Odwołają minister klimatu? Jest wniosek opozycji o wotum nieufności **strona 7**

FOT. ADAM JANKOWSKI

Po czosnek, jako naturalny antybiotyk, chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw. **strona 9**

STRONA ZDROWIA

RADOMSKIE Echo Dnia

Środa 15.04.2026

Nr 87 (15 058)

www. echodnia.eu

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Parlamentarzyści mówili krytycznie o sytuacji w służbie zdrowia **strona 3**

Wystawa „Zakłady Metalowe w Radomiu - ze zbiorów Works11" w Muzeum **strona 5**

Radom uroczyście oddał hołd ofiarom Zbrodni Katyńskiej **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. ANNA WRÓBLEWSKA / UM RADOM

NASZ REGION

Teresa Seredyńska - Radomianka i żołnierz Armii Krajowej ma 100 lat **strona 6**

Przebudują drogę Szczęście-Babin; podpisali umowę

W poniedziałek, 13 kwietnia podpisana została umowa na przebudowę drogi na odcinku Szczęście-Babin w powiecie zwoleńskim. Koszt to ponad 2,5 miliona złotych. **strona 2**

Chodniki i ścieżki rowerowe budują wzdłuż ulicy Energetyków w Radomiu **strona 5**

Sezon motocyklowy wystartuje na Autodromie Jastrząb **strona 6**

INWESTYCJE TRWAJĄ ROBOTY ZIEMNE, WIDAĆ PRZEBIEG DROGI

Budują ostatni odcinek trasy N-S

Izabela Kozakiewicz
Radom

Trwa budowa ostatniego fragmentu trasy N-S, łączącego Gołębiów I z Brzustówką. Prowadzone są prace ziemne; dobrze widać już, którędy będzie przebiegać nowa droga. Otwarcie tego odcinka zaplanowano przed końcem roku.

Budowany teraz odcinek trasy N-S będzie miał ponad kilometr długości. Zacznie się od ulicy Andersa, naprzeciw boiska szkolnego na Gołębiowie I i będzie można nim dojechać do skrzyżowania z ulicą Energetyków, w rejonie marketu budowlanego. Droga będzie poprowadzona nad ulicą Gołębiowską, co oznacza budowę wiaduktu, a następnie pod istniejącym wiaduktem na ulicy Żółkiewskiego, po zachodniej stronie przystanku PKP Radom Północny. Trasa zakończy się rondem u zbiegu z ulicą Energetyków.

Roboty ziemne trwają na całym odcinku nowej trasy. Widać jej przebieg, na placu pracują koparki, spychacze.

- Zakres zadania obejmuje między innymi: roboty rozbiórkowe kilku budynków przy ulicy Gołębiowskiej, w ich miejscu będą nasypy nowego wiaduktu, przestawienie kapliczki oraz zbudowanie asfaltowej jezdni, chodników, ciągów pieszo-rowerowych i poboczy. Powstaną poza tym: kanalizacja deszczowa, wodociąg, gazociąg, ciepłociąg. Konieczna jest przebudowa odcinka naziemnej części obok wiaduktu na Żółkiewskiego. Będzie oświetlenie i kanały technologiczne - informuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Wykonawcą inwestycji jest firma Strabag z Pruszkowa. Koszt zadania wyniesie prawie 15,7 miliona złotych.

- Trasa N-S przebiegająca przez Osiedle nad Potokiem, Gołębiów I i Brzustówkę nie tylko odciąży całą ulicę Zbrowskiego, lecz także usprawni dojazd do dużego terminala przeładunkowego, który obecnie powstaje na terenie po dawnej elektrociepłowni na Nowej Woli Gołębiowskiej. W okolicy planowane są też inne inwestycje, mające usprawnić komunikację między trasą N-S a pobliskimi zabudowaniami. To między innymi połączenia z drogą wzdłuż osiedli Etiuda i Symfonia oraz z ulicą Gołębiowską, a także budowa nowej pętli dla autobusów komunikacji miejskiej przy końcu ulicy Andersa, w sąsiedztwie boiska pobliskiej podstawówki - wyjaśnia Łukasz Kościelniak. ©℗

FOT. MZDIK RADOM

Nowy odcinek trasa N-S zaczynie się przy ulicy Andersa i dojedziemy nim do ulicy Energetyków.

eprasa.pl 5c6350a942

AUTOPROMOCJA 0111454727

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

Jakub Guder
publicysta

JAK TO BĘDZIE, GDY JUŻ TEGO NIE BĘDZIE?

Serce mi pękło. Nie wtedy, gdy dowiedziałem się o śmierci Jacka Magiery. Rozpadło się coś we mnie, gdy zobaczyłem filmik, na którym 12-letni Jan Magiera strzela pięknego gola z rzutu wolnego, a potem pokazuje koszulkę z napisem: „Kochany tatusiu, na zawsze będziesz w moim sercu". Gdy gra jest wznowiona - z pochyloną głową - rusza do kolejnej akcji. Dzień wcześniej, tak jak co czwartek, tata czekał na niego, by odebrać go z kolejnego treningu. W Wielką Sobotę poszedłem służbowo na mecz Śląska. Lubię futbol, lecz umówmy się - w taki dzień człowiek ma inne priorytety niż oglądanie Pogoni Siedlce. Chciałby spędzić czas z rodziną. Byłem więc lekko wnerwiony. Wróciłem po godzinie 23. Gdy otworzyłem drzwi do mieszkania ze swojego łóżka poderwał się mój młodszy, trzyletni syn, który z całą miłością przywarł do mojej nogi, zadzierając głowę, by znaleźć wzrok taty. Za rękę odprowadził mnie najpierw do łazienki, a potem zaciągnął mnie do pokoju, bym w usypianiu go zwolnił mamę i położył się obok. Zdradził ją dla mnie! Na etapie wiecznej mamozy trzylatka, to zdarzenie warte odnotowania w kalendarzu. No i wtedy przeszedł mi cały „wnerw". Pomyślałem: ile czeka mnie jeszcze takich wieczorów? Jak to będzie, gdy ich już nie będzie? Gdy stając się nastolatkiem po szkole rzuci plecak i powie, że nie chce mu się ze mną gadać... Wydaje mi się, że Jacek Magiera był dobrym ojcem. Jak sam mówił - wymagającym, ale też takim kumplem. W wywiadach podkreślał, że ważne są priorytety, że praca nie może zasłonić rodziny. Bo czas ucieka. Nigdy nie wróci. Zdradził, że gdy wieczorem wszyscy wracali do domu, odkładali telefony na specjalną półkę, by po prostu ze sobą być. Rozmawiać. To imponujące w świecie, w którym co chwilę „musimy tylko coś sprawdzić w komórce". Ten cytat krąży w internecie od kilku dni - Magiera mówiąc o szczęściu, nie mówił o sukcesach trenerskich, ale o tym, że chciałby chociaż 20 lat być dziadkiem. Dziś myślę po tym wszystkim, że mi też dałoby to prawdziwe szczęście.

Przebudują drogę Szczęście-Babin; umowa podpisana

Patryk Samborski
Powiat zwoleński

W poniedziałek, 13 kwietnia podpisana została umowa na przebudowę drogi powiatowej na odcinku Szczęście-Babin.

Uroczystość odbyła się w sali narad Starostwa Powiatowego w Zwoleniu. Gości przywitał starosta zwoleński Andrzej Skorek. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych oraz instytucji zaangażowanych w realizację inwestycji.

Obecni byli między innymi wicestarosta Kinga Kołaga, przewodniczący Rady Powiatu Edward Rybak, wiceprzewodniczący Grzegorz Papis, członkowie Zarządu Powiatu Mirosław Chołuj i Piotr Fijołek, burmistrz Zwolenia Arkadiusz Sulima wraz z zastępcą Grzegorzem Molendowskim, wójt gminy Przyłęk Jerzy Kamionka, dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg Tomasz Mordziński oraz prezes firmy TRAKT S.A. Andrzej Gierada.

Przebudowa obejmie odcinek drogi o długości 1393 metrów. Wykonane zostanie poszerzenie jezdni oraz nowe warstwy nawierzchni asfaltowej. Powstaną chodniki z kostki brukowej na wybranych odcinkach, zjazdy do posesji i peron przystankowy.

Projekt zakłada również wykonanie poboczy z kruszywa łamanego oraz kompleksowego odwodnienia drogi. Dla poprawy bezpieczeństwa zaplanowano montaż barier ochronnych w rejonie skarp, przepustów i chodników.

FOT. STAROSTWO POWIATOWE W ZWOLENIU

Starosta Andrzej Skorek (stoi) powitał uczestników podpisania umowy na przebudowę drogi Szczęście-Babin.

Ważną częścią inwestycji będzie wyznaczenie nowego przejścia dla pieszych wraz z doświetleniem w postaci lamp hybrydowych. Całość uzupełni nowe oznakowanie poziome i pionowe.

Zgodnie z podpisaną umową prace budowlane potrwają 6 miesięcy.

Jak podkreślają samorządowcy, droga Szczęście-Babin jest ważnym odcinkiem dla mieszkańców gminy, z którego na co dzień korzystają zarówno kierowcy, jak i piesi. Realizacja zadania ma znacząco poprawić bezpieczeństwo oraz komfort poruszania się.

- To bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców naszego powiatu. Dzięki pozyskanemu dofinansowaniu możemy znacząco poprawić stan infrastruktury drogowej, a co najważniejsze - zwiększyć bezpieczeństwo wszystkich użytkowników ruchu. Cieszy mnie, że wspólnie z samorządami lokalnymi konsekwentnie realizujemy kolejne zadania drogowe - podkreślił starosta Andrzej Skorek.

- Jestem przekonany, że ta inwestycja znacząco poprawi warunki poruszania się na tym odcinku drogi i będzie służyć mieszkańcom przez długie lata - dodaje Jerzy Kamionka, wójt gminy Przyłęk.

Przypomnijmy, że na tę inwestycję udało się zdobyć dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Wniosek złożono jeszcze w sierpniu 2025 roku, a projekt trafił na listę podstawową i otrzymał 80 procent wsparcia.

Początkowo zakładano, że całość będzie kosztować ponad 3,3 miliona złotych, ale przetarg przyniósł niższą kwotę. W marcu 2026 roku ogłoszono postępowanie, do którego zgłosiło się dziewięć firm. Najlepszą ofertę złożyła spółka TRAKT S.A. ze Szczukowskich Górek, na nieco ponad 2,5 miliona złotych, i to ona zajmie się realizacją inwestycji.

Do remontu dokłada się także gmina Przyłęk, która przeznaczy na ten cel blisko 50 tysięcy złotych.

- Cieszę się, że jako gmina Przyłęk możemy włączyć się w realizację tego zadania - przeznaczymy na ten cel blisko 50 tysięcy złotych. To dla nas istotne, aby wspierać inwestycje, które realnie poprawiają bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców - podkreśla Jerzy Kamionka. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **14°C** Noc **6°C**
Barometr **1022 hPa**
Wiatr **zach. 11 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Czwartek
Dzień **17°C** Noc **5°C**

Piątek
Dzień **17°C** Noc **4°C**

Sobota
Dzień **15°C** Noc **4°C**

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, w środę możliwy niewielki deszcz

15 KWIETNIA 2026

Dziś 105. dzień roku
Do sylwestra pozostało 260 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.39, zachód o godzinie 19.34.

Dzień będzie trwać 13 godzin i 55 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 2 godziny i 52 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 13 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Anastazja, Bazyl, Cezary, Maksym, Sylwester, Teodor.

KALENDARIUM

1863
Pochodzący z Niedabyla Dionizy Czachowski został naczelnikiem wojennym województwa sandomierskiego.

FOT. MUZEUM-RADOM.PL

1943
Mieszkanka Kozienic Ludwika Kostrzeba została zwolniona z więzienia w Radomiu. Do aresztu trafiła za ukrywanie Żydów.

1931
Na radomskim Wacynie został uruchomiony ośrodek radiowy. Utrzymywał łączność między innymi z Kairem, Bejrutem, Pekinem i Tokio.

1943
Pochodzący z Kozienic Paweł Wachłaczenko został deportowany z radomskiego więzienia do obozu koncentracyjnego Auschwitz, a potem do Flossenbürg.

2015
Podjęto decyzję o remoncie „Krzyża Wolności" na radomskim Zamłyniu (na zdjęciu). Dzięki temu zabytkowy pomnik, wspominający datę 11 listopada, został odnowiony.

eprasa.pl 5c6350a942

nasz REGION

PIONKI
Krystyna Prońko na festiwalu
Miejski Ośrodek Kultury w Pionkach zaprasza na VI Ogólnopolski Festiwal Piosenki „Z Czarnego Krążka". Gala finałowa w sobotę, 25 kwietnia od godziny 17. i koncert Krystyny Prońko. **PAT**

RADOM
Spacer „Mityczny Radom"
W sobotę, 25 kwietnia będzie spacer „Mityczny Radom". Uczestnicy spotkają się przy dworcu autobusowym na ulicy Beliny-Prażmowskiego o godzinie 10.00.
PAT

FOT. ARCHIWUM

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

KRÓTKO

GMINA CIEPIELÓW

W Pcinie spalił się dostawczak

W poniedziałek, 13 kwietnia po południu w miejscowości Pcin w gminie Ciepielów doszło do pożaru samochodu dostawczego.

Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do Stanowiska Kierowania Państwowej Straży Pożarnej w Lipsku o godzinie 17.49. Na miejsce skierowano służby ratunkowe. Po przybyciu pierwszych zastępów potwierdzono, że ogniem objęty jest samochód dostawczy na prywatnej posesji.

Strażacy zabezpieczyli teren zdarzenia i przystąpili do gaszenia pojazdu. Podano jeden prąd wody bezpośrednio na palące się auto, co pozwoliło na szybkie opanowanie ognia i zapobieżenie jego rozprzestrzenieniu się. Nikt nie został poszkodowany.

W działaniach brały udział zastępy Państwowej Straży Pożarnej z Lipska i Zwolenia oraz druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepielowie. Na miejscu była też policja.

Okoliczności powstania pożaru nie zostały określone.
PAT

RADOM

Kolizja i korki na rondzie

FOT. RAFAŁ RAFAŁ/GDZIE SUSZĄ W RADOMIU/FB

W poniedziałek, 13 kwietnia, na rondzie Jana Łaskiego w Radomiu, u zbiegu ulic Kieleckiej i Maratońskiej, kierowca ciężarówki najechał na tył samochodu osobowego. Nikt nie odniósł poważnych obrażeń, ale były poważne utrudnienia w ruchu.
DO

RADOM

Nowi zastępcy komendanta

W miniony czwartek w Komendzie Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu powołano nowych zastępców Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu. Podczas uroczystości Komendant Wojewódzki Policji z siedzibą w Radomiu nadinspektor Waldemar Wołowiec wręczył również rozkazy personalne o powołaniu i mianowaniu na stanowiska kierownicze w jednostkach organizacyjnych garnizonu mazowieckiego. Rozkaz o powołaniu na stanowisko I Zastępcy Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu otrzymał podinspektor Sebastian Kopycki, a na stanowisko Zastępcy Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu - nadkomisarz Rafał Różalski. **SW**

Parlamentarzyści mówili o sytuacji w służbie zdrowia

Aleksandra Majchrzak
Radom

W poniedziałek 13 kwietnia, była konferencja parlamentarzystów Prawa i Sprawiedliwości, w której udział wzięli posłowie Marek Suski i Zbigniew Kuźmiuk oraz senator Wojciech Skurkiewicz.

FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Od lewej: posłowie Zbigniew Kuźmiuk, Marek Suski i senator Wojciech Skurkiewicz.

Politycy ostro skrytykowali sytuację w ochronie zdrowia, wskazując na ich zdaniem rosnące braki finansowe w Narodowym Funduszu Zdrowia, ograniczenia w profilaktyce oraz utrudniony dostęp do diagnostyki.

W trakcie konferencji prasowej przedstawiciele Prawa i Sprawiedliwości skupili się na sytuacji w systemie ochrony zdrowia w Polsce.

Jako pierwszy głos zabrał poseł Marek Suski, który podkreślał problemy finansowe i ograniczenia w profilaktyce zdrowotnej.

- Dzisiaj w szczególności zajmiemy się katastrofą w służbie zdrowia. Mamy w tej chwili informacje o tym, że w ogłoszonym roku profilaktyki brakuje środków na profilaktykę. Nie będzie niektórych świadczeń, takich jak badania obrazowe - rezonans, tomografia. Będzie to tylko 60 procent badań profilaktycznych, takich jak kolonoskopia czy gastroskopia. Niestety również nie będzie dofinansowania świadczeń dla dzieci i dla emerytów. Można powiedzieć, że rzeczywiście wielki postęp nastąpił pod działaniami tej koalicji. W ubiegłym roku w ostatnim kwartale zabrakło pieniędzy, a w tym roku rekordowo, już po czterech miesiącach - mówił Marek Suski.

Poseł wskazywał również na jego zdaniem niewystarczające finansowanie Narodowego Funduszu Zdrowia oraz ograniczenia w refundacjach: - Brakuje pieniędzy i tak jak szumnie zapowiadany rok profilaktyki przez między innymi panią marszałek Wielichowską, w tym roku brakuje środków nie tylko na leczenie, ale także na profilaktykę. - Za naszych czasów nie zamykano porodówek, nie likwidowano świadczeń i nie ograniczano dostępu do nadwykonań. Prawo i Sprawiedliwość dosypywało pieniędzy jak brakowało, natomiast dziś ponad 10 miliardów brakuje w budżecie na służbę zdrowia, a pani minister Sobierańska-Grenda albo nie zabiera głosu, a jak już zabiera głos to w taki sposób żeby się przypodobać Donaldowi Tuskowi.

Następnie głos zabrał poseł Zbigniew Kuźmiuk, który zwracał uwagę na pogłębiające się problemy systemu w porównaniu do poprzedniego roku oraz skutki ograniczeń w diagnostyce.

- Już w końcówce poprzedniego roku wiedzieliśmy, że sytuacja w tym roku będzie znacznie gorsza niż w tamtym. I to się niestety potwierdza. Pieniądze na ochronę zdrowia, jak państwo pamiętacie, w tamtym roku skończyły się w ostatnim kwartale. W tym roku brakuje pieniędzy już po zakończeniu pierwszego kwartału - mówił Zbigniew Kuźmiuk.

Poseł odniósł się także do ograniczeń w diagnostyce: - Pierwszego kwietnia, jak mówił pan poseł Suski, weszło rozporządzenie mówiące o zaledwie 50% refundacji za tomografię komputerową i rezonans magnetyczny. Co, proszę państwa, oznacza, że tak naprawdę w diagnostyce cofamy nasz kraj o przynajmniej 10 lat.

