłość medycyny, która już staje się teraźniejszością.
● Od 1 stycznia 2026 r. placówki oferujące mammografię, test HPV HR (zastąpił klasyczną cytologię) i konsultacje u kardiologa mają obowiązek podłączyć się do centralnej e-rejestracji. Mają na to czas do 1 lipca 2026 r.
● Od 1 sierpnia system obejmie 8 kolejnych świadczeń. Łatwo, szybko i bez wychodzenia z domu. Centralna e-rejestracja umożliwia zapisywanie się przez Internet na badania i wizyty u specjalisty.

Umów wizytę bez wychodzenia z domu – oszczędzasz czas i nerwy.

Dzięki jednemu ogólnopolskiemu systemowi, pacjenci mogą w prosty i szybki sposób sprawdzić dostępne terminy i wybrać placówkę - bez konieczności dzwonienia lub odwiedzania kilku miejsc.

E-rejestracja pozwala na:

- wygodne zapisy online,
- lepszą dostępność informacji o wolnych terminach,
- skrócenie kolejek i ograniczenie liczby nieodwołanych wizyt,
- skorzystanie z poczekalni, w przypadku braku wolnych terminów (to ułatwienie, które będzie „pilnowało kolejki” i automatycznie, w momencie pojawienia się wolnego terminu, zawiadomi pacjenta o możliwości skorzystania z wizyty).

Jak się zapisać?

- przez Internetowe Konto Pacjenta,
- przez aplikację na telefon moje IKP,
- bezpośrednio w placówce przez telefon lub osobiście – a placówka robi to przez centralną e-rejestrację w imieniu pacjenta.

Pacjent w IKP i mojeIKP może:

- zapisać się na wizytę pierwszorazową do kardiologa z e-skierowaniem,

Sprawdź, jak skorzystać z centralnej e-rejestracji?					
Wybierz, na co chcesz się zapisać					
Na mammografię (dla kobiet od 45 do 74 lat)		Na test HPV HR, który zastępuje dawną cytologię (dla kobiet od 25 do 64 lat)		Na wizytę u kardiologa (pierwsza wizyta, masz e-skierowanie)	
Wybierz, w jaki sposób chcesz się zapisać					
Wybierz jedną z trzech ścieżek umówienia się na badania.			Wybierz jedną z trzech ścieżek umówienia się na wizytę u specjalisty.		
 Internetowe Konto Pacjenta (IKP)		 mojeIKP		 Placówka medyczna, która realizuje badania	
 Internetowe Konto Pacjenta (IKP)		 mojeIKP		 Placówka medyczna, która realizuje wizytę kardiologiczną	
1. Wejdź w „E-rejestracja” 2. Wybierz „Umówienie wizyty” 3. „Umów badanie profilaktyczne” 4. Wybierz program profilaktyczny: – profilaktykę raka szyjki macicy (test HPV HR) – profilaktykę raka piersi (mammografia) 5. Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.		1. Wybierz „Rejestracja na wizytę” na głównej stronie 2. „Umów wizytę lub badania” 3. Wskaż badanie, na które się umawiasz – profilaktykę raka szyjki macicy (test HPV HR) – profilaktykę raka piersi (mammografia) 4. Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.		Zgłoś się telefonicznie lub osobiście do placówki medycznej, która realizuje badania w ramach bezpłatnych programów profilaktycznych. Adres znajdziesz na mapie placówek na stronie pacjent.gov.pl/e-rejestracja . Pracownik pomoże Ci w zapisaniu się na badanie.	
1. Wejdź w „E-rejestracja” 2. Wybierz „Umówienie wizyty” 3. Umów wizytę 4. Wybierz świadczenie (kardiologia) 5. Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.		1. Wejdź w „E-rejestracja” 2. Wybierz „Rejestracja na wizytę” na głównej stronie 3. „Umów badanie profilaktyczne” 4. Wybierz program profilaktyczny: – profilaktykę raka szyjki macicy (test HPV HR) – profilaktykę raka piersi (mammografia) 5. Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.		Zgłoś się telefonicznie lub osobiście do placówki medycznej, która realizuje wizytę u kardiologa w ramach umowy z NFZ. Adres znajdziesz na mapie placówek na stronie pacjent.gov.pl/e-rejestracja . Pracownik pomoże Ci w zapisaniu się na pierwszą wizytę u kardiologa.	
Dostaniesz potwierdzenie rezerwacji (e-mail, SMS lub powiadomienie w mojeIKP).					
Brak wolnych terminów?					
Zmień kryteria wyboru (terminy, odległość) lub spróbuj ponownie za jakiś czas.			Zapisz się do poczekalni. Poczekalnia zapisze Cię na wizytę, gdy pojawi się wolny termin zgodny z Twoimi wymaganiami. Dostaniesz potwierdzenie rezerwacji (e-mail, SMS lub powiadomienie w mojeIKP).		
Umówione wizyty są w „E-rejestracja” > „Zaplanowane wizyty”. Możesz odwołać wizytę lub zmienić jej termin.					
Jeśli nie możesz przyjść, odwołaj! Pomyśl o innych. Jeśli odwołasz wizytę, nie stracisz miejsca w poczekalni.					