Polityk wskazał również na przykład jednego ze szpitali: - Ten szpital w tamtym roku wykonał 900 badań rezonansem magnetycznym. W tym roku, w związku z wprowadzeniem tego ograniczenia, wykona tylko 100 badań.

Na zakończenie głos zabrał senator Wojciech Skurkiewicz, który mówił o konieczności zmian systemowych i zwiększenia finansowania ochrony zdrowia.

- Brakuje 23 miliardów złotych. Rządząca koalicja nie zastanawia się, skąd je wziąć, tylko mówi: ograniczamy wydatki. To, co mówiliśmy o tej diagnostyce, to jest konsekwencja ograniczania wydatków. 23 miliardy deficytu w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia to są gigantyczne pieniądze i te pieniądze trzeba wcześniej czy później znaleźć - zaznaczył Wojciech Skurkiewicz.

©℗

Groźna sytuacja na przejściu dla pieszych

Dawid Owczarek
Radom

W piątek, 10 kwietnia, policjanci wykorzystali drona do obserwacji uczestników ruchu drogowego. Niebezpieczną sytuację zarejestrowali na jednym z przejść dla pieszych w Radomiu.

Funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Radomiu regularnie prowadzą działania NURD, czyli akcję ukierunkowaną na poprawę bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu drogowego. W piątek, 10 kwietnia, mundurowi ponownie pojawili się na ulicach miasta, koncentrując swoje działania w rejonie przejść dla pieszych.

Podczas działań funkcjonariusze wykorzystali bezzałogowy statek powietrzny. Dron umożliwił obserwację ruchu z lotu ptaka, co pozwoliło szybko wychwytywać wykroczenia i natychmiast reagować na niebezpieczne sytuacje.

W trakcie piątkowej akcji ujawniono wykroczenia zarówno po stronie kierowców, jak i pieszych.

Jednym z bardziej niebezpiecznych zdarzeń było zachowanie kierowcy skody, który ominął pojazd zatrzymujący się przed przejściem dla pieszych przy ulicy 1905 Roku i o mało nie doprowadził do potrącenia osoby poruszającej się hulajnogą. Na tym przejściu dochodziło już do potrąceń i niebezpiecznych sytuacji.

Jak podkreślają policjanci, najczęstsze przewinienia kierowców to wyprzedzanie i omijanie w rejonie przejść dla pieszych oraz nieustępowanie pierwszeństwa. Są to jedne z najpoważniejszych naruszeń przepisów ruchu drogowego. Każde z nich może skutkować mandatem w wysokości 1500 złotych oraz 15 punktami karnymi.

Policjanci apelują o rozwagę i przestrzeganie przepisów. Podkreślają, że brak ostrożności może prowadzić do tragicznych konsekwencji, a osoby łamiące prawo muszą liczyć się z surowymi karami.

©℗

eprasa.pl 5c6350a942

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

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

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

RADOM
Giełda Winyli w M1
W czwartek, 23 kwietnia w sali Resursy Obywatelskiej w Radomiu wystąpi Rafał Rutkowski. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl.
SW

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

Radom uroczyście oddał hołd ofiarom Zbrodni Katyńskiej

Dawid Owczarek
Radom

W poniedziałek, 13 kwietnia w Radomiu odbyły się uroczyste obchody Dnia Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

FOT. STARSZY SIERŻANT MARCIN WÓJCIK

Podczas uroczystości na cmentarzu przy ulicy Limanowskiego w Radomiu zagrała Orkiestra Wojskowa.

Główna część ceremonii, zgodnie z wieloletnią tradycją, miała miejsce na cmentarzu przy ulicy Limanowskiego, gdzie przed Pomnikiem Katyńskim oddano hołd pomordowanym.

Uroczystości rozpoczęły się od złożenia kwiatów przy Dębach Pamięci oraz na skwerze przy ulicy Wernera. Następnie uczestnicy zgromadzili się na cmentarzu na ulicy Limanowskiego, gdzie odczytano Apel Pamięci, oddano salwę honorową i złożono wieńce. Oprawę muzyczną zapewniła Orkiestra Wojskowa w Radomiu. W południe w kościele garnizonowym odprawiona została msza święta w intencji ofiar.

W obchodach uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych na czele z wiceprezydentem Radomia Bartoszem Bednarczykiem, służb mundurowych, organizacji kombatanckich i stowarzyszeń, w tym Stowarzyszenie Rodzin i Sympatyków Żołnierzy 72 Pułku Piechoty, Stowarzyszenia Rodzina Katyńska oraz Stowarzyszenia Rodzina Policyjna 1939. Obecny był także zastępca dowódcy 42. Bazy Lotnictwa Szkolnego pułkownik Piotr Nocoń. Kwiaty złożyli również przedstawiciele Instytutu Pamięci Narodowej Delegatury Radom oraz Stowarzyszenia Radomski Czerwiec '76.

Ważnym elementem uroczystości był udział młodzieży szkolnej. Poczet sztandarowy reprezentowali uczniowie między innymi z III Liceum Ogólnokształcącego imienia pułkownika Dionizego Czachowskiego w Radomiu - Maja Pyrka, Nikodem Smagowski i Hanna Zawadzka, pod opieką Ilony Rzepkowskiej. Uczniowie tej szkoły włączyli się również w ogólnopolską kampanię „Pamiętam. Katyń 1940", rozdając mieszkańcom symboliczne przypinki - repliki guzików wojskowych.

W obchodach uczestniczyła także młodzież IV Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi imienia dyrektora Tytusa Chałubińskiego w Radomiu, której uczniowie współtworzyli poczty sztandarowe organizacji katyńskich. Obecność młodych ludzi podkreślała ciągłość pamięci historycznej i wychowanie kolejnych pokoleń w duchu patriotyzmu.

Podczas uroczystości przypomniano, że Zbrodnia Katyńska była zaplanowaną akcją eksterminacji polskiej elity przez Związek Radziecki. Wiosną 1940 roku funkcjonariusze NKWD zamordowali blisko 22 tysiące obywateli Polski - oficerów Wojska Polskiego, policjantów i przedstawicieli inteligencji. Wśród ofiar znalazły się również osoby związane z Radomiem i regionem radomskim.

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

Usługi
BUDOWLANO-REMONTOWE
REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 516-065-033

REKLAMA 0011508621
Burmistrz Miasta i Gminy Wiślica
informuje,
że na tablicy ogłoszeń
w Urzędzie Miasta i Gminy Wiślica
wywieszony został
w dniu 10 kwietnia 2026 r.
na okres 21 dni
wykaz nieruchomości
przeznaczonych do oddania w najem.

REKLAMA 0011507889
BURMISTRZ ZWOLENIA
działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145, ze zm.),
informuje,
że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Zwoleniu został wywieszony na okres 21 dni wykaz dotyczący spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego nr 23 o powierzchni 60,54 m², stanowiącego własność Gminy Zwoleń, usytuowanego w budynku przy ulicy Wojska Polskiego 38 w Zwoleniu, przeznaczonego do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA 0011508818
Spółdzielnia Mieszkaniowa w Pińczowie, ul. 3 Maja 14
ogłasza przetargi nieograniczone ofertowe na:
1. Prace ogólnobudowlane: Wadium: 20 000,00 zł. SIWZ: 100,00 zł.
2. Prace brukarskie: Wadium: 10 000,00 zł. SIWZ: 50,00 zł.
3. Ocieplenie dachów: Wadium: 2 000,00 zł.
4. Wymiana okien i drzwi na klatkach schodowych. Wadium: 1 000,00 zł.
Przetargi odbędą się w dniu **29 kwietnia 2026 r. o godz. 10⁰⁰** w siedzibie Spółdzielni,ul. 3 Maja 14. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargów bez podania przyczyny. Podstawą złożenia oferty przetargowej jest zakup SIWZ i wpłata wadium. Wadium należy wpłacić **do dnia 28 kwietnia 2026 r. do godz. 10⁰⁰**. Informacje dodatkowe o realizacji zamówienia można uzyskać w biurze Spółdzielni, dział techniczny, p. nr 12, tel. 41 357 22 45 wew. 24.

Młodzież z Kozienic przyjęła bierzmowanie

Patryk Samborski
Kozienice

W poniedziałek, 13 kwietnia, w parafii pod wezwaniem Świętego Krzyża w Kozienicach odbyła się uroczystość sakramentu bierzmowania.

Mszy świętej przewodniczył biskup Marek Solarczyk, a młodzież przyjęła dary Ducha Świętego, umacniając swoją wiarę.

To było ważne i podniosłe wydarzenie dla całej parafii. Młodzi ludzie przystąpili do jednego z najważniejszych sakramentów, kończącego etap wtajemniczenia chrześcijańskiego. Podczas uroczystości nie zabrakło wspólnej modlitwy, skupienia i refleksji. ©℗

KRÓTKO

RADOM

Giełda rzeczy używanych

W sobotnie popołudnie, 11 kwietnia w Kamienicy Deskurów, tuż obok radomskiego rynku odbyła się giełda rzeczy używanych. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem - odwiedzający mieli okazję nie tylko sprzedać lub wymienić niepotrzebne przedmioty, ale także znaleźć unikatowe rzeczy z drugiej ręki. Ubrania, książki, zabawki czy drobne wyposażenie domowe zyskały drugie życie. Szczególną uwagę przyciągnęły warsztaty ekologiczne. Uczestnicy mogli nauczyć się, jak własnoręcznie wykonać wiosenne kwiaty z bibuły. Kolorowe prace pokazywały, że kreatywność może iść w parze z troską o środowisko. Niecodzienną atrakcją była także możliwość obejrzenia kolonii mrówek w specjalnych formikariach. Dzieci i dorośli z zainteresowaniem obserwowali życie tych niezwykle zorganizowanych owadów, poznając ich zwyczaje i rolę w ekosystemie. Na stoisku dostępny był również mikroskop, przez który można było zobaczyć mrówkę z bliska. DO

SZYDŁOWIEC

Wybrano najładniejsze palmy

W niedzielę 12 kwietnia po mszy świętej w kościele parafialnym pod wezwaniem świętego Zygmunta wręczono nagrody w konkursach na najładniejszą palmę wielkanocną. To były zachwycające dzieła.

Po Mszy Świętej o godzinie 10:30, rozstrzygnięto konkurs na najpiękniejszą palmę wielkanocną, zorganizowany przez parafię pod wezwaniem świętego Zygmunta we współpracy z Urzędem Miejskim w Szydłowcu. Nagrody ufundowali burmistrz miasta Szydłowca Artur Ludew oraz ksiądz proboszcz Tadeusz Mazur. Uczestnicy otrzymali zarówno nagrody książkowe, jak i pieniężne, które przyznano za pięknie wykonane palmy wielkanocne. Nagrody wręczyli ksiądz dziekan Tadeusz Mazur, burmistrz Szydłowca Artur Ludew oraz przewodnicząca Rady Miejskiej Jadwiga Kopycka. W kategorii dziecięcej wyróżnieni zostali: 1. miejsce - Dzieci ze Świetlicy Nazaret, 2. miejsca - Pola Kaminik i Igor Grzęda, 3. miejsce - Franciszek Dzik. W kategorii na dużą palmę wielkanocną nagrodę otrzymało: Koło Gospodyń Wiejskich „Tradycja" z Ciechostowic. SW

RADOM

Rozpoczęli sezon motocyklowy

W niedzielę, 12 kwietnia, teren Automobilklubu Radomskiego przy ulicy Warszawskiej wypełnił się dźwiękiem silników i rozmowami pasjonatów jednośladów. Punktualnie o godzinie 10 radomscy motocykliści oficjalnie zainaugurowali sezon motocyklowy. Choć wielu z nich pierwsze przejażdżki ma już za sobą, to właśnie takie spotkania symbolicznie rozpoczynają okres intensywnej jazdy. Dopisała nie tylko frekwencja, ale i pogoda. Na placu można było zobaczyć różnorodne maszyny - od klasycznych motocykli, przez sportowe ścigacze, aż po potężne cruisery. Każdy z uczestników miał okazję zaprezentować swój sprzęt i porozmawiać z innymi pasjonatami. DO

eprasa.pl 5c6350a942

NIEZWYKŁA WYSTAWA „ZAKŁADY METALOWE W RADOMIU – ZE ZBIORÓW WORKS11" W MUZEUM MALCZEWSKIEGO

Broń i cenne pamiątki po Łuczniku

Janusz Petz
Radom

Niezwykłą wystawę broni i pamiątek po radomskim Łuczniku będziemy mogli zobaczyć w Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu. Otwarcie wystawy w najbliższy piątek.

FOT. JANUSZ PETZ

O wystawie opowiadali na konferencji prasowej Mariusz Król, kustosz Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu (z lewej) i dyrektor placówki Leszek Ruszczyk.

Broń produkowaną w radomskiej zbrojeniówce i przedmioty związane z Zakładami Metalowymi „Łucznik" będzie można zobaczyć na nowej wystawie w Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu. Będzie ona czynna od 17 kwietnia do 31 października.

Zakłady Metalowe w Radomiu - ze zbiorów Works11 - to tytuł wystawy, którą zaprezentuje Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu.

O wystawie opowiadali na konferencji prasowej Mariusz Król, kustosz Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu i dyrektor placówki Leszek Ruszczyk.

- W Radomiu nie ma chyba rodziny, w której nie byłoby byłego lub obecnego pracownika Fabryki Broni. Dlatego cieszy, że zbiory, które przed wielu laty trafiły do firmy Works 11 teraz będziemy mogli zaprezentować na wystawie. To są zbiory, które po 35 latach wracają do Radomia - mówił podczas konferencji prasowej dyrektor muzeum Leszek Ruszczyk.

Na ekspozycji znajdą się wybrane zabytki z kolekcji, związane z działalnością historycznego zakładu mieszczącego się przy ulicy 1905 Roku w Radomiu, z okresu największego rozwoju produkcyjnego - od lat 40. do końca lat 90. XX wieku. Wystawa podzielona będzie na dwie ekspozycje: historyczną i produkcję zbrojeniową.

„Sala tradycji" - to w niej eksponowano przedmioty związane zarówno z bieżącą działalnością przemysłową, jak i życiem kulturalnym pracowników, oraz symbole reprezentujące wartość, tożsamość i prestiż zakładu. Na ekspozycji ukazany będzie sztandar - Z.M. Predom Łucznik Radom (Zakłady Metalowe Predom Łucznik Radom - nazwa radomskiej zbrojeniówki zmieniała się wielokrotnie, przez pewien czas tak nazywał się „Łucznik").

„Produkcja zbrojeniowa" - na ekspozycji ukazany będzie przekrój produkcji uzbrojenia, najbardziej uznanych konstrukcji broni palnej produkowanych w Zakładach Metalowych, tak zwane „jedenastki", między innymi pistolety, pistolety maszynowe, karabinki z rodziny AK oraz unikatowe wzorniki produkcyjne.

Wystawa została zrealizowana przy współpracy z Michałem Lubińskim z Works 11 i Stowarzyszeniem Klub Tradycji Radomskich Zakładów Metalowych Predom-Łucznik numer 11 z Katowic.

To stowarzyszenia miłośników militariów ze Śląska, którzy kupili przed laty przedmioty radomskiej zbrojeniówki od syndyka masy upadłościowej Zakładów Metalowych „Łucznik". Jak mówili w prywatnych rozmowach, udało im się dokonać okazyjnych zakupów, bo nikt w Radomiu - ani radomskie muzeum, ani Fabryka Broni „Łucznik" - nie były zainteresowane ofertami syndyka.

Wiadomo, że na wernisażu wystawy będzie syndyk „Łucznika". Będzie to okazja, aby porozmawiać na temat braku zainteresowania radomskich instytucji cennymi przedmiotami związanymi z historią przemysłową miasta.

Eksponaty dotyczą działalności fabryki w latach od 1940 roku do 2000 roku, czyli roku w którym ogłoszono upadłość Zakładów Metalowych „Łucznik". Tradycję radomskiej zbrojeniówki kontynuowała i kontynuuje nowo zarejestrowana firma pod nazwą Fabryka Broni „Łucznik".

Koordynatorem wystawy jest Mariusz Król.

Wernisaż wystawy odbędzie się w piątek, 17 kwietnia o godzinie 17 w głównym budynku Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu. Wstęp na wernisaż bezpłatny. ©℗

Ciąg dla pieszych i rowerzystów wzdłuż ruchliwej drogi w Radomiu

Izabela Kozakiewicz
Radom

Trwa budowa ciągu dla pieszych i rowerzystów wzdłuż ulicy Energetyków na Brzustówce w Radomiu. Już układają krawężniki, równolegle trwają jeszcze roboty ziemne.

FOT. MZDIK

Wzdłuż ulicy Energetyków trwa budowa nowego ciągu dla pieszych i rowerzystów. Są już układane krawężniki.

Prace trwają na odcinku od planowanego wlotu nowego odcinka trasy N-S na przeciwko marketu budowlanego w kierunku dawnego przejazdu kolejowego. Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji, zakres prac na Brzustówce obejmuje między innymi wykonanie przepustu pod ulicą Energetyków oraz pod zjazdami i dojściem do jezdni, ułożenie podbudowy z kruszywa i asfaltowej nawierzchni drogi pieszo-rowerowej, a także instalację oświetlenia. Wykonawca musi także zagospodarować przydrożną zieleń oraz wykonać oznakowanie.

Roboty przy ulicy Energetyków są prowadzone w ramach zadania „Rozwój infrastruktury mobilności miejskiej na terenie Obszaru Funkcjonalnego Radomia - etap I".

- Ta inwestycja obejmuje również budowę parkingów rowerowych typu Bike & Ride przy pętlach autobusowych na Gołębiowie przy ulicy Marii Fołtyn), Idalinie, Janiszpolu i Prędocinku. Wykonawcą całości zadania jest firma Mito-M z Daleszyc, a jego koszt to blisko 1,3 miliona złotych. Lekkie opóźnienie względem harmonogramu wynika z przerwy podczas zimy - przekazuje Łukasz Kościelniak, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Jak przypomina Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji, powstający obecnie ciąg zostanie połączony z Trasą N-S, dzięki czemu rowerem będzie można dojechać przez Gołębiów I i Osiedle nad Potokiem do Śródmieścia, a stamtąd do innych dzielnic miasta. Ścieżka rowerowa i chodnik powstaną też od zakrętu za nowym wiaduktem kolejowym do ciągu za szkołą na Starej Woli Gołębiowskiej.

REKLAMA 0011488430

eprasa.pl 5c6350a942

Teresa Seredyńska - Radomianka i żołnierz Armii Krajowej ma 100 lat

Stanisław Wróbel
Radom

Pani Teresa Seredyńska - żołnierz Armii Krajowej i mieszkanka Radomia - świętowała swój wyjątkowy jubileusz - 100 lat.