- zapisać się na badanie profilaktyczne – mammografię i cytologię,
- zmienić wizytę pierwszorazową oraz wizytę badania profilaktycznego,
- odwołać wizytę pierwszorazową, kolejną oraz wizytę badania profilaktycznego.

Pacjent otrzyma również przypomnienie w formie wiadomości SMS na 7 dni i 1 dzień

przed wizytą, która umożliwia w odpowiedzi odwołanie wizyt jeśli zajdzie taka konieczność.

Jeśli Pacjent odwoła wizytę kolejną (kontynuującą leczenie) będzie mógł umówić się na nią tylko w placówce medycznej. **Przez kanał IKP i mojeIKP można umówić się tylko na pierwszorazową wizytę do specjalisty.**

Dzięki tym funkcjonalnościom **pacjenci mogą w prosty sposób zarządzać swoimi wizytami, bez konieczności kontaktu telefonicznego lub osobistego z placówką medyczną.**

To nie koniec zmian

E-rejestracja obejmie kolejnych 8 świadczeń od sierpnia 2026 r. Docelowo obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Moje Zdrowie - program profilaktyczny dla osób już od 20 roku życia!

● Do połowy stycznia w regionie świętokrzyskim już niemal 75 tys. mieszkańców wypełniło ankietę w programie „Moje Zdrowie”.

● Program jest realizowany we wszystkich placówkach podstawowej opieki zdrowotnej. W regionie jest ich 180.

● „Moje Zdrowie” to edukacja zdrowotna, badania w profilaktyce onkologicznej, wykrywanie chorób a także interwencja na wczesnym etapie.

„Moje zdrowie - bilans zdrowia osoby dorosłej” to najnowsza propozycja Ministerstwa Zdrowia. Program jest skierowany do wszystkich ubezpieczonych osób dorosłych, którzy ukończyli 20 lat. Finansuje go Narodowy Fundusz Zdrowia.

Jak to działa?

Krok pierwszy: wypełnij ankietę

By skorzystać z darmowych badań trzeba wypełnić ankietę medyczną. Można to zrobić samodzielnie poprzez Internetowe Konto Pacjenta lub mobilną aplikację mojeIKP, a także w swojej przychodni POZ - z pomocą personelu medycznego.

Krok drugi: badania

Wyniki ankiety trafiają do przychodni POZ, w której pacjent ma złożoną deklarację (jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety). Tam zostanie wygenerowany i pobrany raport a następnie wystawione zlecenie na badania diagnostyczne do laboratorium, z którym POZ ma podpisaną umowę. Przychodnia ma 30 dni

na wystawienie zlecenia. Zgotowanym skierowaniem pacjent zgłasza się do punktu pobrań.

Z jakich badań można skorzystać?

W zakresie podstawowym - dla każdego:

morfologia, glukoza, kreatynina (z eGFR), lipidogram (TC, LDL, HDL, TG), TSH (hormon tyreotropowy), badania ogólne moczu.

W zakresie rozszerzonym - w zależności od wieku i wyników ankiety:

„pakiet wątrobowy” (AIAT, AspAT, GGTP), anty-HCV, PSA całkowity u mężczyzn po 50 roku życia, lipoproteina A (wykonywana w ramach programu raz w życiu), test na krew utajoną w kale - metoda FIT-OC.

U osób 60+ jest dostępne dodatkowe badanie w kierunku diagnostyki chorób otyłości, na które pacjent może zostać skierowany podczas wizyty podsumowującej bilans.

Krok trzeci: wizyta podsumowująca
Pacjent po wykonanych badaniach zostaje zaproszony na wizytę podsumowującą do POZ. Podczas konsultacji pozna swój Indywidualny Plan Zdrowotny: dowie się, jakie zidentyfikowano czynniki ryzyka rozwoju chorób i otrzyma zalecenia dotyczące profilaktyki.

Jak często można robić badania?

- Od 20. do 49. roku życia - raz na 5 lat.
- Powyżej 49. roku życia - raz na 3 lata.



Informator przygotowuje:

Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, telefon 41-36-46-286; e-mail: rzecznikprasowy@nfz-kielce.pl, adres internetowy: www.nfz-kielce.pl

Warto rezerwować letnie wakacje już teraz. Są korzyści

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Atrakcyjne propozycje czekają na tych, którzy letnie wakacje rezerwują z dużym wyprzedzeniem. Sprawdź, jakie korzyści daje przedsprzedaż na wakacje latem 2026. Gdzie na urlop?

Wszyscy słyszeli o atrakcyjnych ofertach wakacji last minute – im bliżej terminu wylotu zrobisz rezerwację, tym niższa będzie cena. Wakacje last minute na pewno mają swoje zalety, ale rezerwowanie na ostatnią chwilę od dawna już nie gwarantuje atrakcyjnej ceny.

Od lat narasta inny trend – rezerwowanie wakacji w przedsprzedaży, z dużym wyprzedzeniem (tzw. first deal). Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać ci wiele realnych korzyści. Polacy najwyraźniej o tym wiedzą, bo coraz więcej turystów rezerwuje swoje letnie urlopy z wyprzedzeniem sięgającym kilku miesięcy.

Jak wybrać dobrą ofertę first deal?

Z ofert wakacji first deal powinni skorzystać zwłaszcza rodzice dzieci chodzących do szkoły:

- Planowanie wakacji z dziećmi rządzi się swoimi prawami i tutaj zdecydowanie polecamy wcześniejsze rezerwacje – mówi Agata Chmiel, ekspertka Wakacje.pl. - Oferta rodzinna cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem szczególnie w okresie przedsprzedaży. To właśnie wtedy najłatwiej wykupić pobyt w pokojach rodzinnych i w hotelach, które przykładają szczególną wagę do potrzeb najmłodszych.

Jak wybrać odpowiednią ofertę na letni wypoczynek z dziećmi?

Zwróć uwagę na termin. Rodziny z dziećmi w wieku szkolnym muszą planować wspólne wakacje w lipcu i sierpniu, ale młodsze pociechy warto zabrać za granicę wcześniej lub później (w kwietniu-czerwcu, a potem we wrześniu i październiku), kiedy ceny są niższe, a temperatury bardziej przyjazne.

Wybierz all inclusive. To najpopularniejsza formuła wypoczynku wśród polskich turystów, i nie bez powodu. All inclusive zdejmując z rodziców choćby konieczność planowania codziennych posiłków.

Wybierz krótkie loty. Dzieci (ale też dorośli) często nie najlepiej znoszą długie loty, dlatego lepiej wybrać na urlop kie-



Nie czekaj z zaplanowaniem letnich wakacji na oferty last minute. Lista korzyści z wczesnych rezerwacji jest bardzo długa!

runek dobrze skomunikowany z Polską: kurort, do którego można dolecieć szybko i bez przesiadek, z dobrym transferem między lotniskiem a hotelem.

Wybierz hotel przyjazny rodzinom. Dobry hotel na wakacje z dziećmi powinien oferować młodszym turystom możliwość wiele atrakcji pod opieką wykwalifikowanych pracowników, co odciąży rodziców i da im czas na wypoczynek we własnym zakresie. Wiele hoteli oferuje dzieciom animacje i minikluby, grę sportowych aktywności (siatkówka plażowa, minigolf, łucznicstwo itp.), dobrze też, by baseny miały brodziki dla najmłodszych.

Zwróć uwagę na plażę. Dla dzieci najlepsze będą strzeżone, piaszczyste plaże z łagodnym zejściem do wody. Dobrze, żeby plaża nie była zbyt oddalona od hotelu.

Dopilnuj dokumentów przed wylotem! To bardzo ważne. Zanim w ogóle weźmiesz się za planowanie wakacji, sprawdź, czy ty i twoje dzieci macie ważne dokumenty, na podstawie których można wjechać do kraju docelowego (paszporty poza Unią Europejską, dowody osobiste na terenie Unii). Paszporty powinny być ważne jeszcze co najmniej pół roku po dacie planowanego wylotu. Pamiętaj, że paszporty dla dzieci są ważne krócej niż dla dorosłych. Jeśli dzieci lecą na wakacje z kimś innym niż rodzice (np. z dziadkami), należy zabrać odpowiednią dokumentację, potwierdzającą prawo do opieki.

Najpopularniejsze kierunki na lato 2026

Gdzie konkretnie zaplanować letni urlop, by się nie rozczarować? Polacy mają kilka

sprawdzonych kierunków na wakacje, które wprost kochają – to prawdziwe urlopowe hity. Z aktualnych statystyk sprzedaży wycieczek na lato 2026 platformy Wakacje.pl wynika, że najpopularniejsze kierunki na tegoroczne wakacje to:

Miejsce 1: Turcja. Po prostu uwielbiamy tamtejsze wygodne, schludne i dobrze wyposażone hotele 4- i 5-gwiazdkowe na riwierz, przyjazne rodzinom z dziećmi (bardzo często oferowane są np. pokoje z oddzielnymi sypialniami dla dzieci, place zabaw, aquaparki, animacje, minikluby, przeróżne sporty, a dla dorosłych strefy wellness i SPA). Najpopularniejsze kurorty to Antalya, Alanya, Belek, Side i Marmaris.

Miejsce 2: Egipt. To wakacyjny szlagier od pokoleń. Polacy szczególnie chętnie rezerwują pobyty w kurortach nad Morzem Czerwonym, gdzie dodatkową atrakcją jest piękna rafa koralowa. Królują Hurghada, Marsa Alam i Szarm el-Szejk, ale coraz popularniejsze stają się też wycieczki do stosunkowo nowych ośrodków nad Morzem Śródziemnym, takich jak Marsa Matruh i El Alamein.