Z tej okazji we wtorek 14 kwietnia odwiedzili ją wiceprezydent miasta Bartosz Bednarczyk i kierownik delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu Rafał Molga.

Miasto Radom napisało w mediach społecznościowych: „To piękny moment, który przypomina nam, jak niezwykłych ludzi mamy obok siebie. Ludzi, którzy swoją postawą, odwagą i życiem budowali to, kim dziś jesteśmy jako miasto W Radomiu takie historie mają ogromne znaczenie. Są powodem do dumy. I warto je zatrzymać na chwilę, żeby je docenić. W tej wyjątkowej chwili towarzyszyły także wzruszające patriotyczne dźwięki w wykonaniu przedstawicielki Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

Pani Teresa mieszka w Jesiennej Rezydencji Seniora w Radomiu. To świętowano już w niedzielę. W mediach społecznościowych Jesienna Rezydencja Seniora pisze: „W niedzielę Miłosierdzia Bożego, podczas Mszy Świętej, dziękowaliśmy Bogu za 100 lat życia Pani Teresy Seredyńskiej, żołnierza Armii Krajowej, mieszkanki Radomia. Z tej okazji wspólnie modliliśmy się o Boże błogosławieństwo na dalsze lata”. ©℗

FOT. ANNA WRÓBLEWSKA / UM RADOM

Teresa Seredyńska – żołnierz Armii Krajowej i mieszkanka Radomia ma 100 lat.

Start sezonu motocyklowego na Autodromie Jastrząb

Patryk Samborski
Jastrząb/Radom

Już w sobotę, 25 kwietnia na Autodromie Jastrząb odbędzie się Mazowieckie Otwarcie Sezonu Motocyklowego.

Organizatorzy nie ukrywają, to ma być coś więcej niż zwykłe spotkanie. Będzie jazda po torze, szkolenia, rozmowy z policjantami, ale też luźna atmosfera, food trucki i spotkania z ludźmi z motocyklowego świata. Wszystko po to, żeby wejść w sezon spokojnie i przede wszystkim bezpiecznie.

Wydarzenie przygotowywane jest wspólnie z samorządem Mazowsza, a patronat objął Komendant Wojewódzki Policji w Radomiu. Policjanci będą tu nie tylko „od kontroli”, ale przede wszystkim od rozmowy i edukacji.

Podczas konferencji prasowej zapowiadającej wydarzenie, która odbyła się w poniedziałek, 13 kwietnia, pokazany został też specjalny spot przygotowany razem z Autodromem Jastrząb. Przekaz jest prosty, na drodze trzeba się szanować. Motocykliści, kierowcy aut, wszyscy. Do tego dochodzi przewidywanie i zdrowy rozsądek, bo to właśnie najczęściej decyduje o tym, czy dojedziemy bezpiecznie do celu.

Każdy, kto się zapisze, będzie mógł wjechać na tor i poćwiczyć jazdę pod okiem instruktorów. To dobra opcja, żeby po zimie „rozjeździć się”, przypomnieć sobie reakcje i wrócić do dobrych nawyków.

FOT. AUTODROM JASTRZĄB

Motocykliści i policjanci podczas kręcenia spotu zapowiadającego Mazowieckie Otwarcie sezonu Motocyklowego na Autodromie Jastrząb.

Do tego dochodzą spotkania z policjantami drogówki i policyjnymi motocyklistami, podczas których uczestnicy będą mogli porozmawiać o najczęstszych błędach na drodze i sytuacjach, które mogą prowadzić do poważnych zagrożeń.

Ponadto na miejscu będzie też punkt, gdzie będzie można zgarnąć odblaskowe szelki motocyklowe.

Organizatorzy zapowiadają dzień pełen atrakcji. W programie znalazła się jazda po torze i trening techniki jazdy, a także ćwiczenia ogólnorozwojowe dla motocyklistów, które pomogą przypomnieć sobie właściwe nawyki po zimowej przerwie. Uczestnicy będą mogli również wziąć udział w nauce pierwszej pomocy oraz obejrzeć pokazy i prezentacje związane ze światem motocykli.

Każdy, kto się zapisze, będzie mógł wjechać na tor i poćwiczyć jazdę pod okiem instruktorów, żeby po zimie „rozjeździć się”

Nie zabraknie także spotkań z osobami związanymi z motocyklową społecznością oraz strefy food trucków, gdzie będzie można odpocząć między kolejnymi aktywnościami. Co ważne, udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Wystarczy się wcześniej zapisać.

Program wydarzenia: 9:00 - otwarcie bram, 9:00-17:00 - wystawcy, pokazy, food trucki, 9:00-10:00 - zapisy na poranne szkolenia, 10:00-13:00 - szkolenia poranne, 13:00-14:00 - przerwa + zapisy na popołudnie, 14:00-17:00 - szkolenia popołudniowe, 17:00 - zakończenie.

Przystanek na Okulickiego zmienia lokalizację

Patryk Samborski
Radom

Od środy, 15 kwietnia od godziny 8.00 zmieni się lokalizacja przystanku Okulickiego/Rondo 01 w kierunku Placu Kotlarza.

Dotychczasowy przystanek, znajdujący się w zatoce obok budynku Sanepidu, w związku z robotami drogowymi zostanie wyłączony z użytkowania. W jego miejsce uruchomiony zostanie przystanek tymczasowy, zlokalizowany przed rondem i Placem Kotlarza. Autobusy będą zatrzymywać się tam na pasie ruchu przeznaczonym do skrętu w prawo.

Zmiana dotyczy linii miejskich 2, 5, 8, 10, 15, 25 i N3 oraz linii komercyjnych. Nie będzie obowiązywać dla autobusów linii 6, które muszą mieć możliwość zmiany pasa ruchu przed skrętem w lewo. ©℗

0011509797

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 13.04.2026 r.
zmarł przeżywszy 82 lata

Mieczysław Pyndryk

Nabożeństwo żałobne odbędzie się w dniu 17.04.2026 r.
o godz. 12:00 w Kościele św. Maksymiliana Marii Kolbego
w Kielcach, po którym nastąpi wyprowadzenie ciała
na cmentarz parafialny Piaski.
Zawiadamia *Rodzina*

Wielkanocne tradycje w Zwoleniu. Wyjątkowo barwne widowisko Kół Gospodyń Wiejskich

Oprac. Patryk Samborski
Zwoleń

W niedzielę, 12 kwietnia, w malowniczych ogrodach Domu Kultury w Zwoleniu odbyło się wyjątkowe wydarzenie folklorystyczne, poświęcone prezentacji tradycji wielkanocnych.

Spotkanie zgromadziło licznych mieszkańców oraz gości, a jego głównymi bohaterami były Koła Gospodyń Wiejskich z regionu, które z ogromnym zaangażowaniem zaprezentowały bogactwo lokalnego dziedzictwa kulturowego.

Wydarzenie zorganizowane przez Dom Kultury w Zwoleniu miało na celu kultywowanie świątecznych zwyczajów oraz przekazywanie ich młodszym pokoleniom. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, skąd wywodzą się wielkanocne obrzędy i jak wyglądało ich celebrowanie przed laty.

FOT. FACEBOOK/ARKADIUSZ SULIMA

Koła Gospodyń pokazały lokalne tradycje i obrzędy.

Wśród zaproszonych gości obecni byli starosta zwoleński Andrzej Skorek oraz sekretarz powiatu Edyta Sulima. W wydarzeniu uczestniczyli także przedstawiciele gminy Zwoleń z burmistrzem Arkadiuszem Sulimą na czele. Gospodarzy reprezentowała dyrektor Domu Kultury w Zwoleniu Natalia Anna Wieczerzyńska.

- Takie wydarzenia są niezwykle ważne dla naszej tożsamości. To właśnie dzięki zaangażowaniu Kół Gospodyń Wiejskich możemy przekazywać młodszym pokoleniom piękno i bogactwo naszych zwyczajów - mówi Andrzej Skorek, starosta zwoleński.

Wieczorem wydarzenie przeniosło się do sali widowiskowej Domu Kultury, gdzie zaprezentowany został spektakl „A gdy to wesele będziemy zacynać...”. Obrzęd przygotowało Koło Gospodyń Wiejskich „Piątkowy Stok”.

Przedstawienie w barwny i autentyczny sposób pokazało dawne tradycje weselne, od przygotowań i pożegnania panny młodej, przez błogosławieństwo, aż po wesele i oczepiny. Całość uzupełniały tradycyjne przyśpiewki, tańce oraz stroje ludowe.

- Oglądając ten obrzęd, poczułem się jak dawniej, gdy jeszcze w czasach studenckich sam tańczyłem w zespole ludowym. Taniec ludowy od młodych lat towarzyszył mi w najważniejszych momentach mojego życia - tym bardziej miło było wrócić pamięcią do tamtych lat - przekazuje Arkadiusz Sulima, burmistrz Zwolenia.

- To dla nas ogromna satysfakcja móc współtworzyć takie wydarzenia - zaznacza Natalia Anna Wieczerzyńska, dyrektor Domu Kultury w Zwoleniu.

Jak podkreślił regionalista Adolf Krzemiński, widowisko zostało przygotowane z dużą dbałością o szczegóły. ©℗

eprasa.pl 5c6350a942

Opozycja chce odwołania minister klimatu

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderek Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS i Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych" - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni. Sprawa jest jednak bardziej złożona.

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska, była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz o tym, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki.

W tej sprawie dojść ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk, powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu".

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą.

PAP

REKLAMA 0111509185

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

DYREKTOR
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁU REGIONALNEGO W KRAKOWIE

zaprasza zainteresowanych do złożenia ofert wstępnych na:
„zakup przez Agencję Mienia Wojskowego lokali mieszkalnych w Kielcach (zadanie nr OK-Y54)"

Agencja Mienia Wojskowego Oddział Regionalny w Krakowie z siedzibą przy ul. Montelupich 3, 31-155 Kraków, w ramach zadania inwestycyjnego nr OK Y54, jest zainteresowana zakupem w 2026 roku **około 5 lokali mieszkalnych wykończonych „pod klucz" (lub w stanie deweloperskim),** zlokalizowanych w budynkach wielorodzinnych, położonych w miejscowości Kielce.

Przedmiotem zakupu będą samodzielne lokale mieszkalne, stanowiące odrębne prawa własności w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 24 czerwca 1994 roku o własności lokali (Dz.U. z 2026 r. poz. 232). Nabywane nieruchomości powinny mieć uregulowany stan prawny, tj. w szczególności stanowić przedmiot własności lub użytkowania wieczystego, którego prawa ujawnione są w księdze wieczystej, być wolne od praw, roszczeń, hipotek i obciążeń na rzecz podmiotów trzecich - innych niż służebności zapewniające prawidłowe korzystanie z nieruchomości i nieruchomości sąsiednich, niekolidujące z prawidłowym korzystaniem z przedmiotu zakupu. Dopuszcza się możliwość zakupu nieruchomości z obciążeniami wynikającymi z przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności, jeżeli oferta pomimo powyższego zostanie uznana za najkorzystniejszą.

Przedmiotem zakupu będą ponadto udziały w prawie własności/użytkowania wieczystego nieruchomości, w tym udziały w nieruchomości wspólnej związane z nabywanymi lokalami, pomieszczenia przynależne, udziały w lokalach garażowych lub prawo do wyłącznego korzystania z części nieruchomości wspólnej (miejsca postojowe, komórki lokatorskie). Miejsca postojowe będą przedmiotem zakupu, jeśli w ramach inwestycji nie ma odpowiedniej liczby ogólnodostępnych miejsc parkingowych.

I. Wymagania dotyczące lokali mieszkalnych:

1. Preferowana struktura i układ funkcjonalny lokali:

• **mieszkania 3-pokojowe** (około 2 szt.) **wyłącznie z odrębną kuchnią, posiadającą bezpośrednie oświetlenie światłem dziennym** – preferowana łączna powierzchnia użytkowa podstawowa (suma powierzchni pokoi) od 24 m² do 48m².

• **mieszkania 2-pokojowe** (około 3 szt.) **wyłącznie z odrębną kuchnią, posiadającą bezpośrednie oświetlenie światłem dziennym** – preferowana łączna powierzchnia użytkowa podstawowa (suma powierzchni pokoi) od 16 m² do 32 m².

• dopuszcza się oferowanie lokali, w których wydzielenie odrębnej kuchni (ścianami działowymi) nastąpi na etapie prac wykończeniowych, pod warunkiem, że docelowy układ będzie spełniał wymogi funkcjonalne (metraż) oraz techniczne dla pomieszczeń kuchennych (wentylacja, oświetlenie naturalne), a zaświadczenie o samodzielności lokalu zostanie wydane dla układu z wyodrębnioną kuchnią.

2. Kondygnacja: Agencja preferuje zakup lokali mieszkalnych zlokalizowanych na drugiej lub wyższej kondygnacji nadziemnej (co odpowiada co najmniej 1. piętru w budynkach z parterem mieszkalnym).
3. transakcji będą tylko mieszkania nowe, spełniające przepisy: ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 418 ze zm.), rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1225 ze zm.).
4. Nabywane lokale muszą spełniać wymagania określone w „Wytycznych Nr 3/2018 z dnia 8.05.2018 r. w sprawie standardów, jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery)" - stanowiących załącznik nr 2 do niniejszego zaproszenia.
5. Preferowane do zakupu będą lokale oferowane jako wykończone „pod klucz" zgodnie ze standardami określonymi w „Wytycznych Nr 3/2018".
6. Preferowane jest, aby każdy lokal posiadał komórkę lokatorską oraz zapewnione miejsce parkingowe (miejsce postojowe w garażu wielostanowiskowym lub na terenie nieruchomości).
7. Nieruchomość, na której znajdują się oferowane lokale, musi posiadać zapewniony faktyczny i prawny dostęp do drogi publicznej. Usytuowanie lokali mieszkalnych powinno zapewniać właściwą infrastrukturę techniczną i społeczną (szkoła, handel, usługi, dostęp do komunikacji miejskiej, itp.) oraz przyjazne i nieuciążliwe otoczenie dla mieszkańców (zieleń, plac zabaw, minimalizację uciążliwości w sąsiedztwie mieszkań).
8. Lokale mieszkalne w dniu zakupu powinny posiadać zaświadczenie o samodzielności lokalu oraz świadectwa charakterystyki energetycznej.

II. Wymagany termin realizacji zakupu:

Zawarcie umowy sprzedaży (ostatecznej umowy przeniesienia własności) w 2026 roku - preferowany termin do dnia 30.11.2026 r.

III. Termin i miejsce składania ofert wstępnych:

Do godz. 10:30 w dniu 28.04.2026 roku (wtorek), w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego Oddział Regionalny w Krakowie przy ul. Montelupich 3 (Biuro Obsługi Klienta).

Ofertę należy złożyć w zamkniętej kopercie z oznaczeniem Nadawcy i opisanej jako: *„Oferta wstępna na sprzedaż lokali mieszkalnych w Kielcach - zadanie OK Y54 – Nie otwierać do dnia 28.04.2026 r. godz. 10:45".*

Do oferty wstępnej należy dołączyć zestawienie w formie tabelarycznej, wg wzoru określonego w załączniku nr 1 do niniejszego zaproszenia.

IV. Oferta wstępna powinna zawierać:

1. Dane oferenta: nazwa, imię i nazwisko oferenta, dokładny adres i nr telefonu, a w przypadku podmiotu gospodarczego, osoby prawnej - nazwę, status prawny firmy, adres i imię i nazwisko osoby uprawnionej do reprezentowania firmy. Oferent powinien posiadać prawo własności oferowanych nieruchomości.
2. Lokalizację lokalu (lokali) wraz ze szczegółowym opisem nieruchomości, na której położone są budynki z oferowanymi lokalami (adres administracyjny oferowanych do sprzedaży lokali, numer ewidencyjny nieruchomości, numery KW oferowanych nieruchomości, opis techniczny wraz z informacją o dostępności do infrastruktury technicznej, wykaz urządzeń technicznych i wyposażenia).
3. Liczbę oferowanych lokali mieszkalnych wraz ze zwymiarowanymi rzutami (wymiary w świetle ścian wyprawionych).
4. Strukturę oraz powierzchnię użytkową i powierzchnię użytkową podstawową lokali mieszkalnych (powierzchnię pokoi), udział w części wspólnej nieruchomości, tj. w budynku i gruncie, informacje o pomieszczeniach przynależnych i innych elementach oferty związanych z lokalami mieszkalnymi (np. garaże, miejsca postojowe, piwnice, komórki, ogródki, udziały w drogach wewnętrznych itp.) – sporządzić zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik nr 1.
5. Termin lub przewidywany termin oddania do użytkowania budynku, w którym znajdują się oferowane lokale.
6. Aktualny wydruk/wyciąg z Krajowego Rejestru Sądowego, w tym sposób reprezentowania oferenta lub aktualny wydruk/wypis z ewidencji działalności gospodarczej – wystawione po dniu 1.04.2026 r.
7. Dokument(y) potwierdzający(e) umocowanie osoby/osób do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta, np. ważne pełnomocnictwo, uchwałę odpowiedniego organu spółki, jeśli jest wymagana do dokonania danego rodzaju transakcji.
8. Wykaz wyrobów budowlanych, które zostaną lub zostały użyte do wykończenia budynku.
9. Wykaz wyrobów budowlanych, armatury i urządzeń, które zostaną użyte do wykończenia lokalu - według wzoru w Załączniku nr 2.
10. wstępną brutto sprzedaży nieruchomości w rozbiciu na cenę: lokali mieszkalnych, prawa własności gruntu (udziału w gruncie) albo prawa użytkowania wieczystego, garaży (miejsc postojowych w garażu wielostanowiskowym), komórek lokatorskich i udziału w częściach wspólnych budynku (według tabeli – załącznik nr 1). Cenę brutto należy określić w odniesieniu do 1 m2 powierzchni użytkowej lokalu mieszkalnego, o której mowa w art. 1a ust. 1 pkt 14 i ust. 2 ustawy z 22.06.1995 r. o zakwaterowaniu Sił Zbrojnych RP (t.j.: Dz.U. z 2022 r. poz. 1623), przy założeniu, że powierzchnia lokali mieszkalnych będzie mierzona w świetle wyprawionych ścian.
11. Ostateczną decyzję o pozwoleniu na budowę oraz pozwoleniu na użytkownie (w kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem) lub oświadczenie (dla inwestycji niezakończonych), że ostateczna decyzja o pozwoleniu na użytkowanie zostanie uzyskana do dnia zawarcia ostatecznej umowy sprzedaży.
12. Oświadczenie oferenta o posiadaniu kompletnej dokumentacji technicznej.
13. Oświadczenie oferenta, że nieruchomość, na której położone są budynki z oferowanymi lokalami, posiada lub do dnia zawarcia umowy sprzedaży będzie posiadała zapewniony dostęp faktyczny i prawny do drogi publicznej – z określeniem sposobu dostępu (zawierającym opis numerów działek, numery ksiąg wieczystych nieruchomości, przez które przebiega służebność, opis przebiegu służebności – jeżeli dostęp nie jest bezpośredni).
14. Oświadczenie oferenta, że lokale stanowiące przedmiot oferty zostaną wyodrębnione zgodnie z art. 2 ust. 1a ustawy z dnia 24 czerwca 1994 r. o własności lokali oraz w dniu sprzedaży sprzedawane lokale i nieruchomość wspólna oraz inne przedmioty oferty(np. komórki, miejsca postojowe) będą wolne od wad prawnych, hipotek, roszczeń podmiotów trzecich oraz obciążeń innych niż służebności zapewniające prawidłowe korzystanie z nieruchomości i nieruchomości sąsiednich (np. służebności przesyłu, dostęp do urządzeń), niekolidujące z prawidłowym korzystaniem z przedmiotu oferty.
15. Zaświadczenia o samodzielności lokali – jeżeli zostały wydane przed złożeniem oferty (w oryginale lub kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem) lub oświadczenie, że zostaną one uzyskane do dnia zawarcia umowy ostatecznej.
16. Opis proponowanych warunków udzielenia gwarancji, między innymi takie jak: okres gwarancji, forma zabezpieczenia.
17. Informację o przewidywanych kosztach utrzymania przedmiotu oferty (w szczególności podatki, opłaty z tytułu użytkowania wieczystego).
18. Oświadczenie o zapoznaniu się z ogłoszeniem oraz wytycznymi:

a) nr 3/2018 z dnia 8.05.2018 r. w sprawie standardów, jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery);
b) nr 1/2023 z dnia 3.04.2023 r. w sprawie ustalenia procedury zakupu nieruchomości na potrzeby zakwaterowania żołnierzy zawodowych.