Miejsce 3: Grecja. Działające w Polsce biura podróży oferują aż ponad 20 różnych kierunków na wypoczynek w Grecji. Najpopularniejsze są Kreta, Rodos, Zakynthos, Kos i Korfu (idealna wyspa dla dzieci, z wielkim parkiem wodnym Aqualand). Kto szuka raczej spokoju, powinien zaplanować wakacje na Samos, Thassos lub Volos. Dla imprezowiczów nadadzą się np. Mykonos albo Laganas na wyspie Zakynthos.

Miejsce 4: Tunezja. Zaleta są krótkie loty, wygodne hotele, doskonałe plaże, ciekawa kultura. Popularne miejscowości

na wypoczynek to Sousse, Hammamet i Djerba.

Miejsce 5: Hiszpania (kontynentalna i wyspy – Baleary z Majorką i Kanary z Teneryfą). Majorka nadaje się doskonale na wakacje z dziećmi: nie brak tam atrakcji takich jak parki tematyczne, wodne i linowe, można też np. wybrać się na rejs z delfinami.

Coraz popularniejsze na lato robią się także dalsze, egzotyczne kierunki: Malediwy, Zjednoczone Emiraty Arabskie i Wyspy Zielonego Przylądka. Weź jednak pod uwagę pogodę – latem w ZEA panują wysokie temperatury, dlatego wyjazd w tym okresie sprzyja przede wszystkim wypoczynkowi hotelowemu oraz korzystaniu z licznych atrakcji pod dachem, w klimatyzowanych pomieszczeniach.

Tam wypoczniessz najtaniej

Najpopularniejsze miejsca na wypoczynek niekoniecznie są najtańsze. Czasem, jeśli zależy ci na cenie, powinieneś poszukać mniej obleganych kurortów. Przeszukałem oferty wycieczek all inclusive w kategorii Lato 2026, dostępne na platformie Wakacje.pl, i sprawdziłem, w których miejscach możesz aktualnie zarezerwować urlop najtaniej. Zobacz ranking:

Miejsce 1: Bułgaria. Najtańsza wycieczka: 12-19 maja, Słoneczny Brzeg z biurem Exim Tours, od 1099 zł za osobę.

Miejsce 2: Turcja. Najtańsza wycieczka: 16-23 kwietnia, Kemer z biurem Anex Poland, od 1210 zł za osobę.

Miejsce 3: Grecja. Najtańsza wycieczka: 24-31 lipca, Alycanas na wyspie Zakynthos z biurem Rainbow, od 1531 zł za osobę.

Miejsce 4: Hiszpania. Najtańsza wycieczka: 7-14 października, Calella na Costa Brava z biurem Atur (soft all inclusive), od 1539 zł za osobę.

Jak widzisz, możesz zarezerwować wakacje we przedsprzedaży ze wszystkimi wygodami w cenie nawet poniżej 1500 zł za osobę. Królową niskich cen jest Bułgaria, zwłaszcza poza szczytem sezonu wakacyjnego – w maju tydzień all inclusive może tam kosztować nawet niecałe 1100 zł za osobę. Z kolei jesienią, w październiku, zarezerwuj wycieczkę do Hiszpanii w cenie niecałe 1540 zł za osobę. W okresie wakacji letnich najtańsza jest obecnie Grecja, gdzie możesz zarezerwować pobyt w drugiej połowie lipca nawet za 1531 zł za osobę. ©©

Pokolenie Z pod presją. Młodzi często biorą wolne z tego powodu

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Młodzi dorośli doświadczają w pracy znacznie większego stresu niż starsze pokolenia – i coraz częściej płacą za to zdrowiem.

Najnowsze badania pokazują, że absencja z powodu stresu wśród osób wchodzących na rynek pracy jest dziś kilkakrotnie wyższa niż u pracowników 55+. To sygnał narastającego kryzysu, którego nie da się dłużej ignorować.

Młodzi dorośli doświadczają alarmująco wysokiego poziomu stresu w miejscu pracy, co przekłada się na znacznie wyższą absencję niż w starszych grupach wiekowych. Z najnowszego badania Mental Health UK wynika, że niemal 40 proc. pracowników w wieku od 18 do 24 lat bierze wolne z powodu stresu. Dla porównania, wśród osób powyżej 55. roku życia odsetek ten wynosi niewiele ponad 10 proc.

Ta dysproporcja pokazuje narastający kryzys wśród generacji Z, która mierzy się z wyjątkową presją – zarówno zawodową, jak i pozazawodową – na bardzo wczesnym etapie kariery.

Do czynników podnoszących poziom stresu należą m.in. wysokie obciążenie pracą, niepłatne nadgodziny, izolacja w miejscu pracy oraz niepewność zatrudnienia. Od czasu pandemii liczba zwolnień osią-

gnęła bezprecedensowe poziomy, co w szczególności dotyczy osób uderza w osoby dopiero budujące swoją pozycję zawodową.

Dodatkowym źródłem lęku jest rozwój automatyzacji i sztucznej inteligencji. Jak informuje The Telegraph, to właśnie stanowiska dla początkujących pracowników są dziś jednymi z najbardziej zagrożonych automatyzacją. Dla wielu młodych oznacza to realną obawę, że ich pierwsze doświadczenia zawodowe mogą szybko stracić rację bytu.

Na generacji Z mocno ciążyą także zobowiązania finansowe. Rosnące koszty mieszkań, trudniejszy dostęp do własnego lokum oraz wysokie zadłużenie studenckie utrudniają osiągnięcie stabilizacji. Dodatkowo planowane zamrożenie progów podatkowych może wepchnąć miliony osób w wyższe progi podatkowe, jeszcze bardziej obciążając domowe budżety młodych pracowników.

Skutki tej kumulacji stresu są coraz bardziej widoczne. Badania pokazują, że obecnie o około milion więcej młodych dorosłych w wieku 16-34 lat żyje z chorobą ograniczającą ich zdolność do pracy niż dekadę temu. W większości przypadków są to problemy ze zdrowiem psychicznym.

W efekcie niemal milion młodych osób całkowicie wypadło z rynku pracy – nie z powodu braku ambicji czy kompetencji, lecz narastających trudności psychicznych. ©©

DROBNE

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

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011469082

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 poz. 1145 ze zm.)

Wójt Gminy Gnojno informuje,

iż w dniu 28 stycznia 2026 r. zostanie wywieszony w siedzibie Urzędu Gminy Gnojno, Gnojno 145, w sołectwie Gnojno oraz na stronie internetowej BIP Gnojno wykaz nieruchomości (lokalu) przeznaczonego do najmu położonego w miejscowości Gnojno. Wykaz zostanie wywieszony na okres 21 dni. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Gnojno - pokój nr 24 tel. 41 353 20 38 wew. 31.

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 14

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie

18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkami.

Roksana Węgiel spędziła girls day

Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wygłądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju

Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Sposób na świętego TV Puls, 20:00

Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odplacił mu pięknym za nadobne.

Chrzcziny TVP Kultura, 20:00

Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzcziny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona miła TVN, 20:55

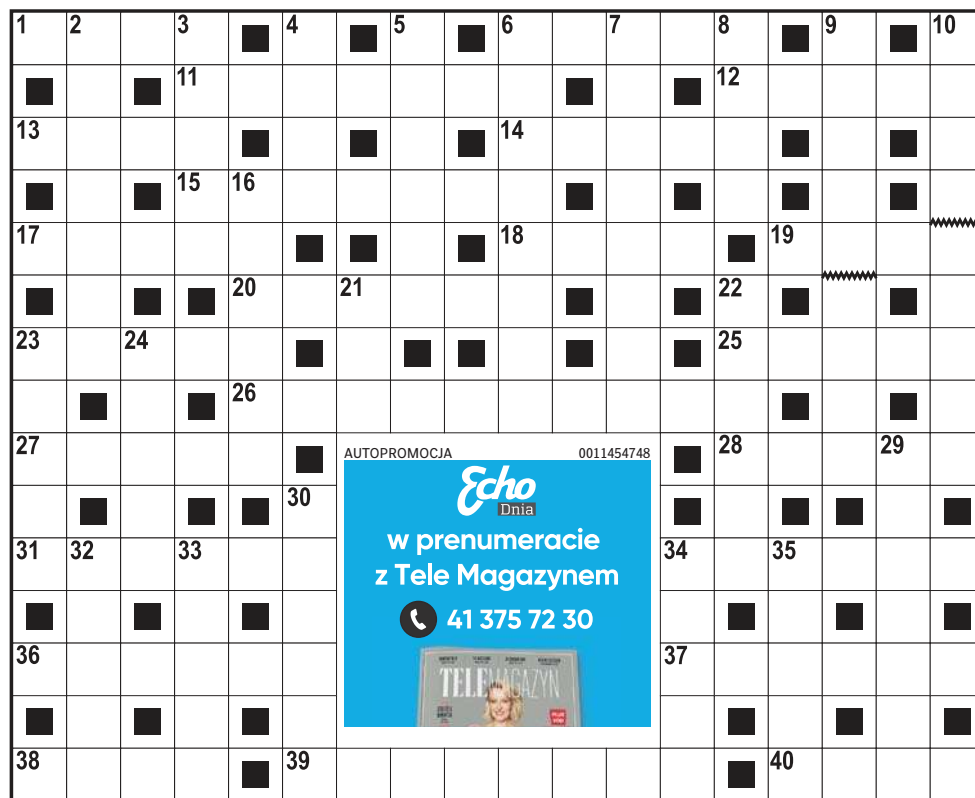
Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwyklej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem? BBC Brit, 22:00

Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

Poziomo:

- 1) uderza z jasnego nieba,
 - 6) oferowanie towarów na sprzedaż,
 - 11) ozdobna chustka na szyję,
 - 12) początkujący w jakimś zawodzie,
 - 13) roślina do majenia, tatarak,
 - 14) duże wiadro z drewnianych klepek,
 - 15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
 - 17) broń Wilhelma Tella,
 - 18) boisko dla Huberta Hurkacza,
 - 19) dokuczliwe zimno, chłód,
 - 20) Małgorzata...-Błońska, marszałek senatu,
 - 23) pieniądza się kostka,
 - 25) pustynia pokryta otoczekami skalnymi,
 - 26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
 - 27) dawna miara długości i powierzchni,
 - 28) woreczek na miedziaki,
 - 31) rosyjski taniec ludowy,
 - 34) płytki lub głęboki w zastawie,
 - 36) przełożony zakonu krzyżackiego,
 - 37) barwi lakmus na niebiesko,
 - 38) Piotr, skoczek narciarski,
 - 39) przedmiot przynoszący szczęście,
 - 40) rasa królików futerkowych.
- Pionowo:**
- 2) grube, wełniane rajstopy,
 - 3) wojskowy, utwór muzyczny,
 - 4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
 - 5) niezły numer, ancymonek,



- 6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
- 7) rasa psa obronnego,
- 8) opowiadka z dowcipną punentą,
- 9) mało dokuczliwy chłód,
- 10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwieczniona”,
- 16) zakręt rzeki, meander,
- 21) drzewo liściaste z żółędziami,
- 22) dowcipna odmiana krzyżówki,

- 23) wysoki słup z flagą,
- 24) okrągłe, twarde cukierki,
- 29) centrum gospodarcze,
- 30) baśniowy dobry duszek domowy,
- 32) resztki średniowieczny budowlu,
- 33) figura akrobacji lotniczej,
- 34) piąta część kopy,
- 35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.

ROZWIĄZANIE NR 13

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozprościć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmniejszyć więcej, niż myślisz. **Panna (23.08 - 22.09)** Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje. **Waga (23.09 - 22.10)** Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małyszu i zarządzanym przez niego PZN.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego - zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa - Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że druga pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję, ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdase problemem było finansowanie.

- Jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że



Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ZIO Milan/Cortina 2026

środku z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - tłumaczył prezes PKOl.

Przedstawiając skład olimpijskiej reprezentacji, Piesiewicz nawiązał do kontrowersji związanych z narciarstwem alpejskim. Polski Związek Narciarski powołał Marynę Gąsienicę-Daniel, Nikolę Komorowską i Piotra Habdasa, ale zarząd PKOl jednogłośnie zdecydował o zmianie dwóch z tych nominacji: Komorowską zastąpi Aniela Sawicka, a Habdasa - Michał Jasiczek.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. (...) To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transpa-

rentności. Określenie zasad, które potem nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział szef PKOl.

- Jest do niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków - jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - stwierdził Radosław Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz

Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

- PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił - mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8), przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydotyngowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Czerwonka pojedzie na piąte igrzyska. ©

Ostatki fazy zasadniczej LM. Barcelona nie pewna bezpośredniego awansu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek wybrzmi o jednakowej godzinie - 21.00.

Nie pewna bezpośredniego awansu do 1/8 finału pozostaje Barcelona, w której składzie przeciwko Kopenhadze powinniśmy zobaczyć Roberta Lewandowskiego. Tego spotkania nie zobaczymy w TVP, lecz na kodowanym kanale Canal+ Extra 2.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczy nawet kilkanaście drużyn. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnastu Borussia Dortmund z czternastym Interem Medio-

lan. Włoski gigant (z fenomenalnym ostatnio Piotrem Zielińskim w składzie) ma punkt więcej, ale też serię trzech porażek z rzędu. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz pokaże TVP i TVP Sport.

Prawa do pokazywania tego i pozostałych spotkań posiada Canal+. Z powodu ograniczonej liczby kanałów większość z nich przeniosł do internetu - na platformę streamingową. W telewizji na kodowanym kanale Canal+ Extra 1 obejrzymy za to Multiligę, podczas której zapowiedziano łączenie z poszczególnych aren. Właśnie tam najszybciej obejrzymy gole i tzw. wirtualną tabelę, pokazującą zmiany miejsc.

Przed północą wyłoniona zostanie nie tylko obsada 1/8 finału, ale także tzw. fazy play-off, czyli poprzedzającej rundy zwanej 1/16. W niej znajdą się zespoły z miejsc 9-24. Półki co listę otwiera dziewiąta Barcelona, której zwycięstwo da zapewne awans do 1/8. Niepewny awansu bezpośredniego jest też trzynasty Manchester City. ©



Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

Julia Szeremeta: Były różne myśli, ale zostaje w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w fi-

nale z Jaismine Lamboriz z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była druga.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

- Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw

świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii - mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Białe-Czerwonych

od brązu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

- Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu - dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałcu.

- To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprintu, siłownię, boks było mniej - mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii - Sofii.

- Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę

właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować - podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

- Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaje przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy - podsumowała pięściarka. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Przygotowania do meczu z Legią. Trener mówi o celu na rundę wiosenną

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze Korony Kielce we wtorek, 27 stycznia, spotkali się na pierwszym treningu po powrocie z obozu w Turcji. Zajęcia odbyły się na boisku przy ulicy Kusocińskiego.