19. Miejsce i datę sporządzenia oferty, podpis osoby upoważnionej do jej podpisania.

V. Istotne informacje o procedurze zakupu:

1. Przed sporządzeniem oferty należy szczegółowo zapoznać się z uregulowaniami obowiązującymi w Agencji tj. Wytycznymi nr 1/2023 z dnia 3.04.2023 r. w sprawie ustalenia procedury zakupu nieruchomości na potrzeby zakwaterowania żołnierzy zawodowych oraz Nr 3/2018 z dnia 8.05.2018 r. w sprawie standardów jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery), które stanowią odpowiednio załącznik nr 3 i 2 do niniejszego zaproszenia.
2. Agencja Mienia Wojskowego zastrzega sobie prawo do unieważnienia procedury zakupu na każdym etapie jej prowadzenia, przed podpisaniem umowy, bez podania przyczyn i z tego powodu oferenci nie będą dochodzić żadnych roszczeń przeciwko AMW.
3. Agencja Mienia Wojskowego zastrzega sobie prawo do negocjacji zaproponowanej ceny wstępnej brutto lokali mieszkalnych z każdym z wybranych oferentów.
4. Wszelkie koszty zawarcia umowy ponosi Oferent, w tym koszty notarialne i sądowe.
5. Agencja Mienia Wojskowego nie stosuje zaliczek i zadatków przy ewentualnym zawarciu umowy przedwstępnej jak również umowy ostatecznej.
6. Agencja Mienia Wojskowego nie płaci prowizji z tytułu pośrednictwa w obrocie nieruchomościami.
7. Dla ważności podpisania umowy przeniesienia własności nieruchomości do zasobu Agencji konieczna jest zgoda Prezesa AMW.
8. Odstępstwo od wymogów określonych w Wytycznych nr 3/2018 z 8.05.2018 r. wymaga uzyskania zgody Prezesa Agencji na wniosek Oddziału AMW w Krakowie.
9. **Agencja Mienia Wojskowego zastrzega sobie prawo do zakupu innej liczby lokali oraz o innej strukturze, niż wskazana w zaproszeniu.**
10. Za prawidłowość i kompletność oferty odpowiada oferent.
11. Po wstępnym zakwalifikowaniu ofert, po telefonicznym ustaleniu terminu z oferentem, podczas wizji lokalnej przedstawiciele AMW dokonają oceny stanu technicznego (wizji) lokalu mieszkalnego, a następnie po zakwalifikowaniu ofert przez komisję, przystąpimy do negocjacji w zakresie złożonej oferty, w szczególności w zakresie: ceny, okresu gwarancji, wysokości i formy zabezpieczenia gwarancyjnego i innych istotnych parametrów techniczno-handlowych.
12. W AMW został wdrożony system zarządzania działaniami antykorupcyjnymi. Zachęcamy do zapoznania się z Deklaracją antykorupcyjną Kierownictwa AMW dostępną na stronie: www.amw.com.pl.
13. Szczegółowe informacje uzyskać można w siedzibie Oddziału Regionalnego AMWw Krakowie, ul. Montelupich 3, 31-155 Kraków.

Osoby do kontaktu:
Paulina Tucznio, tel. 12 211 40 84, 693 081 081, e-mail: p.tucznio@amw.com.pl
Wojciech Polak, tel. 12 211 40 87, 693 080 327, e-mail: w.polak@amw.com.pl

Załączniki dostępne na stronie www.amw.com.pl:
1) Załącznik nr 1 – tabela z wykazem i danymi oferowanych lokali w formacie „pdf" i w wersji edytowalnej.
2) Załącznik nr 2 – wykaz wyrobów budowlanych, armatury i urządzeń
3) Załącznik nr 3 – Wytyczne nr 3/2018 Prezesa Agencji Mienia Wojskowego z dnia 8 maja 2018 r. w sprawie standardów, jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery).
4) Załącznik nr 4 - Wytyczne nr 1/2023 z dnia 3.04.2023 r. w sprawie ustalenia procedury zakupu nieruchomości na potrzeby zakwaterowania żołnierzy zawodowych

eprasa.pl 5c6350a942

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o inicjałach O. K. i były uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce" - poinformowano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły".

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

- Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim - powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP

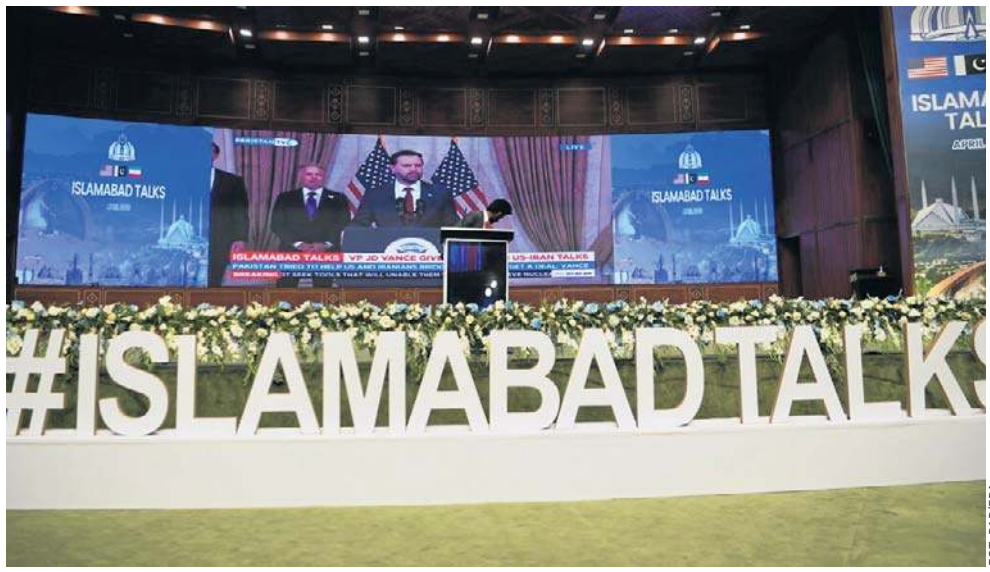
FOT. EAST NEWS

– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem . Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.



FOT. PAP/EPA

Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp"

Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne - podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp".

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu", a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to „może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów". USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie może pozwolić - przypomniała stacja CNBC.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji".

Iran - jak oświadczył wiceprezydent - miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. - Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia - zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi". PAP

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo" poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo" stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu - powiadomił brytyjski dziennik „Guardian".

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (International Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International" - podkreśliła HRW. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyjskich. - Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich - GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych - powiedział szef estońskiego kontrwywiadu.

FOT. KAPO

Estonia wydala przez granicę jednego z agentów Rosji

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. - W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu - powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydalonych z Estonii osób figuruje hieromnich (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilij (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaniem rozłamu i propagandą historyczną.

eprasa.pl 5c6350a942

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy dotyczą preparatów stosowanych przewlekle. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?

FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbytniego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.4

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła niepożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalne zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepliwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym nieżytem żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charakterystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy - drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją - zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

eprasa.pl 5c6350a942

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 – leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawnienia dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów – bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

Dabigatran Eteksylan Stada
- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

Daxanlo
- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. prewencja pierwotna żylnej choroby zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP

Mirexan
- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer
- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP

Wasedoc
- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperci przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna – dla wielu pacjentów oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązuje nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii – 15 – będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątrobokomórkowego – niwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E – enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi – palbocyklib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył – objawy
Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:
- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergolog prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

– Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy – podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznych. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

– Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy – zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

– Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej – dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.

FOT. FREEPIK

Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

eprasa.pl 5c6350a942

Nie tylko drżenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona

FOT. GETTY IMAGES

Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki poraźnej"

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzą na myśl dłonie, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa – takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodsi.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgowiu" – wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złogów komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaźnika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe" – mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy")
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby 'zamarznięcie' ruchu" – wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM" – mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement", czyli „szybkie ruchy gałek ocznych".

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

– Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny – dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballosa-Baumanna, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym" wyrazie.

WARTO WIEDZIEĆ

Przy podejrzeniu Parkinsona należy udać się do neurologa

Jeśli pojawi się podejrzenie, że można mieć chorobę Parkinsona, właściwym miejscem jest gabinet specjalisty neurologii. W centrum diagnostyki znajdują się objawy takie jak ubóstwo ruchów, sztywność mięśni, drżenie spoczynkowe i niestabilność postawy. Wykorzystuje się również obrazowe badania mózgu, takie jak rezonans magnetyczny (MRT) czy tomografia komputerowa (CT). Inna metoda potwierdzania rozpoznania choroby Parkinsona polega na tym, że pacjentki i pacjenci przyjmują próbnie standardowy lek przeciwparkinsonowski lewodopę (L-DOPĘ).

FOT. GETTY IMAGES

Świadczenie honorowe dla stulatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stulatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zostanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznawaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmienne przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki – ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

FOT. FREEPIK

Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

eprasa.pl 5c6350a942

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. – Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie, aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami – powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przełom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpajęczynówkowego, czyli pęknięcia naczynia krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Picie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilać ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustalenia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (IMAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwlękowo, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WWA). WWA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WWA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.

FOT. 123RF

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WWA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid – substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji. Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę", co oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się to z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

– W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy – tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. – Gdy oddziałujemy na nie gorącem, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

– Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne – mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?
Przede wszystkim należy unikać spalenizny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spalenizny musi być jasnym sygnałem: tego kawałka lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniznę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinę. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za najzdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

eprasa.pl 5c6350a942

Kosmos daje szansę uniknięcia błędów popełnionych na Ziemi

- Przestrzeń kosmiczna musi pozostać dobrem wspólnym, z jasnymi normami prawnymi oraz poczuciem odpowiedzialności wobec całej ludzkości i przyszłych pokoleń - mówi abp Ettore Balestrero, stały przedstawiciel Stolicy Apostolskiej przy ONZ

Fabio Colagrande i Eugenio Murrali (Vatican News)

Dlaczego refleksja nad wyborami politycznymi i regulacyjnymi dotyczącymi przestrzeni kosmicznej jest tak pilna?
Aby osiągnąć niebo w sensie nadprzyrodzonym, człowiek musi postępować właściwie także w przestrzeni kosmicznej, która jest pojęciem geograficznym, należącym do porządku fizycznego i biologicznego. Przestrzeń kosmiczna nie jest ziemią niczyją, nie jest obszarem podboju pozbawionym praw, gdzie obowiązuje zasada „kto pierwszy, ten lepszy". Ludzkość już podejmuje decyzje dotyczące przestrzeni kosmicznej – decyzje moralne, które będą miały długofalowy wpływ i mogą zarówno budować, jak i niszczyć ludzkość. Dlatego Kościół nie może pozostać wobec tego obojętny.

W jaki sposób?
Patrzenie na przestrzeń kosmiczną z perspektywy etycznej skłania nas do zadawania pytań: „Czy słuszne jest dążenie do wszystkiego, co jesteśmy w stanie osiągnąć technologicznie? Jak powinniśmy to robić? Jaki rodzaj rzeczywistości i porządku chcemy budować?" Właśnie taką perspektywę etyczną i wielostronną proponuje dokument Fundacji Caritas in Veritate.

Jakie działania są szczególnie potrzebne?
Przestrzeń kosmiczna musi pozostać dobrem wspólnym, z jasnymi normami prawnymi, które – tam, gdzie to konieczne – powinny być aktualizowane w duchu odpowiedzialności wobec całej ludzkości i przyszłych pokoleń. Podczas prezentacji publikacji w siedzibie Organizacji Narodów Zjednoczonych w Genewie duże wrażenie na uczestnikach zrobiło świadectwo astronauty, który spędził prawie rok na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (Michael Scott Hopkins – przyp. red.). Opisał on tzw. efekt „overview effect".

Na czym on polega?
Jest to zmiana perspektywy, której doświadczają wszyscy astronauci w przestrzeni kosmicznej: Ziemia wydaje się stamtąc mała, krucha, pozbawiona granic i podziałów – jako symbol wspólnej przynależności i zbiorowej odpowiedzialności. Jest to jednak obraz, który niestety kontrastuje z rzeczywistością wojen, nadużyć i przemocy, jakie widzimy, gdy ponownie patrzymy na planetę z bliska. Przypomniał o tym, w słowach wciąż aktualnych, papież Benedykt XVI podczas dialogu z astronautami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Powiedział im w pewnym momencie: „Myślę, że dla was jest oczywiste, iż wszyscy żyjemy razem na jednej Ziemi i że absurdem jest walczyć i zabijać się nawzajem".

A zatem także przestrzeń kosmiczna jest wspólnym domem i podlega określonym zasadom. Jaki szczególny wkład może wnieść katolicka nauka społeczna, aby ukierunkować rozwój przestrzeni kosmicznej ku dobru wspólnemu?
Centralne przesłanie Kościoła jest takie, że nie powinniśmy przekształcać przestrzeni kosmicznej w dżunglę. Daje ona ludzkości swoistą „drugą szansę", zachęcając do unikania wielu błędów popełnionych na Ziemi. Przestrzeń kosmiczna powinna być eksplorowana z odpowiedzialnością, solidarnością oraz z poszanowaniem zasady pomocniczości – dla dobra obecnych i przyszłych pokoleń.

W jaki sposób?
Należy zapobiec temu, aby stała się ona areną dzikiej rywalizacji, a tym bardziej konfliktów. Pierwszym praktycznym krokiem, do którego zachęca Stolica Apostolska, jest przestrzeganie Traktatu o przestrzeni kosmicznej, podpisanego przez około sto dwadzieścia państw, w tym wszystkie główne kraje posiadające zdolności kosmiczne. Traktat ten obowiązuje od niemal sześćdziesięciu lat (od 1967 roku) i jasno stanowi, że eksploracja i wykorzystanie przestrzeni kosmicznej powinny odbywać się z korzyścią i w interesie wszystkich państw. Określa on przestrzeń kosmiczną jako „wspólną domenę ludzkości". Stolica Apostolska zachęca do wzmacniania obowiązującego ustawodawstwa, a nie do odchodzenia od niego, aby zapobiec wykluczeniu niektórych państw oraz chronić stworzenie – na przykład poprzez wspólne projekty usuwania kosmicznych odpadów.

Czy istnieje ryzyko militaryzacji także przestrzeni kosmicznej?

FOT. PAP/EPA

Rakieta Artemis II w czasie startu. Na jej pokładzie znajduje się czterech astronautów. Ich misja potrwa 10 dni

Z pewnością. Obowiązujące prawo międzynarodowe zakazuje umieszczania broni nuklearnej lub broni masowego rażenia na orbicie, na ciałach niebieskich czy w przestrzeni kosmicznej – stanowi o tym artykuł 4 Traktatu z 1967 roku. Nie zakazuje jednak wyraźnie broni konwencjonalnej ani na przykład ataków cybernetycznych, ani też zakłócania sygnałów radiowych, co – niestety – już ma miejsce. Ważne jest rozróżnienie między wykorzystywaniem przestrzeni kosmicznej jako wsparcia dla operacji wojskowych prowadzonych na Ziemi, na przykład poprzez użycie satelitów – co już jest rzeczywistością – a fizycznym rozmieszczaniem broni i jej bezpośrednim użyciem w kosmosie.

Czy także ta druga możliwość jest realna?
Niektóre państwa zbliżają się również do umieszczania uzbrojenia na orbicie, co zwiększa niestabilność międzynarodową, osłabia wzajemne zaufanie i przekształca przestrzeń kosmiczną ze „wspólnej domeny ludzkości", jak określa ją Traktat, w kolejny obszar konfliktu. Trzeba jednak jasno powiedzieć – i to jest kluczowe – że jeśli konflikt objąłby bezpośrednio przestrzeń kosmiczną, prawdopodobnie nikt na Ziemi nie pozostałby od niego wolny.
W Genewie mówi się, że wojny w kosmosie nie da się wygrać i nigdy nie powinna być prowadzona. Na przykład trudno sobie wyobrazić, jak można byłoby przestrzegać zasady rozróżnienia, będącej jednym z fundamentów międzynarodowego prawa humanitarnego. Dlatego wiele głosów – w tym Stolicy Apostolskiej – wzywa do wzmocnienia norm, przejrzystości oraz współpracy wielostronnej, aby zachować pokojowy charakter przestrzeni kosmicznej.

WOJNY W KOSMOSIE NIE DA SIĘ WYGRAĆ, NIGDY NIE POWINNA BYĆ PROWADZONA. DLATEGO TRZEBA ZACHOWAĆ POKOJOWY CHARAKTER PRZESTRZENI KOSMICZNEJ

W jaki sposób rywalizacja kosmiczna może przekształcić się w pozytywny mechanizm służący dobru wspólnemu? Jak przestrzeń kosmiczna może służyć godności człowieka na Ziemi?
Należy znaleźć równowagę między konkurencją a współpracą. Konkurencja bez współpracy prowadzi do niestabilności, irracjonalnych napięć, przemocy, a nawet konfliktów. Natomiast konkurencja ukierunkowana na cele pokojowe i wpisana w ramy współpracy stymuluje badania, ale powinna przekładać się na dobra wspólne, wspólne standardy oraz partnerstwa międzynarodowe.

Z jakimi skutkami?
Równowaga między konkurencją a współpracą pomaga zapobiegać temu, aby komercyjne wykorzystanie przestrzeni kosmicznej stało się celem samym w sobie oraz aby pogłębiały się istniejące nierówności. Taka równowaga sprawia, że przestrzeń kosmiczna może bezpośrednio służyć godności człowieka i dobru wspólnemu – na przykład w sytuacjach kryzysowych, poprzez łączność ratunkową, dane satelitarne wykorzystywane w pomocy humanitarnej czy monitorowanie służące ochronie miejsc kultu. W innych przypadkach przyczynia się do poprawy prognoz pogody, rozwoju rolnictwa, ochrony zdrowia, transportu oraz do docierania do krajów i społeczności, które w przeciwnym razie pozostałyby wykluczone.

W jaki sposób w tej dziedzinie badań kosmicznych nauka i wiara mogą iść razem?
Nauka i wiara mogą iść razem i wzajemnie się umacniać, ponieważ nauka poszukuje prawd naukowych, a wiara – Prawdy nadprzyrodzonej, prawdy o Bogu i od Boga, która oświetla drogę człowieka. Wiara i nauka nie mieszają się ze sobą, ale też sobie nie przeczą. Nauka wyjaśnia „jak", natomiast wiara ukazuje i ukierunkowuje ostateczne „dlaczego" ludzkiego działania. W kontekście przestrzeni kosmicznej oznacza to wykorzystywanie kompetencji technicznych i naukowych dla dobra wspólnego, tak aby postęp nie przerodził się w dominację czy zniszczenie.

Jaką rolę może odegrać Stolica Apostolska?
Stolica Apostolska może i powinna odgrywać rolę w toczących się debatach na temat przestrzeni kosmicznej, przede wszystkim na poziomie międzyrządowym. Powinna kształtować sumienia i przemawiać do całego świata – także do sektora komercyjnego i przemysłowego.
Na arenie międzynarodowej, poprzez misję w Genewie oraz inne w Nowym Jorku i Wiedniu, proponuje ramy etyczne oparte na godności człowieka oraz współpracuje na rzecz dialogu wielostronnego i pokoju, podkreślając wspólną odpowiedzialność i postrzeganie przestrzeni kosmicznej jako dobra wspólnego.
Ponadto Fundacja Caritas in Veritate, współpracując z misją w Genewie, organizuje wydarzenia w Genewie, Brukseli, Wiedniu i Nowym Jorku oraz przygotowuje publikacje i materiały wideo, takie jak te rozpowszechnione w ostatnich dniach.
Nie należy też zapominać, że Stolica Apostolska posiada jedno z najstarszych obserwatoriów astronomicznych na świecie - Specola Vaticana - ustanowioną w obecnej formie przez papieża Leona XIII w 1891 roku, również po to, by potwierdzić, że Kościół - jak stwierdzono w motu proprio powołującym obserwatorium - nie sprzeciwia się prawdziwej, solidnej nauce, lecz przeciwnie: wspiera ją i rozwija z pełnym zaangażowaniem.

eprasa.pl 5c6350a942

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroiło się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!" – podpisała fotografie.

Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam" – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu" z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała.
(GZL) Fot. Paweł Wiśniewski

W TELEWIZJI

Opór
Stopklatka, 20:00
Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu
BBC Earth, 21:55
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

Tower Heist. Zemsta cieciów
Polsat, 22:50
Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

Noce w Rodanthe
TVN, 22:55
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

KRZYŻÓWKA NR 57

Poziomo:
3) … Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczki jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to … Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi –40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,
21) miasto wojewódzkie nad Odrą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżyca,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.

AUTOPROMOCJA 0111454748
Echo Dnia
w prenumeracie z Tele Magazynem
12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na relacjach i doceniać drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.
Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.
Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dziś radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiąganiu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dziś osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

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

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

eprasa.pl 5c6350a942

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.**

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy" to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos" z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany'ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli zmiażdżyć Real, zanim Manuer Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

FOT. EPA/PAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

Bawarczycy są w świetnych nastrojach – ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane'a, Luisa Diaza, Aleksandara Pavlovicia, Jonathana Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę poćwiczył, żeby utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy" przegrali z Southampton w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach – grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie – nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy" z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów". Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.
©℗

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM
21.00: **Bayern Monachium – Real Madryt**, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;
21.00: **Arsenal Londyn – Sporting Lizbona**, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiery

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiery nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.**

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasłabł podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiery odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowej liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©℗

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zagra z Siegemund

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.**

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktualną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette'em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomógł jej szybko wychwycić techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach". Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. – Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca – zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stuttgarcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. – Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny prysznic – zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©℗

eprasa.pl 5c6350a942

SPORT

www.sportowy24.pl

Olimpijczyk Radom z trzema medalami Mistrzostw Polski

Olha Ilkevych
Radom

ZAPASY. **Olimpijczyk Radom z trzema medalami Mistrzostw Polski Juniorek w zapasach w Chęcinach! Zespół zdobył 4. miejsce w klasyfikacji klubowej.**

W dniach 10-11 kwietnia w Chęcinach odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek w zapasach kobiet. W Hali Widowiskowo-Sportowej „Pod Basztami" rywalizowały najlepsze zawodniczki z całego kraju, a bardzo dobrze zaprezentowały się zawodniczki Olimpijczyka Radom, zdobywając trzy medale i zajmując 4. miejsce w klasyfikacji klubowej.

W piątek i w sobotę, 10-11 kwietnia w Chęcinach koło Kielc odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek w zapasach kobiet. Zawody rozegrano w Hali Widowiskowo-Sportowej „Pod Basztami", gdzie rywalizowały najlepsze zawodniczki z całego kraju. Wydarzenie stało na wysokim poziomie sportowym i zgromadziło przedstawicielki 37 klubów z Polski.

Bardzo dobrze zaprezentowały się zawodniczki Olimpijczyka Radom, które wywalczyły łącznie trzy medale mistrzostw Polski.

Po powrocie na matę po kontuzji, mistrzyni Polski z 2025 roku Natalia Zaręba zdobyła brązowy medal w kategorii do 65 kilogramów, potwierdzając swoją wysoką formę i determinację.

Srebrny medal w kategorii do 57 kilogramów wywalczyła Łucja Korcz, prezentując stabilną i skuteczną walkę w całym turnieju.

Z kolei Marcelina Titz sięgnęła po brązowy medal w kategorii do 72 kilogramów, dopełniając medalowy dorobek radomskiego klubu.

Drużyna dziewcząt Olimpijczyka Radom zajęła wysokie 4. miejsce w klasyfikacji klubowej spośród 37 startujących zespołów z całej Polski, potwierdzając swoją mocną pozycję na krajowej arenie w zapasach kobiet.

W klasyfikacji wojewódzkiej najlepsze okazało się województwo mazowieckie, które zajęło pierwsze miejsce, co dodatkowo podkreśla wysoki poziom szkolenia zawodniczek z tego regionu.

Mistrzostwa w Chęcinach były kolejnym ważnym sprawdzianem dla juniorek, a wyniki osiągnięte przez zawodniczki Olimpijczyka Radom stanowią istotny sukces.

Wcześniejk we Włodawie odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorów. Dwa medale zdobyli zapaśnicy Olimpijczyka Radom. Łukasz Hejda złoty w kategorii wagowej do 97 kilogramów a Jakub Lisek brązowy w kategorii wagowej do 125 kilogramów. ©℗

FOT. ARCHIWUM

Zawodniczki Olimpijczyka Radom podczas Mistrzostw Polski Juniorek w Chęcinach.

PIŁKA NOŻNA

Pierwsza kolejka Decathlon Ligi Aktywności w Radomiu - to projekt organizowany przez Radomiak Futbol Plus, łączy sport z integracją oraz aktywizacją osób z niepełnosprawnościami. W inauguracyjnych rozgrywkach udział wzięło 16 placówek, które wystawiły łącznie 21 drużyn. Na boisku rywalizowało 167 zawodników, a wsparcie zapewniało im 42 opiekunów. Łącznie wydarzenie zgromadziło 209 uczestników. **OI**

FOT. EMILKA GOŁĘBIOWSKA FOTO

PIŁKA NOŻNA
Radomiak poznał termin
Radomiak Radom poznał terminarz 32. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Zespół z Radomia w tej serii gier zmierzy się na wyjeździe z Cracovią. Spotkanie w poniedziałek 11 maja o godzinie 19:00. **OI**

Tak Radomiak szykuje się do meczu sezonu z Widzewem

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Radomiak Radom przygotowuje się do kluczowego meczu sezonu z Widzewem Łódź Kibice zapraszają na wielki marsz przez Radom.**

FOT. RADOMIAK DZIERZKÓW GLINICE

Kibice Radomiaka Radom planują przemarsz na stadion z Placu Corazziego w Radomiu. W mieście pojawiło się wiele transparentów zapraszająych do udziału.

Stawka spotkania jest ogromna, obie drużyny walczą o utrzymanie w PKO BP Ekstraklasie, a forma i sytuacja w tabeli zapowiadają zaciętą rywalizację.

Radomiak Radom rozpoczął we wtorek, 14 kwietnia, przygotowania do niezwykle ważnego w kontekście utrzymania spotkania 29. kolejki PKO BP Ekstraklasy przeciwko Widzewowi Łódź. Zespół prowadzony przez trenera Bruno Baltazara wszedł w intensywny mikrocykl treningowy, który potrwa do soboty. Każdego dnia piłkarze będą realizować jednostki treningowe, łączące pracę taktyczną, siłową oraz regenerację.

Najbliższe starcie można określić mianem meczu sezonu dla Radomiaka. Sytuacja w tabeli jest bowiem bardzo wymagająca. Radomiak zajmuje obecnie 15. miejsce z dorobkiem 34 punktów i wciąż nie może być pewny utrzymania w najwyższej klasie rozgrywkowej. Tuż za nim znajduje się Widzew Łódź, który zajmuje 17. pozycję i znajduje się w strefie spadkowej, tracąc do radomian zaledwie jeden punkt. Stawka niedzielnego meczu jest więc ogromna.

Radomiak w ostatnich pięciu spotkaniach nie zdołał odnieść zwycięstwa, zanotował trzy porażki oraz dwa remisy. Z kolei Widzew prezentuje nieco lepszą dyspozycję, dwukrotnie wygrywając oraz trzykrotnie dzieląc się punktami z rywalami. To sprawia, że łódzki zespół przystąpi do spotkania z większą pewnością siebie, jednak różnice w tabeli pozostają minimalne.

Dodatkowym problemem dla sztabu szkoleniowego Radomiaka są kwestie zdrowotne zawodników. Wciąż niepewna jest sytuacja Josha Wilsona-Esbranda, który doznał urazu w meczu z Piastem Gliwice. Jego występ w najbliższym spotkaniu stoi pod znakiem zapytania.

Roberto Alves wrócił już do Radomiaka Radom trzy tygodnie wcześniej a niż było zaplanowane i jest gotowy do gry, a nawet może wystąpić w najbliższym meczu z Widzew Łódź. We wtorek, 14 kwietnia pomocnik odbył pełny trening z zespołem, co potwierdza jego powrót do pełnej dyspozycji po udanej rehabilitacji i długiej przerwie od gr y.

Ostatnie spotkanie pomiędzy Radomiakiem a Widzewem zakończyło się zwycięstwem łodzian 3:2.

Plan treningowy Radomiaka na obecny tydzień zakłada codzienną pracę z wyjątkiem poniedziałku, który przeznaczono na zajęcia indywidualne zawodników.

Od wtorku do piątku piłkarze będą realizować jednostki treningowe obejmujące pracę na boisku, siłowni oraz odnowę biologiczną. Sobota przyniesie kluczowe starcie z Widzewem Łódź.

Kibice Zielonych również przygotowują się do ważnego meczu i planują przemarsz na stadion z Placu Corazziego w Radomiu. W mieście pojawiło się wiele transparentów zapraszająych do udziału. ©℗

Zwycięstwa bokserskiej rodziny z Radomia

Sylwester Szymczak
Radom

BOKS. **Podopieczni klubu BTS 1926 Broń Radom wygrali swoje walki, sięgając po tytuły w mistrzostwach Mazowsza Młodzików, które odbyły się 11 kwietnia w Nowym Dworze Mazowieckim.**

13-letni bliźniacy Jan i Franciszek Bal swoje sobotnie walki w Nowym Dworze Mazowieckim wygrali przez jednogłośne decyzje sędziów. Ubiegłoroczny wicemistrz Polski, Janek pokonał Kacpra Krajewskiego z Żoliborskiej Szkoły Boksu w wadze 66 kg, z kolei Franio triumfował w rewanżowej walce z Leonem Jarząbkiewiczem z Warszawskiego Klubu Bokserskiego w wadze 60 kg.

Wisienkę na tort dołożyła najmłodsza z rodzeństwa, 12-letnia Nadia, która w wadze 46 kg widowiskowo pokonała Lilianę Szlufarską z Nowego Dworu, kończąc walkę przez RSC już w drugiej z trzech rund.

Dzielną postawę zaprezentował także reprezentujący BTS 1926 Broń Radom David Acevedo, który zebrał cenne doświadczenie walcząc z Jakubem Skuzą, kadrowiczem, który na swoim koncie ma ponad 100 pojedynków.

W dniach 21-26 kwietnia wspierane przez firmę Kratki rodzeństwo z Radomia weźmie udział w mistrzostwach Polski Młodzików i Młodziczek w Gostyniu. Najpierw jednak Janka, Frania i Nadię czeka obóz szkoleniowy kadry Mazowsza.

- Dziś nie było łatwo, bo mój przeciwnik był twardy i wymagający, ale czułem się pewnie i wierzyłem w siebie - mówi należący do Kadry Młodzików Janek Bal.

- To była wyrównana walka, a mój rywal był bardzo dobry w zwarciu, ale po naszej poprzedniej walce wiedziałem już czego się spodziewać i jak atakować - dodaje Franio Bal.

- Czułam się w ringu bardzo dobrze i jeszcze pewniej niż podczas poprzedniej walki w Kętrzynie, co pokazuje, że cały czas robimy postępy - podsumowuje Nadia Bal, która podczas mistrzostw Polski będzie najmłodszą zawodniczką w stawce. ©℗

eprasa.pl 5c6350a942

Po szaleńczej ucieczce przed policyjną kontrolą w Kielcach – wkrótce ruszy proces **strona 6**

FOT. CZYTELNIK

Po czosnek, jako naturalny antybiotyk, chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw **strona 9**

STRONA ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia

Środa 15.04.2026

Nr 87 (15 058)

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

Policyjny pościg za samochodem ulicami Kielc. Kierowca był pijany **strona 5**

Kraksa w gminie Waśniów. Po wypadku dwie osoby odwiezione zostały do szpitala **strona 6**

Nie dość, że jechał pijany przez Kielce, to jeszcze złamał sądowy zakaz **strona 6**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

SUPER ZLECENIE

Agnieszka Prędotka i Magdalena Kijanka odgracały lokal Filipa Chajzera **strona 4**

Świętokrzyski Fundusz Lokalny. Jak skorzystać?

Rozpoczął się nabór wniosków do 7. edycji Świętokrzyskiego Funduszu Lokalnego, który przeznacza prawie 500 tysięcy złotych na wsparcie niewielkich inicjatyw społecznych **strona 2**

Fundusz sołecki – najlepsza inicjatywa. Nagrody i wyróżnienia dla zwycięzców etapu wojewódzkiego **strona 3**

Kieleckie Dni Informatyki rozpoczęte. Spotkania z technologią oraz sztuczną inteligencją **strona 5**

ZGINĄŁ NA MIEJSCU PO POTRĄCENIU PRZEZ ŚMIECIARKĘ

Tragedia. Nie żyje 40-letni mężczyzna

Sylwia Bławat
Gmina Bieliny

Do nieszczęścia doszło we wtorkowy poranek w Lechowie pod Kielcami. Śmieciarka potrąciła 40-letniego ładowacza, który – jak wstępnie ustalili policjanci – przechodził za nią.

Informacje o tragedii w Lechowie w gminie Bieliny dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Kielcach dostał po godzinie 8 rano we wtorek, 14 kwietnia.

Nieszczęście rozegrało się na drodze dojazdowej do posesji. – Śmieciarka marki Mercedes, którą kierował 49-letni trzeźwy mężczyzna, podczas manewru cofania potrąciła 40-letniego pracownika tej samej firmy – wyjaśnia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy komendanta miejskiego policji w Kielcach.

40-latek, pracujący jako ładowacz, zginął na miejscu. Tam, gdzie doszło do nieszczęścia, pracowali policjanci pod nadzorem prokuratury. Zabezpieczali materiał dowodowy, tak by jak najprecyzyjniej odtworzyć to, co zaszło. – Wyjaśnimy dokładnie przebieg i przyczyny tego dramatu – dodaje podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas.

Ostatni śmiertelny wypadek z udziałem śmieciarki w województwie świętokrzyskim miał miejsce kilka lat temu na drodze gminnej w Wolicy w gminie Chęciny. Policjanci ustalili wówczas, że śmieciarka prowadzona przez 43-latka potrąciła 36-letniego pieszego. Kierowca auta był trzeźwy. Mimo akcji reanimacyjnej, życia pieszego nie udało się uratować.

Tragedia niemal identyczna jak ta z Lechowa rozegrała się niegdyś w Majkowie pod Skarżyskiem. Tam śmieciarka podczas cofania potrąciła 86-letniego mężczyznę. Starszy pan upadł tak nieszczęśliwie, że pojazd przejechał po nim tylnymi kołami. Na ratunek nie było szans: 86-latek zginął na miejscu.

Poważne zdarzenie z udziałem śmieciarki rozegrało się pod koniec ubiegłego roku w Końskich. Samochód ciężarowy uderzył wówczas w tył śmieciarki. Kabina ciężarówki została mocno zniszczona, kierowca był uwięziony w środku. Strażacy uwolnili go, używając narzędzi hydraulicznych.

Z kolei w Grzybowie w gminie Bogoria w powiecie staszowskim w zderzeniu samochodu osobowego ze śmieciarką ranne zostały dwie osoby.

FOT. POLICJA

Do nieszczęścia, które rozegrało się na drodze dojazdowej do posesji, doszło we wtorkowy poranek

eprasa.pl 5c6350a942

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

AUTOPROMOCJA 0111454727

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

Jakub Guder
publicysta

JAK TO BĘDZIE, GDY JUŻ TEGO NIE BĘDZIE?