Podopieczni trenera Jacka Zielińskiego zaczęli ostatni etap przygotowań do inauguracji rundy wiosennej w PKO BP Ekstraklasie.

Na inaugurację piłkarzy Korony Kielce czeka wyjazdowy pojedynek z Legią Warszawa, która ma nowego trenera - Marka Papszuna. Spotkanie 19. kolejki odbędzie się w niedzielę, 1 lutego. Początek o godzinie 17.30.

-Przygotowujemy się na boisku przy Kusocińskiego, które jest bardzo dobrze przygotowane, mimo tej zimowej pogody. Przed nami normalny mikrocykl przedstartowy. W środę dwie jednostki treningowe, w pozostałe dni po jednym treningu. W sobotę po zajęciach wyruszamy do Warszawy - powiedział przed wtorkowym treningiem Jacek Zieliński, trener Korony.

Korona Kielce w przerwie zimowej pozyskała dwóch wartościowych zawodników, którzy zapewne wniosą dużo jakości do gry zespołu. To napastnik Mariusz Stępiński, były re-

prezentant Polski, ostatnio grający na Cyprze w klubie Omonia Nikozja oraz środkowy pomocnik Simon Gustafson, były reprezentant Szwecji.

-Od początku mówiliśmy, że potrzebujemy nie retuszu kadry, nie zawodników do rywalizacji, tylko dwóch konkretnych piłkarzy, którzy wniosą dużo jakości do gry naszego zespołu. I takich mamy. Ja się bardzo cieszę, że do nas dołączyli. Teraz pozostaje tylko wkomponować ich do drużyny - dodał Jacek Zieliński.

Kielecki zespół po rozegraniu osiemnastu kolejek zajmuje dziewiąte miejsce w tabeli PKO BP Ekstraklasy z dorobkiem 24 punktów. Jej najbliższy rywal - Legia Warszawa plasuje się na przedostatniej siedemnastej pozycji - na koncie ma 19 punktów. Ale wiosną to będzie zupełnie inny zespół, bo doszło w nim do wielu ważnych zmian kadrowych.

Korona ma trudny początek rundy. Zaczyna od wyjazdowego spotkania z Legią Warszawa, później, 6 lutego o godzinie 18, na Exbud Arenie rozpocznie pojedynek z Zagłębiem Lubin, prowadzonym przez Leszka Ojrzyńskiego, byłego trener Korony. Następnie podopiecznych trenera Jacka Zielińskiego czeka wyjazdowy mecz, niezwykle prestiżowy dla drużyny i kibiców, z Radomiakiem Radom. To spotkanie odbędzie się 13 lutego, początek o godzinie 18. ©



Piłkarze Korony Kielce we wtorek trenowali na stadionie przy ulicy Kusocińskiego

SPORTY WALKI

Zawodnicy klubu Żyleta Boxing Club Kozłów spędzili cztery intensywne dni na sparingach w Anglii, rywalizując z profesjonalnymi zawodnikami i mistrzami kraju. Treningi w Liverpoolu i Bolton były ważnym etapem przygotowań do nadchodzących walk i nowego sezonu. - To nie były „luźne rundy”. To była rywalizacja na bardzo wysokim poziomie - powiedział trener Żylety Kozłów, Kacper Machnik. **MK**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

BOKS

Został nowym head coachem reprezentacji
Tomasz Dylak został nowym head coachem reprezentacji seniorskich kobiet i mężczyzn w boksie. Nie została przedłużona umowa z Grzegorzem Proksą. **R**

Industria Kielce przygotowuje się do drugiej rundy rozgrywek

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Piłkarze ręczni Industarii Kielce przygotowują się do drugiej rundy rozgrywek w Orlen Superlidze i Lidze Mistrzów.

W Kielcach trenuje już 14 zawodników, a czterech przebywa jeszcze na trwających mistrzostwach Europy.

Trwa trzeci tydzień przygotowań Industarii Kielce do drugiej rundy sezonu 2025/2026. Pierwszy mecz żółto-biało-niebiescy rozegrają już w środę, 4 lutego. Będzie to starcie w ramach Pucharu Polski, a przeciwnikiem będzie Corotop Gwardia Opole. Co ciekawe, również w ubiegłym roku w ćwierćfinale oba kluby ze sobą rywalizowały. Spotkanie to rozegrane zostanie na wyjeździe w środę, 4 lutego o godzinie 18.

- Na to spotkanie na pewno nie pojadą bracia Hiszpanie Alex i Daniel Dujšebajew oraz Francuzi Dylan Nahi i Benoit Kounkoud. Ci zawodnicy występują jeszcze ze swoimi narodowymi reprezentacjami na mistrzostwach Europy i wszystko wskazuje na to, że Francuzi będą grać przynajmniej o miejsca 5-6, a więc na turnieju zostaną niemal do ostatniego dnia. Dlatego decyzją trenera Talanta Dujšebajewa cała czwórka do klubu wróci później - informuje Marcin Batóg, menadżer do spraw



FOT. ANNA BENIEWICZ-MIAZGA

Piłkarze ręczni Industarii Kielce przygotowują się do drugiej rundy rozgrywek. Zajęcia odbywają się między innymi w Hali Legionów. Pierwszy mecz zespół rozegra 4 lutego

komunikacji w kieleckim klubie.