Serce mi pękło. Nie wtedy, gdy dowiedziałem się o śmierci Jacka Magiery. Rozpadło się coś we mnie, gdy zobaczyłem filmik, na którym 12-letni Jan Magiera strzela pięknego gola z rzutu wolnego, a potem pokazuje koszulkę z napisem: „Kochany tatusiu, na zawsze będziesz w moim sercu". Gdy gra jest wznowiona - z pochyloną głową - rusza do kolejnej akcji. Dzień wcześniej, tak jak co czwartek, tata czekał na niego, by odebrać go z kolejnego treningu. W Wielką Sobotę poszedłem służbowo na mecz Śląska. Lubię futbol, lecz umówmy się - w taki dzień człowiek ma inne priorytety niż oglądanie Pogoni Siedlce. Chciałby spędzić czas z rodziną. Byłem więc lekko wnerwiony. Wróciłem po godzinie 23. Gdy otworzyłem drzwi do mieszkania ze swojego łóżka poderwał się mój młodszy, trzyletni syn, który z całą miłością przywarł do mojej nogi, zadzierając głowę, by znaleźć wzrok taty. Za rękę odprowadził mnie najpierw do łazienki, a potem zaciągnął mnie do pokoju, bym w usypianiu go zwolnił mamę i położył się obok. Zdradził ją dla mnie! Na etapie wiecznej mamozy trzylatka, to zdarzenie warte odnotowania w kalendarzu. No i wtedy przeszedł mi cały „wnerw". Pomyślałem: ile czeka mnie jeszcze takich wieczorów? Jak to będzie, gdy ich już nie będzie? Gdy stając się nastolatkiem po szkole rzuci plecak i powie, że nie chce mu się ze mną gadać... Wydaje mi się, że Jacek Magiera był dobrym ojcem. Jak sam mówił - wymagającym, ale też takim kumplem. W wywiadach podkreślał, że ważne są priorytety, że praca nie może zasłonić rodziny. Bo czas ucieka. Nigdy nie wróci. Zdradził, że gdy wieczorem wszyscy wracali do domu, odkładali telefony na specjalną półkę, by po prostu ze sobą być. Rozmawiać. To imponujące w świecie, w którym co chwilę „musimy tylko coś sprawdzić w komórce". Ten cytat krąży w internecie od kilku dni - Magiera mówiąc o szczęściu, nie mówił o sukcesach trenerskich, ale o tym, że chciałby chociaż 20 lat być dziadkiem. Dziś myślę po tym wszystkim, że mi też dałoby to prawdziwe szczęście.

Fundusz wspiera inicjatywy mieszkańców. Jak skorzystać?

Julia Warych
Kielce

Narodowy Instytut Wolności oraz Fundacja imienia Stefana Artwińskiego rozpoczęły nabór wniosków do 7. edycji Świętokrzyskiego Funduszu Lokalnego.

Fundusz przeznacza prawie 500 tysięcy złotych na wsparcie niewielkich inicjatyw społecznych w regionie. Program skierowany jest do organizacji pozarządowych, grup nieformalnych i lokalnych społeczników z województwa świętokrzyskiego, którzy chcą realizować projekty z obszaru kultury, edukacji, ekologii i integracji społecznej.

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

O naborze poinformował na spotkaniu w Kielcach Michał Braun, dyrektor Narodowego Instytutu Wolności

Rozpoczęli nabór wniosków

W poniedziałek, 13 kwietnia Narodowy Instytut Wolności oraz Fundacja imienia Stefana Artwińskiego rozpoczęły nabór wniosków w ramach 7. edycji Świętokrzyskiego Funduszu Lokalnego. Program skierowany jest do organizacji społecznych oraz przedstawicieli trzeciego sektora, którzy chcą realizować lokalne inicjatywy w obszarach takich jak kultura, edukacja, ekologia czy rozwój społeczności lokalnych.

Wsparcie mniejszych podmiotów

Inicjatywa ma na celu przede wszystkim wsparcie mniejszych podmiotów, które na co dzień mają ograniczony dostęp do dużych programów grantowych. Jak podkreśla Michał Braun, dyrektor Narodowego Instytutu Wolności, zmienia się podejście do dystrybucji środków publicznych. - Przez wiele lat finansowanie trafiało głównie do największych ośrodków, takich jak Warszawa czy Kraków. Dziś chcemy, aby z tych pieniędzy mogli korzystać również mieszkańcy mniejszych miejscowości oraz mniej doświadczone organizacje - zaznacza.

Co istotne, o pieniądze mogą ubiegać się nie tylko zarejestrowane organizacje pozarządowe i stowarzyszenia, ale również grupy nieformalne. Wystarczy zespół co najmniej trzech pełnoletnich osób, które wspólnie złożą wniosek. Nie jest wymagane posiadanie KRS, REGON ani NIP.

Jak podkreśla Barbara Zamożniewicz, doradca wojewody świętokrzyskiego do spraw współpracy z organizacjami pozarządowymi, takie mikroprojekty mają ogromne znaczenie dla budowania społeczeństwa obywatelskiego. - To właśnie one wzmacniają lokalne wspólnoty, budują relacje sąsiedzkie, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, które są niezwykle ważne w obecnych czasach - mówi.

Dofinansowania od 2 do 6 tysięcy

W tegorocznej edycji programu przeznaczono łącznie 480 tysięcy złotych, a pojedyncze dofinansowania mogą wynosić od 2 do 6 tysięcy złotych. Jak informuje prezes Fundacji imienia Stefana Artwińskiego, Kamil Kołbuc, nawet niewielkie pieniądze potrafią przełożyć się na wiele ciekawych i wartościowych inicjatyw lokalnych.

- Kreatywność organizacji pozarządowych pokazuje, że przy takich kwotach można realizować naprawdę różnorodne projekty - zaznacza.

Aby ubiegać się o dofinansowanie, organizacje muszą mieć siedzibę na terenie województwa świętokrzyskiego, a ich roczne przychody nie mogą przekraczać 50 tysięcy złotych. W przypadku grup nieformalnych wymagane jest, aby tworzyły je co najmniej trzy osoby pełnoletnie.

Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie drogą elektroniczną na stronie internetowej www.swietokrzyskiegranty.pl, gdzie dostępne są również szczegółowe informacje dotyczące zasad naboru oraz wymaganych dokumentów. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **14°C** Noc **7°C**

Barometr **1022 hPa**
Wiatr **zach. 8 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Czwartek
Dzień **15°C** Noc **6°C**

Piątek
Dzień **16°C** Noc **4°C**

Sobota
Dzień **15°C** Noc **5°C**

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, w środę możliwy niewielki deszcz

15 KWIETNIA 2026

Dziś 105. dzień roku
Do sylwestra pozostało 260 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.39, zachód o godzinie 19.34.

Dzień będzie trwać 13 godzin i 55 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 2 godziny i 52 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 13 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Anastazja, Bazyl, Cezary, Maksym, Sylwester, Teodor.

KALENDARIUM

1685
Skradziono naczynia liturgiczne srebrne z kościoła w Wiązownicy (obecnie gmina Staszów).

FOT. ARCHIWUM

1953
Władze wykonały wyrok śmierci na Stanisławie Grabdzie, urodzonym koło Chmielnika poruczniku Narodowych Sił Zbrojnych.

1901
Obowiązki naczelnika kieleckiego więzienia objął Mikołaj Grecki. Był znany z wyjątkowej brutalności wobec aresztowanych więźniów politycznych i ich rodzin,

1944
Grupa partyzantów Armii Krajowej Zbigniewa Kruszelnickiego „Wilka" (na zdjęciu), rozbroiła na stacji w Piekoszowie trzyosobowy patrol niemiecki.

1956
Zarząd Oddziału Miejskiego Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego w Skarżysku-Kamiennej przeniósł się do nowego lokalu przy ulicy Staszica 12.

eprasa.pl 5c6350a942

nasz REGION

POWIAT PIŃCZOWSKI
Zatrzymali nietrzeźwych
Trzech nietrzeźwych zatrzymali policjanci w poniedziałek w powiecie pińczowskim. Rowerzysta skontrolowany w Leszczach miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie. **MINOS**

GMINA SUCHEDNIÓW
Wydmuchał ponad promil
Ponad promil alkoholu miał w organizmie 46-letni kierowca skontrolowany w poniedziałek w gminie Suchedniów w powiecie skarżyskim. Mężczyźnie grożą nawet trzy lata więzienia. **MINOS**

FOT. ARCHIWUM

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

KRÓTKO

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Motocyklista oraz kierowca z promilami. Jeden z zakazem

Motocyklista oraz kierowca samochodu z promilami wpadli w ręce świętokrzyskich policjantów.

Blisko 2,5 promila alkoholu miał w organizmie 41-letni motocyklista, którego policjanci skontrolowali w piątek po godzinie 23 na krajowej trasie numer 79 w Samborcu w powiecie sandomierskim. Do tego ciążył na nim dożywotni zakaz kierowania. 41-latek był już skazany za jazdę po pijanemu, dlatego teraz może mu grozić wyższa kara.

1,2 promila alkoholu miał z kolei w organizmie 54-letni kierowca Dacii, którego policjanci zatrzymali w poniedziałek rano w gminie Włoszczowa. Łącznie tego ranka na terenie powiatu sprawdzili stan 800 kierujących. MINOS

GMINA OBRAZÓW

Pędził przez wieś 110 na godzinę. Zatrzymali mu prawo jazdy

FOT. POLICJA

110 kilometrów na godzinę pędziło Audi, którego prędkość policjanci zmierzyli w poniedziałek na krajowej trasie numer 77 w Rożkach w powiecie sandomierskim. Wolno tu jechać maksymalnie 50-tką, więc 38-letni kierowca dostał 1500 złotych mandatu i 13 punktów karnych. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące. MINOS

GMINA SECEMIN

Policjanci skontrolowali samochód, znaleźli narkotyki

Nawet trzy lata więzienia mogą grozić 20-letniemu kierowcy Mercedesa Sprintera, którego policjanci skontrolowali w piątek w gminie Secemin w powiecie włoszczowskim. Narkotest wykazał, że mężczyzna może być pod wpływem zakazanego środka, zaś w aucie policjanci znaleźli łącznie sześć gramów substancji zidentyfikowanych wstępnie jako marihuana i amfetamina. MINOS

Fundusz sołecki - najlepsza inicjatywa. Kto nagrodzony?

oprac. Damian Wiśniewski
Świętokrzyskie

Sołectwo Wodacz z gminy Wodzisław zostało wybrane do reprezentowania województwa świętokrzyskiego w ogólnopolskim finale konkursu „Fundusz sołecki - najlepsza inicjatywa".

FOT. ŚWIĘTOKRZYSKI URZĄD WOJEWÓDZKI

Pamiątkowe zdjęcie z uroczystości w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim

Wojewoda Józef Bryk przy tej okazji przekazał nagrody oraz wyróżnienia zwycięzcom etapu wojewódzkiego, który ma na celu promowanie aktywności lokalnych społeczności.

W tym roku do świętokrzyskiego urzędu wojewódzkiego wpłynęła rekordowa liczba 31 zgłoszeń. Konkurs jest wspólnym projektem wojewody i Krajowego Stowarzyszenia Sołtysów.

- Cieszy nas tegoroczna popularność konkursu. Zgłoszono różnorodne, bardzo dobrze wykonane inwestycje, które służą mieszkańcom i są spełnieniem ich potrzeb - powiedział wojewoda Józef Bryk.

Celem konkursu jest przede wszystkim motywowanie i integrowanie mieszkańców wsi. Uczestnicy, do których skierowany jest konkurs, to sołectwa realizujące projekty z funduszu sołeckiego w latach 2010-2025. Dzięki takim inicjatywom życie na wsi staje się bardziej atrakcyjne i pełne perspektyw.

Najwyższe miejsce na podium zdobyło sołectwo Wodacz, gmina Wodzisław, powiat jędrzejowski za projekt „Wspólna przestrzeń - wspólna wieś. Plac wiejski i plac zabaw w Wodaczy". Drugie miejsce zdobyło sołectwo Piaseczna Górka z gminy Morawica w powiecie kieleckim za stworzenie mini-parku, a trzecie miejsce przypadło sołectwu Jakimowice z gminy Radoszyce, powiat konecki za rewitalizację skweru.

Nagrody za następne miejsca powędrowały odpowiednio do sołectw: Węgrzynów w gmina Mniów w powiecie kieleckim za budowę placu zabaw i miejsca spotkań, Szewce-Zawada w gminie Nowiny w powiecie kieleckim za organizację zajęć dla dzieci, oraz Przełaj w gminie Sędziszów, powiat jędrzejowski za projekt „Nasza mała ojczyzna".

Przyznano też specjalne wyróżnienie dla gminy najbardziej zaangażowanej w inicjatywę poprzez zgłoszenie największej liczby projektów. Tytuł ten zdobyła gmina Sędziszów. Dodatkowo wręczono szereg wyróżnień za poszczególne zgłoszone projekty.

Wojewoda Józef Bryk zadeklarował, że w 2027 roku ogólnopolski finał konkursu „Fundusz sołecki - najlepsza inicjatywa" zostanie zorganizowany w Kielcach. Inicjatywę wojewody poparło Krajowe Stowarzyszenie Sołtysów.

Konkurs to przede wszystkim aktywizacja mieszkańców wsi do podejmowania ciekawych inicjatyw, promocja jakości życia na wsi, a także promocja wsi jako miejsca do życia i rozwoju zawodowego.

Do organizacji tegorocznego etapu wojewódzkiego konkursu włączyły się instytucje działające na rzecz rolnictwa - Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Świętokrzyski Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. ©℗

Z ogniem walczyły cztery zastępy strażackie

Elżbieta Zemsta
Gmina Ożarów

We wtorkowe przedpołudnie opatowscy strażacy dostali sygnał o pożarze lasu w Sobowie (gmina Ożarów).

FOT. PSP OPATÓW

We wtorkowe przedpołudnie spłonął hektar lasu w miejscowości Sobów

Na miejsce został skierowany jeden zastęp ratowników z jednostki w Opatowie oraz trzy z terenu gminy Ożarów. Płonęło poszycie leśne na powierzchni hektara. Strażacy zabezpieczyli teren akcji i ugasili ogień. Pojedyncze zarzewia dogaszono przy pomocy tłumic i łopat. ©℗

eprasa.pl 5c6350a942

GMINA SAMBORZEC
Wpadła pijana. Jechała mimo sądowego zakazu
W poniedziałek pół godziny po północy policjanci skontrolowali w Chobrzanach w gminie Samborzec Forda prowadzonego przez 27-latkę z powiatu mieleckiego na Podkarpaciu. Kobieta miała blisko promil alkoholu w organizmie, a do tego ciążył na niej sądowy zakaz kierowania. 27-latce grozi teraz nawet do pięciu lat więzienia.
MINOS

RAKÓW
Włamywacz poszukiwany
Kielecka policja szuka włamywacza, który w gminie Raków włamał się do budynku gospodarczego i ukradł glebogryzarkę oraz 20 litrów środka ochrony roślin. Straty to dwa tysiące złotych. **SABA**

MORAWICA
Złodziej na budowie
24 rolki wełny mineralnej skradziono z budowy w gminie Morawica w powiecie kieleckim. Właściciel straty ocenił na cztery tysiące złotych.
SABA

STARACHOWICE
Rower skradziony z posesji, wyceniony na 1200 złotych
Na 1200 złotych wyceniony został rower, jaki ktoś ukradł na jednej z posesji w Starachowicach. Policjanci poszukują sprawcy kradzieży
SABA

KIELCE
Wycieraczka skradziona z marketu
W jednym z marketów w Kielcach pojawił się złodziej. Ukradł wycieraczkę, a straty wyceniono na tysiąc złotych.
SABA

Dziewczyny z Pracowni Da Się odgracały lokal Filipa Chajzera

Paula Goszczyńska
Kielce

Agnieszka Prędotka i Magdalena Kijanka, właścicielki Pracowni Da Się, odgracały i pomagały zorganizować przestrzeń w magazynie prezentera Filipa Chajzera.

Zebrane przedmioty trafiły do charytatywnego sklepu przy ulicy Piekoszowskiej w Kielcach. Ten kto je kupi, nie tylko da im „drugie życie", ale przy okazji wesprze działalność fundacji Dogadanka.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Agnieszka i Magda prowadzą Pracownię Da Się. Tym razem ich klientem był znany prezenter Filip Chajzer

Zajmują się odgracaniem przestrzeni

Agnieszka i Magda prowadzą Pracownię „Da Się" i na co dzień zajmują się organizacją oraz odgracaniem przestrzeni.

- Ostatnio miałyśmy super zlecenie. Pomagałyśmy klientowi opróżnić jeden z dwóch magazynów, które wynajmuje. Tym klientem był Filip Chajzer - mówią dziewczyny. - Większość rzeczy zostało nam ofiarowanych, abyśmy mogły przeznaczyć je na cele charytatywne. Wśród przekazanych przedmiotów są między innymi akcesoria ogrodowe, części wyposażenia domowego, jak lampy, materac, książki, zabawki, pojemniki na żywność, różne bibeloty, a nawet torba na pieska - wymieniają właścicielki Pracowni „Da Się".

Dają „drugie życie" przedmiotom

Zwracają uwagę, że taka forma dawania „drugiego życia" przedmiotom nie tylko daje właścicielowi ulgę, ale może również pomóc innym. - Nie wyrzucamy rzeczy, które są w dobrym stanie i mogą służyć innym. A w tym konkretnym przepadku wspieramy potrzebujących - dodają.

Pierwsze miejsce w stylu charity shop

Agnieszka i Magda postanowiły przedmioty od Filipa Chajzera przekazać sklepowi społecznemu prowadzonemu przez Fundację Dogadanka. Tutaj może je kupić każdy z nas.

Wspomniany sklep to przedsiębiorstwo ekonomii społecznej, które zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami, tworząc pierwsze w regionie miejsce w stylu charity shop. Lokal znajduje się przy ulicy Piekoszowskiej 32B.

- Do sklepu można przekazać różne przedmioty - ubrania, książki czy akcesoria domowe. Wszystko to, co jest w dobrym stanie i szkoda wyrzucić. Pieniądze ze sprzedaży przedmiotów zgromadzonych w sklepie przeznaczone są na pomoc dla osób z niepełnosprawnościami - informuje Dagmara Kasza, która pracuje w sklepie społecznym. ©℗

KRÓTKO

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Na stadionie piłkarskim w ruch poszła także armatka wodna

FOT. POLICJA

Ponad 160 policjantów z prewencji brało udział w ćwiczeniach na stadionie miejskim w Ostrowcu Świętokrzyskim. W ruch poszła między innymi armatka wodna.

W ćwiczeniach, zorganizowanych przez Komendę Wojewódzką Policji w Kielcach, udział wzięli policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Kielcach oraz funkcjonariusze z nieetatowych pododdziałów prewencji z całego garnizonu.

- Głównym celem tego rodzaju ćwiczeń jest doskonalenie działań mundurowych w przywracaniu naruszonego porządku publicznego podczas meczów piłkarskich, spowodowanego głównie przez agresywnych pseudokibiców. Ćwiczenia mają za zadanie poprawę koordynacji działań pododdziałów, przećwiczenie różnych wariantów operacyjnych i wypracowanie synchronizacji pomiędzy policjantami na co dzień pełniącymi służbę w różnych jednostkach – wyjaśnia komisarz Ewelina Wrzesień, rzecznik prasowy komendanta powiatowego policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Podczas ćwiczeń wykorzystano między innymi armatkę wodną.
SABA

GMINA STĄPORKÓW

Zderzenie z łanią o poranku na krajowej drodze numer 42

Na krajowej trasie numer 42 w Odrowążu (gmina Stąporków w powiecie koneckim) doszło w poniedziałek po godzinie 5.30 do kolizji.

- Z naszych wstępnych ustaleń wynikało, że Nissan potracił łanię, która wybiegła na drogę. Zwierzę uderzyło potem w innego Nissana – informowała młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich. Łania nie przeżyła, kierowcom nic się nie stało. Do godziny 8 ruch w miejscu kraksy odbywał się wahadłowo. Tworzyły się korki.
MINOS

Kierowca zasłabł, zjechał na bok. Były korki na ulicy

Sylwia Bławat
Kielce

Kierowca samochodu prawdopodobnie zasłabł, jadąc ulicą Grunwaldzką w Kielcach, zdążył zjechać na bok. Został zabrany do szpitala.

Do zdarzenia doszło około godziny 13 we wtorek, 14 kwietnia. Człowiek jadący ulicą Grunwaldzką w Kielcach zwrócił uwagę na to, że jeden z kierowców prawdopodobnie zasłabł w samochodzie, zdołał jeszcze zjechać na bok, kołami na chodnik. Na ruchliwym odcinku trasy zaczęły robić się korki.

Okazało się, że problemy zdrowotne ma 33-letni kierowca Opla. Mężczyzna był trzeźwy.

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 516-065-033

REKLAMA 0011508621

Burmistrz Miasta i Gminy Wiślica
informuje,
że na tablicy ogłoszeń
w Urzędzie Miasta i Gminy Wiślica
wywieszony został
w dniu 10 kwietnia 2026 r.
na okres 21 dni
wykaz nieruchomości
przeznaczonych do oddania w najem.

REKLAMA 0011507889

BURMISTRZ ZWOLENIA

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

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Zwoleniu został wywieszony na okres 21 dni wykaz dotyczący spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego nr 23 o powierzchni 60,54 m², stanowiącego własność Gminy Zwoleń, usytuowanego w budynku przy ulicy Wojska Polskiego 38 w Zwoleniu, przeznaczonego do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

REKLAMA 0011508818

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Pińczowie, ul. 3 Maja 14
ogłasza przetargi nieograniczone ofertowe na:
1. Prace ogólnobudowlane: Wadium: 20 000,00 zł. SIWZ: 100,00 zł.
2. Prace brukarskie: Wadium: 10 000,00 zł. SIWZ: 50,00 zł.
3. Ocieplenie dachów: Wadium: 2 000,00 zł.
4. Wymiana okien i drzwi na klatkach schodowych. Wadium: 1 000,00 zł.
Przetargi odbędą się w dniu **29 kwietnia 2026 r. o godz. 10⁰⁰** w siedzibie Spółdzielni,ul. 3 Maja 14. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargów bez podania przyczyny. Podstawą złożenia oferty przetargowej jest zakup SIWZ i wpłata wadium. Wadium należy wpłacić **do dnia 28 kwietnia 2026 r. do godz. 10⁰⁰**. Informacje dodatkowe o realizacji zamówienia można uzyskać w biurze Spółdzielni, dział techniczny, p. nr 12, tel. 41 357 22 45 wew. 24.

eprasa.pl 5c6350a942

SPOTKANIA Z TECHNOLOGIĄ I SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ. PRAKTYCZNE PODEJŚCIE DO NAUKI I ROZWOJU

Kieleckie Dni Informatyki 2026

Paulina Baran
Kielce

We wtorek, 14 kwietnia, w Kieleckim Parku Technologicznym oficjalnie zainaugurowano tegoroczną edycję Kieleckie Dni Informatyki 2026.

To dwudniowe wydarzenie po raz kolejny łączy środowisko edukacji, biznesu i nowych technologii, stawiając na praktyczne podejście do nauki i rozwój kompetencji cyfrowych.

Organizatorami inicjatywy są: Kielecki Park Technologiczny, Politechnika Świętokrzyska, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Miasto Kielce oraz Zespół Szkół Informatycznych w Kielcach.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Wydarzenie ma inspirować młodych ludzi do rozwoju w obszarze IT, a jednocześnie pokazywać, jak nowe technologie wpływają na gospodarkę i codzienne życie

Edukacja, biznes i nowe technologie

Kieleckie Dni Informatyki to wydarzenie, które ma inspirować młodych ludzi do rozwoju w obszarze IT, a jednocześnie pokazywać, jak nowe technologie wpływają na gospodarkę i codzienne życie. W programie znalazły się prelekcje ekspertów z branży IT oraz warsztaty technologiczne.

Uczestnicy – w dużej mierze uczniowie szkół ponadpodstawowych – mogli wysłuchać wystąpień dotyczących między innymi sztucznej inteligencji, automatyzacji procesów, cyfryzacji biznesu oraz roli technologii w rozwoju zawodowym i życiu codziennym. Nie zabrakło również zajęć praktycznych, które odbyły się w Kieleckim Parku Technologicznym.

Wydarzenia w wielu lokalizacjach

Jak podkreślają organizatorzy, Kieleckie Dni Informatyki to nie tylko wydarzenia w Kieleckim Parku Technologicznym. W ramach dwudniowego programu aktywności odbywają się również na terenie Politechniki Świętokrzyskiej, Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz Zespole Szkół Informatycznych w Kielcach.

W programie są między innymi warsztaty tematyczne, test informatyczny, konferencja dla nauczycieli, nocna gra terenowa, kino nocne, hackathon oraz gala finałowa z wręczeniem nagród.

Podczas inauguracji głos zabrała prezydent Kielc Agata Wojda, która podkreśliła znaczenie współpracy różnych środowisk – od edukacji, przez samorząd, po biznes.

– Łączymy potencjały tym wydarzeniem, ponieważ mamy całą masę partnerów od placówek edukacyjnych, zespołów szkół informatycznych, przez wyższe uczelnie, samorząd, który jest także odbiorcą nowych technologii, po biznes prywatny, który działa w zakresie IT i to jest wymiana doświadczeń, to jest szkolenie swoich umiejętności, to jest też mówienie odpowiedzialności za używanie nowych technologii, ale to jest też łączenie środowisk – mówiła Agata Wojda.

Prezydentka zwróciła również uwagę na rolę młodych ludzi i przyszłych pracowników branży IT, a także na znaczenie odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii w codziennym życiu.

Warsztaty, hackathon i gala finałowa

W trakcie wydarzenia uczestnicy biorą udział w szeregu aktywności – od warsztatów i testów wiedzy, przez gry miejskie, aż po hackathon, podczas którego młodzi ludzie projektują konkretne rozwiązania możliwe do wykorzystania w biznesie i administracji publicznej.

Policyjny pościg za samochodem ulicami miasta. Kierowca był pijany

Sylwia Bławat
Kielce

Dwa promile alkoholu miał w organizmie 45-letni kierowca BMW, którego policjanci z grupy Speed chcieli zatrzymać do kontroli na ulicy Mielczarskiego w Kielcach.

Mężczyzna nie zareagował na polecenie funkcjonariuszy i zamiast stanąć, przyśpieszył. Rozpoczął się policyjny pościg.

FOT. POLICJA

Po pościgu samochód został zatrzymany na ulicy Krakowskiej

W ramach poniedziałkowej akcji Trzeźwy poranek, podczas której policjanci w całym województwie sprawdzali stan trzeźwości kierujących, funkcjonariusze z grupy Speed Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielc prowadzili kontrole na ulicy Mielczarskiego w Kielcach. O godzinie 6.30 policjant wydał polecenie zatrzymania się kierowcy BMW.

- Mężczyzna siedzący za kierownicą niemieckiego auta ominął punkt kontrolny i przyspieszył – informuje komisarz Damian Janus z zespołu prasowego świętokrzyskiej policji.

Rozpoczął się pościg, BMW zostało zatrzymane na ulicy Krakowskiej. Uciekającym autem kierował 45-letni mężczyzna. Badanie wykazało, że miał w organizmie ponad dwa promile alkoholu. Teraz może mu grozić nawet do pięciu lat pozbawienia wolności.

Podczas poniedziałkowej akcji w całym województwie stróże prawa zatrzymali łącznie 19 kierujących pod wpływem alkoholu.

REKLAMA 0011488430

eprasa.pl 5c6350a942

Kraksa na drodze. Dwie osoby - dorosły i dziecko - przewiezieni do szpitala

Michał Nosal
Gmina Waśniów

Mężczyzna i dziecko trafili do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się w poniedziałek około godziny 15 w Mirogonowicach (gmina Waśniów w powiecie ostrowieckim).

- Pierwsze ustalenia policjantów wskazywały, że osobowy Volkswagen, za którego kierownicą siedział 75-latek, zjechał na przeciwległy pas i zderzył się z ciężarowym MAN-em - informowała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Kierowca osobowego auta oraz 8-letnie dziecko, które było jego pasażerem, zostali zabrani do szpitala. Na miejscu kraksy działali strażacy z Ostrowca oraz druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej z Witosławic.

FOT. RATOWNICTWO POWIATU OSTROWIECKIEG

Kierowca osobowego samochodu oraz 8-letnie dziecko, które było jego pasażerem, zostali zabrani do szpitala

Po ucieczce przed policyjną kontrolą - wkrótce proces

Elżbieta Zemsta
Kielce

Do pięciu lat więzienia może grozić 21-letniemu obywatelowi Ukrainy, który na początku roku w Kielcach, uciekając przed policyjną kontrolą spowodował wypadek.

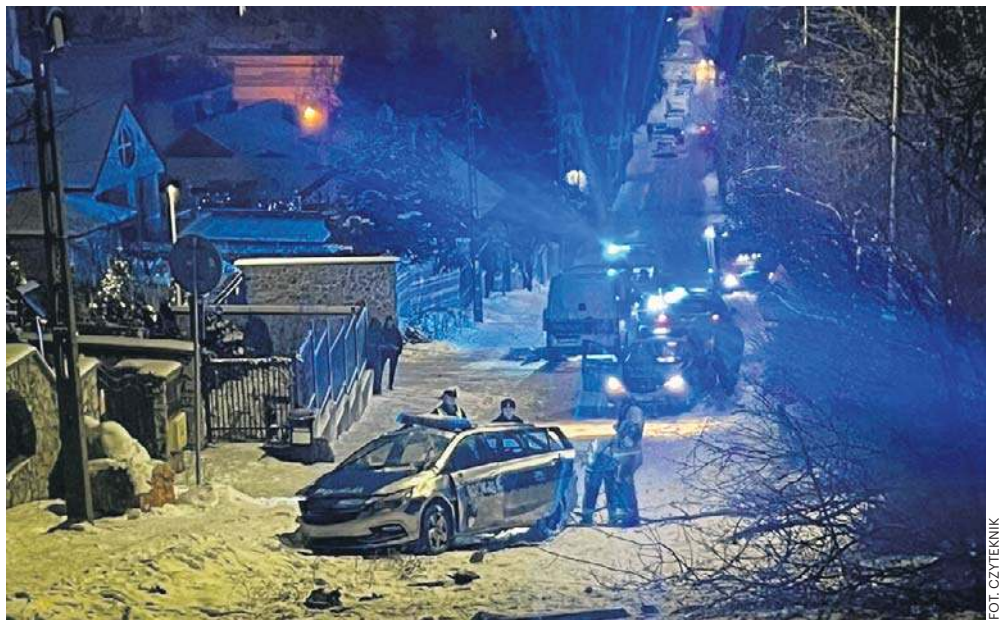
Sześć osób wówczas zostało rannych, w tym dwoje policjantów.

Uderzył w drzewo oraz ogrodzenie posesji

Ustalono, że uciekający kierowca osobówki na ulicy Podklasztornej spowodował wypadek - „w wyniku umyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym kierowany przez niego pojazd marki Audi wpadł w poślizg, zjechał z drogi i uderzył w drzewo oraz ogrodzenie posesji." - informowali śledczy.

W wypadku rannych było sześć osób

Do szpitala trafił 21-letni kierowca Audi - obywatel Ukrainy, oraz trzech pasażerów tego auta. Na badania na oddział szpitalny trafili także dwaj policjanci biorący udział w pościgu, na drugi dzień zostali wypisani. W szpitalu pozostał tylko kierowca osobówki i 33-letni pasażer auta. W sumie rannych było sześć osób.


FOT. CZYTELNIK

9 stycznia 2026 roku w Kielcach 21-letni kierowca Audi nie zatrzymał się do kontroli - rozpoczął się pościg ulicami miasta. Sześć osób trafiło do szpitala

Szybko też wyszło na jaw, że 21-latek kierujący Audi miał powody, aby uciekać.

Nietrzeźwy, kierował wbrew zakazowi

- Po pierwsze był nietrzeźwy - ponad pół promila alkoholu, po drugie kierował pojazdem wbrew sądowemu zakazowi - mówił Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach i dodawał: - Mężczyzna usłyszał trzy zarzuty: niedostosowania się do polecenia zatrzymania pojazdu i ucieczki przed policją; spowodowania wypadku drogowego w stanie nietrzeźwości; kierowania pojazdem mechanicznym w ruchu lądowym w stanie nietrzeźwości i wbrew sądowemu zakazowi oraz wbrew decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami.

Czyny zarzucane podejrzanemu zagrożone są karami pozbawienia wolności odpowiednio do 5 lat, do 4 lat i 6 miesięcy oraz do 5 lat

Nie chciał składać wyjaśnień

21-latek nie przyznał się do zarzucanych mu czynów, nie chciał też składać wyjaśnień.

Decyzją kieleckiego sądu został wówczas aresztowany. Niedawno prokurator skierował do Sadu Rejonowego w Kielcach akt oskarżenia w tej sprawie.

- Czyny zarzucane podejrzanemu zagrożone są karami pozbawienia wolności odpowiednio do 5 lat, do 4 lat i 6 miesięcy oraz do 5 lat - uzupełniał Daniel Prokopowicz.

Nagrodzeni za mistrzostwo województwa w piłce halowej

Redakcja Polska Press
Kazimierza Wielka

Podczas uroczystej zbiórki w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kazimierzy Wielkiej odbyło się wręczenie nagród strażakom.

Zostały one przyznane za zdobycie tytułu mistrza województwa w piłce halowej. Komendant powiatowy Państwowej Straży Pożarnej pogratulował drużynie osiągniętego sukcesu, podkreślając zaangażowanie, determinację oraz doskonałą współpracę zespołową, które doprowadziły do zwycięstwa. Zaznaczył, że osiągnięcie to jest powodem do dumy dla jednostki i pozytywnie wpływa na wizerunek straży pożarnej w Kazimierzy Wielkiej.

Na zakończenie komendant jeszcze raz pogratulował strażakom i życzył kolejnych sukcesów sportowych.

0011509797

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 13.04.2026 r.
zmarł przeżywszy 82 lata
Mieczysław Pyndryk
Nabożeństwo żałobne odbędzie się w dniu 17.04.2026 r.
o godz. 12:00 w Kościele św. Maksymiliana Marii Kolbego
w Kielcach, po którym nastąpi wyprowadzenie ciała
na cmentarz parafialny Piaski.
Zawiadamia *Rodzina*

Wyrok dla obywatela Ukrainy, który nie dość, że jechał pijany, to jeszcze złamał sądowy zakaz

Sylwia Bławat
Kielce

Na osiem miesięcy bezwzględnego pozbawienia wolności skazał kielecki sąd 39-letniego obywatela Ukrainy, który jechał autem po pijanemu i z sądowy zakazem prowadzenia pojazdów.

W sobotę na ulicy Krakowskiej w Kielcach policjanci zwrócili uwagę na Renaulta.

- Uwagę mundurowych przykuł styl jazdy kierującego pojazdem, który miał wyraźny kłopot z utrzymaniem prostego toru jazdy - informuje podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy kieleckiej policji.

Policjanci zatrzymali Renaulta do kontroli. Za kierownicą samochodu siedział 39-letni obywatel Ukrainy. Badanie wykazało, że mężczyzna miał w organizmie dwa promile alkoholu, a po sprawdzeniu w bazie danych okazało się, że ma aktywny zakaz prowadzenia pojazdów. Cudzoziemiec w trybie przyspieszonym stanął przed sądem, gdzie zapadł wyrok skazujący. - Sąd skazał mężczyznę na osiem miesięcy bezwzględnego pozbawienia wolności, dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów, świadczenie w wysokości 10 tysięcy złotych i nawiązkę na rzecz Skarbu Państwa, wysokości sześciu tysięcy złotych - wyjaśnia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas.

FOT. POLICJA

Okazało się, że mężczyzna ma aktywny zakaz prowadzenia pojazdów

eprasa.pl 5c6350a942

Opozycja chce odwołania minister klimatu

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderek Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS i Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych" - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni. Sprawa jest jednak bardziej złożona.

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska, była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz o tym, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki.

W tej sprawie dojść ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk, powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu".

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą.

PAP

REKLAMA 0111509185

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

DYREKTOR
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁU REGIONALNEGO W KRAKOWIE

zaprasza zainteresowanych do złożenia ofert wstępnych na:
„zakup przez Agencję Mienia Wojskowego lokali mieszkalnych w Kielcach (zadanie nr OK-Y54)"

Agencja Mienia Wojskowego Oddział Regionalny w Krakowie z siedzibą przy ul. Montelupich 3, 31-155 Kraków, w ramach zadania inwestycyjnego nr OK Y54, jest zainteresowana zakupem w 2026 roku **około 5 lokali mieszkalnych wykończonych „pod klucz" (lub w stanie deweloperskim),** zlokalizowanych w budynkach wielorodzinnych, położonych w miejscowości Kielce.