Na pierwszym treningu w tym roku, 12 stycznia,awiło się sześciu zawodników, w kolejnych tygodniu dołączyło dwóch. Od poniedziałku trenuje już 14 szczypiornistów. Wrócili czterej reprezentanci Polski: Arkadiusz Moryto, Michał Olejniczak, Piotr Jarosiewicz i Piotr Jędraszczyk, którzy grali na mistrzostwach Europy, a także Słoweńcy: Klemen Ferlin i Aleks Vlah. Ci ostatni podczas zgrupowania swojej kadry doznali urazów, które wyeliminowały ich z gry w Euro.

- Klemen Ferlin doznał przeciążenia stawu biodrowego. Przeszedł szczegółowe bada-

nia, które nie wykazały powrotu tego urazu i teraz trenuje z zespołem. Na razie nie w pełnych obciążeniach, ale nie zgłasza żadnych dolegliwości, co jest dobrą wiadomością - mówi Tomasz Mgłosiek, fizjoterapeuta oraz koordynator sztabu medycznego w Industarii Kielce, którego cytujemy za klubową.

Aleks Vlah doznał urazu mięśnia dwugłowego podczas meczu towarzyskiego jeszcze przed mistrzostwami.

- Stopień uszkodzenia oraz jego rozległość nie były poważne. Trwa trzeci tydzień jego rehabilitacji, a rekonwalescencja zaplanowana jest na cztery. W najbliższych dniach przeprowadzimy badania kontrolne -

wyjaśnia Tomasz Mgłosiek. Podczas poniedziałkowego treningu drobnego urazu barku doznał Marcel Latosiński, ale nie wygląda on poważnie.

W całym okresie przygotowawczym zespół trenuje siłowo i motorycznie pod okiem trenera Mariusza Skuty, a typowy trening handballowy prowadzi już trener Talant Dujšebajew. - Zaplanowaliśmy, że obecny tydzień będzie najcięższy pod względem obciążeń. Na razie zawodnicy reagują dobrze na obciążenia, co mnie cieszy, bo okres przygotowawczy zawsze jest trudny i monotonny - mówi trener Talant Dujšebajew, szkoleniowiec kieleckiej drużyny. ©

Ostatni tydzień zapisów do Pucharu Tymbark

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

To już ostatni moment na zgłoszenie drużyn do XXVI edycji Pucharu Tymbark.

Szkoły i przedszkola z całej Polski mają czas tylko do 31 stycznia, by zgłosić swoje zespoły do największego w kraju bezpłatnego turnieju piłkarskiego dla dzieci. Na uczestników czekają wyjątkowe nagrody - spotkanie z reprezentacją Polski, kibicowanie podczas meczu

Biało-Czerwonych oraz trening pod okiem selekcjonerów kadr młodzieżowych.

O tym, że Puchar Tymbark jest kuźnią piłkarskich talentów świadczy fakt, że aż ponad 80 reprezentantek i reprezentantów Polski pierwsze kroki stawiało w tym turnieju - są to między innymi Ewa Pajor, Dominika Grabowska, Nadia Krezyman, Adriana Achcińska, Emilia Szymczak, Piotr Zieliński, Karol Świderski, Jakub Kamiński, Krzysztof Piątek, Sebastian Szymański, Jakub Kiwior. - Puchar Tymbark daje dzieciom realną szansę

na przeżycie prawdziwych piłkarskich emocji, niezależnie od tego, czy pochodzą z małej miejscowości, czy dużego miasta. Piłka nożna jest w Polsce bardzo popularna, a młodzi zawodnicy - zarówno chłopcy, jak i coraz częściej dziewczynki - widzą, że marzenia o wielkiej piłce są w zasięgu ręki. Przykłady takich piłkarzy jak Robert Lewandowski czy Ewa Pajor pokazują, że droga na największe stadiony zaczyna się często na małych boiskach. Puchar Tymbark może być ogromnym impulsem do dalszej pracy i rozwoju - pod-

kreśla Jan Urban, selekcjoner reprezentacji Polski.

W turnieju mogą wziąć udział drużyny dziewcząt i chłopców z całej Polski w trzech kategoriach wiekowych: U-8 (roczniki 2018-2019) - również drużyny przedszkolne, U-10 (roczniki 2016-2017), U-12 (roczniki 2014-2015). Drużyny w kategorii U-8 powinny liczyć od minimum 5 do maksimum 10 zawodników, natomiast w kategoriach U-10 i U-12 - od minimum 6 do maksimum 10 zawodników. Dopuszczają się tworzenie zespołów mieszanych. ©