Przedmiotem zakupu będą samodzielne lokale mieszkalne, stanowiące odrębne prawa własności w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 24 czerwca 1994 roku o własności lokali (Dz.U. z 2026 r. poz. 232). Nabywane nieruchomości powinny mieć uregulowany stan prawny, tj. w szczególności stanowić przedmiot własności lub użytkowania wieczystego, którego prawa ujawnione są w księdze wieczystej, być wolne od praw, roszczeń, hipotek i obciążeń na rzecz podmiotów trzecich - innych niż służebności zapewniające prawidłowe korzystanie z nieruchomości i nieruchomości sąsiednich, niekolidujące z prawidłowym korzystaniem z przedmiotu zakupu. Dopuszcza się możliwość zakupu nieruchomości z obciążeniami wynikającymi z przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności, jeżeli oferta pomimo powyższego zostanie uznana za najkorzystniejszą.

Przedmiotem zakupu będą ponadto udziały w prawie własności/użytkowania wieczystego nieruchomości, w tym udziały w nieruchomości wspólnej związane z nabywanymi lokalami, pomieszczenia przynależne, udziały w lokalach garażowych lub prawo do wyłącznego korzystania z części nieruchomości wspólnej (miejsca postojowe, komórki lokatorskie). Miejsca postojowe będą przedmiotem zakupu, jeśli w ramach inwestycji nie ma odpowiedniej liczby ogólnodostępnych miejsc parkingowych.

I. Wymagania dotyczące lokali mieszkalnych:

1. Preferowana struktura i układ funkcjonalny lokali:

• **mieszkania 3-pokojowe** (około 2 szt.) **wyłącznie z odrębną kuchnią, posiadającą bezpośrednie oświetlenie światłem dziennym** – preferowana łączna powierzchnia użytkowa podstawowa (suma powierzchni pokoi) od 24 m² do 48m².

• **mieszkania 2-pokojowe** (około 3 szt.) **wyłącznie z odrębną kuchnią, posiadającą bezpośrednie oświetlenie światłem dziennym** – preferowana łączna powierzchnia użytkowa podstawowa (suma powierzchni pokoi) od 16 m² do 32 m².

• dopuszcza się oferowanie lokali, w których wydzielenie odrębnej kuchni (ścianami działowymi) nastąpi na etapie prac wykończeniowych, pod warunkiem, że docelowy układ będzie spełniał wymogi funkcjonalne (metraż) oraz techniczne dla pomieszczeń kuchennych (wentylacja, oświetlenie naturalne), a zaświadczenie o samodzielności lokalu zostanie wydane dla układu z wyodrębnioną kuchnią.

2. Kondygnacja: Agencja preferuje zakup lokali mieszkalnych zlokalizowanych na drugiej lub wyższej kondygnacji nadziemnej (co odpowiada co najmniej 1. piętru w budynkach z parterem mieszkalnym).
3. transakcji będą tylko mieszkania nowe, spełniające przepisy: ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 418 ze zm.), rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1225 ze zm.).
4. Nabywane lokale muszą spełniać wymagania określone w „Wytycznych Nr 3/2018 z dnia 8.05.2018 r. w sprawie standardów, jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery)" - stanowiących załącznik nr 2 do niniejszego zaproszenia.
5. Preferowane do zakupu będą lokale oferowane jako wykończone „pod klucz" zgodnie ze standardami określonymi w „Wytycznych Nr 3/2018".
6. Preferowane jest, aby każdy lokal posiadał komórkę lokatorską oraz zapewnione miejsce parkingowe (miejsce postojowe w garażu wielostanowiskowym lub na terenie nieruchomości).
7. Nieruchomość, na której znajdują się oferowane lokale, musi posiadać zapewniony faktyczny i prawny dostęp do drogi publicznej. Usytuowanie lokali mieszkalnych powinno zapewniać właściwą infrastrukturę techniczną i społeczną (szkoła, handel, usługi, dostęp do komunikacji miejskiej, itp.) oraz przyjazne i nieuciążliwe otoczenie dla mieszkańców (zieleń, plac zabaw, minimalizację uciążliwości w sąsiedztwie mieszkań).
8. Lokale mieszkalne w dniu zakupu powinny posiadać zaświadczenie o samodzielności lokalu oraz świadectwa charakterystyki energetycznej.

II. Wymagany termin realizacji zakupu:

Zawarcie umowy sprzedaży (ostatecznej umowy przeniesienia własności) w 2026 roku - preferowany termin do dnia 30.11.2026 r.

III. Termin i miejsce składania ofert wstępnych:

Do godz. 10:30 w dniu 28.04.2026 roku (wtorek), w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego Oddział Regionalny w Krakowie przy ul. Montelupich 3 (Biuro Obsługi Klienta).

Ofertę należy złożyć w zamkniętej kopercie z oznaczeniem Nadawcy i opisanej jako: *„Oferta wstępna na sprzedaż lokali mieszkalnych w Kielcach - zadanie OK Y54 – Nie otwierać do dnia 28.04.2026 r. godz. 10:45".*

Do oferty wstępnej należy dołączyć zestawienie w formie tabelarycznej, wg wzoru określonego w załączniku nr 1 do niniejszego zaproszenia.

IV. Oferta wstępna powinna zawierać:

1. Dane oferenta: nazwa, imię i nazwisko oferenta, dokładny adres i nr telefonu, a w przypadku podmiotu gospodarczego, osoby prawnej - nazwę, status prawny firmy, adres i imię i nazwisko osoby uprawnionej do reprezentowania firmy. Oferent powinien posiadać prawo własności oferowanych nieruchomości.
2. Lokalizację lokalu (lokali) wraz ze szczegółowym opisem nieruchomości, na której położone są budynki z oferowanymi lokalami (adres administracyjny oferowanych do sprzedaży lokali, numer ewidencyjny nieruchomości, numery KW oferowanych nieruchomości, opis techniczny wraz z informacją o dostępności do infrastruktury technicznej, wykaz urządzeń technicznych i wyposażenia).
3. Liczbę oferowanych lokali mieszkalnych wraz ze zwymiarowanymi rzutami (wymiary w świetle ścian wyprawionych).
4. Strukturę oraz powierzchnię użytkową i powierzchnię użytkową podstawową lokali mieszkalnych (powierzchnię pokoi), udział w części wspólnej nieruchomości, tj. w budynku i gruncie, informacje o pomieszczeniach przynależnych i innych elementach oferty związanych z lokalami mieszkalnymi (np. garaże, miejsca postojowe, piwnice, komórki, ogródki, udziały w drogach wewnętrznych itp.) – sporządzić zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik nr 1.
5. Termin lub przewidywany termin oddania do użytkowania budynku, w którym znajdują się oferowane lokale.
6. Aktualny wydruk/wyciąg z Krajowego Rejestru Sądowego, w tym sposób reprezentowania oferenta lub aktualny wydruk/wypis z ewidencji działalności gospodarczej – wystawione po dniu 1.04.2026 r.
7. Dokument(y) potwierdzający(e) umocowanie osoby/osób do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta, np. ważne pełnomocnictwo, uchwałę odpowiedniego organu spółki, jeśli jest wymagana do dokonania danego rodzaju transakcji.
8. Wykaz wyrobów budowlanych, które zostaną lub zostały użyte do wykończenia budynku.
9. Wykaz wyrobów budowlanych, armatury i urządzeń, które zostaną użyte do wykończenia lokalu - według wzoru w Załączniku nr 2.
10. wstępną brutto sprzedaży nieruchomości w rozbiciu na cenę: lokali mieszkalnych, prawa własności gruntu (udziału w gruncie) albo prawa użytkowania wieczystego, garaży (miejsc postojowych w garażu wielostanowiskowym), komórek lokatorskich i udziału w częściach wspólnych budynku (według tabeli – załącznik nr 1). Cenę brutto należy określić w odniesieniu do 1 m2 powierzchni użytkowej lokalu mieszkalnego, o której mowa w art. 1a ust. 1 pkt 14 i ust. 2 ustawy z 22.06.1995 r. o zakwaterowaniu Sił Zbrojnych RP (t.j.: Dz.U. z 2022 r. poz. 1623), przy założeniu, że powierzchnia lokali mieszkalnych będzie mierzona w świetle wyprawionych ścian.
11. Ostateczną decyzję o pozwoleniu na budowę oraz pozwoleniu na użytkownie (w kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem) lub oświadczenie (dla inwestycji niezakończonych), że ostateczna decyzja o pozwoleniu na użytkowanie zostanie uzyskana do dnia zawarcia ostatecznej umowy sprzedaży.
12. Oświadczenie oferenta o posiadaniu kompletnej dokumentacji technicznej.
13. Oświadczenie oferenta, że nieruchomość, na której położone są budynki z oferowanymi lokalami, posiada lub do dnia zawarcia umowy sprzedaży będzie posiadała zapewniony dostęp faktyczny i prawny do drogi publicznej – z określeniem sposobu dostępu (zawierającym opis numerów działek, numery ksiąg wieczystych nieruchomości, przez które przebiega służebność, opis przebiegu służebności – jeżeli dostęp nie jest bezpośredni).
14. Oświadczenie oferenta, że lokale stanowiące przedmiot oferty zostaną wyodrębnione zgodnie z art. 2 ust. 1a ustawy z dnia 24 czerwca 1994 r. o własności lokali oraz w dniu sprzedaży sprzedawane lokale i nieruchomość wspólna oraz inne przedmioty oferty(np. komórki, miejsca postojowe) będą wolne od wad prawnych, hipotek, roszczeń podmiotów trzecich oraz obciążeń innych niż służebności zapewniające prawidłowe korzystanie z nieruchomości i nieruchomości sąsiednich (np. służebności przesyłu, dostęp do urządzeń), niekolidujące z prawidłowym korzystaniem z przedmiotu oferty.
15. Zaświadczenia o samodzielności lokali – jeżeli zostały wydane przed złożeniem oferty (w oryginale lub kopii poświadczonej za zgodność z oryginałem) lub oświadczenie, że zostaną one uzyskane do dnia zawarcia umowy ostatecznej.
16. Opis proponowanych warunków udzielenia gwarancji, między innymi takie jak: okres gwarancji, forma zabezpieczenia.
17. Informację o przewidywanych kosztach utrzymania przedmiotu oferty (w szczególności podatki, opłaty z tytułu użytkowania wieczystego).
18. Oświadczenie o zapoznaniu się z ogłoszeniem oraz wytycznymi:

a) nr 3/2018 z dnia 8.05.2018 r. w sprawie standardów, jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery);
b) nr 1/2023 z dnia 3.04.2023 r. w sprawie ustalenia procedury zakupu nieruchomości na potrzeby zakwaterowania żołnierzy zawodowych.

19. Miejsce i datę sporządzenia oferty, podpis osoby upoważnionej do jej podpisania.

V. Istotne informacje o procedurze zakupu:

1. Przed sporządzeniem oferty należy szczegółowo zapoznać się z uregulowaniami obowiązującymi w Agencji tj. Wytycznymi nr 1/2023 z dnia 3.04.2023 r. w sprawie ustalenia procedury zakupu nieruchomości na potrzeby zakwaterowania żołnierzy zawodowych oraz Nr 3/2018 z dnia 8.05.2018 r. w sprawie standardów jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery), które stanowią odpowiednio załącznik nr 3 i 2 do niniejszego zaproszenia.
2. Agencja Mienia Wojskowego zastrzega sobie prawo do unieważnienia procedury zakupu na każdym etapie jej prowadzenia, przed podpisaniem umowy, bez podania przyczyn i z tego powodu oferenci nie będą dochodzić żadnych roszczeń przeciwko AMW.
3. Agencja Mienia Wojskowego zastrzega sobie prawo do negocjacji zaproponowanej ceny wstępnej brutto lokali mieszkalnych z każdym z wybranych oferentów.
4. Wszelkie koszty zawarcia umowy ponosi Oferent, w tym koszty notarialne i sądowe.
5. Agencja Mienia Wojskowego nie stosuje zaliczek i zadatków przy ewentualnym zawarciu umowy przedwstępnej jak również umowy ostatecznej.
6. Agencja Mienia Wojskowego nie płaci prowizji z tytułu pośrednictwa w obrocie nieruchomościami.
7. Dla ważności podpisania umowy przeniesienia własności nieruchomości do zasobu Agencji konieczna jest zgoda Prezesa AMW.
8. Odstępstwo od wymogów określonych w Wytycznych nr 3/2018 z 8.05.2018 r. wymaga uzyskania zgody Prezesa Agencji na wniosek Oddziału AMW w Krakowie.
9. **Agencja Mienia Wojskowego zastrzega sobie prawo do zakupu innej liczby lokali oraz o innej strukturze, niż wskazana w zaproszeniu.**
10. Za prawidłowość i kompletność oferty odpowiada oferent.
11. Po wstępnym zakwalifikowaniu ofert, po telefonicznym ustaleniu terminu z oferentem, podczas wizji lokalnej przedstawiciele AMW dokonają oceny stanu technicznego (wizji) lokalu mieszkalnego, a następnie po zakwalifikowaniu ofert przez komisję, przystąpimy do negocjacji w zakresie złożonej oferty, w szczególności w zakresie: ceny, okresu gwarancji, wysokości i formy zabezpieczenia gwarancyjnego i innych istotnych parametrów techniczno-handlowych.
12. W AMW został wdrożony system zarządzania działaniami antykorupcyjnymi. Zachęcamy do zapoznania się z Deklaracją antykorupcyjną Kierownictwa AMW dostępną na stronie: www.amw.com.pl.
13. Szczegółowe informacje uzyskać można w siedzibie Oddziału Regionalnego AMWw Krakowie, ul. Montelupich 3, 31-155 Kraków.

Osoby do kontaktu:
Paulina Tucznio, tel. 12 211 40 84, 693 081 081, e-mail: p.tucznio@amw.com.pl
Wojciech Polak, tel. 12 211 40 87, 693 080 327, e-mail: w.polak@amw.com.pl

Załączniki dostępne na stronie www.amw.com.pl:
1) Załącznik nr 1 – tabela z wykazem i danymi oferowanych lokali w formacie „pdf" i w wersji edytowalnej.
2) Załącznik nr 2 – wykaz wyrobów budowlanych, armatury i urządzeń
3) Załącznik nr 3 – Wytyczne nr 3/2018 Prezesa Agencji Mienia Wojskowego z dnia 8 maja 2018 r. w sprawie standardów, jakim powinny odpowiadać nowo projektowane, pozyskiwane i ulepszane budynki wielorodzinne i lokale mieszkalne (kwatery).
4) Załącznik nr 4 - Wytyczne nr 1/2023 z dnia 3.04.2023 r. w sprawie ustalenia procedury zakupu nieruchomości na potrzeby zakwaterowania żołnierzy zawodowych

eprasa.pl 5c6350a942

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o inicjałach O. K. i były uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce" - poinformowano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły".

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

- Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim - powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP

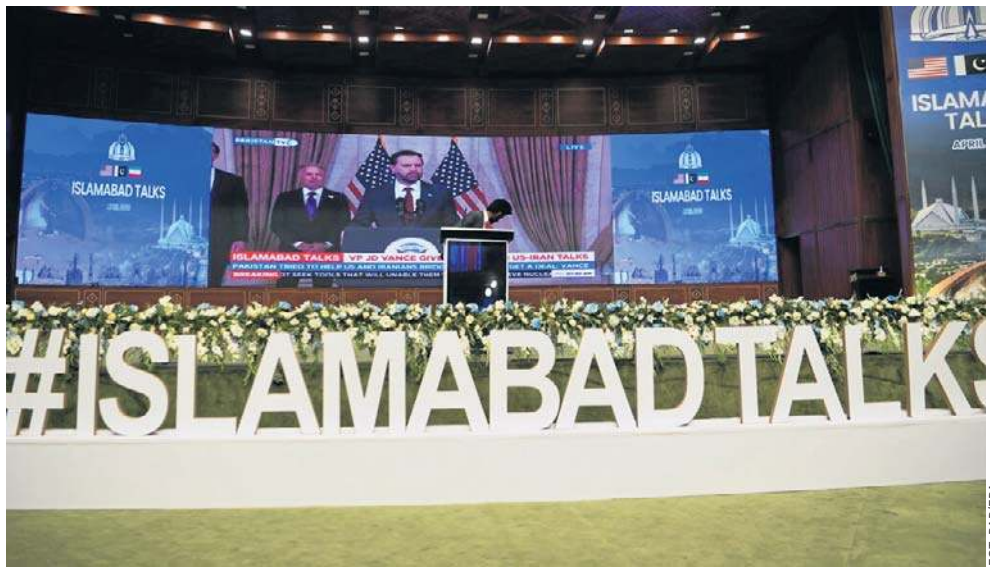
FOT. EAST NEWS

– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem . Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.



FOT. PAP/EPA

Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp"

Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne - podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp".

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu", a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to „może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów". USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie może pozwolić - przypomniała stacja CNBC.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji".

Iran - jak oświadczył wiceprezydent - miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. - Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia - zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi". PAP

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo" poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo" stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu - powiadomił brytyjski dziennik „Guardian".

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (International Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International" - podkreśliła HRW. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyjskich. - Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich - GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych - powiedział szef estońskiego kontrwywiadu.

FOT. KAPO

Estonia wydala przez granicę jednego z agentów Rosji

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. - W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu - powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydalonych z Estonii osób figuruje hieromnich (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilij (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaniem rozłamu i propagandą historyczną.

eprasa.pl 5c6350a942

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy dotyczą preparatów stosowanych przewlekle. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?

FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbytniego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.4

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła niepożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalne zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepliwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym nieżytem żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charakterystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy - drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją - zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

eprasa.pl 5c6350a942

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 – leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawnienia dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów – bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

Dabigatran Eteksylan Stada
- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

Daxanlo
- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. prewencja pierwotna żylnej choroby zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP

Mirexan
- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer
- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP

Wasedoc
- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZŻG i ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperci przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna – dla wielu pacjentów oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązuje nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii – 15 – będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątrobokomórkowego – niwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych – pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amiwantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E – enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi – palbocyklib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył – objawy
Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:
- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergolog prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

– Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy – podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznych. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

– Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy – zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

– Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej – dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.

FOT. FREEPIK

Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

eprasa.pl 5c6350a942

Nie tylko drżenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona

FOT. GETTY IMAGES

Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki poraźnej"

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzą na myśl dłonie, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa – takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodsi.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgowiu" – wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złogów komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaźnika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe" – mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy")
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby 'zamarznięcie' ruchu" – wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM" – mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement", czyli „szybkie ruchy gałek ocznych".

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

– Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny – dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballosa-Baumanna, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym" wyrazie.

WARTO WIEDZIEĆ

Przy podejrzeniu Parkinsona należy udać się do neurologa

Jeśli pojawi się podejrzenie, że można mieć chorobę Parkinsona, właściwym miejscem jest gabinet specjalisty neurologii. W centrum diagnostyki znajdują się objawy takie jak ubóstwo ruchów, sztywność mięśni, drżenie spoczynkowe i niestabilność postawy. Wykorzystuje się również obrazowe badania mózgu, takie jak rezonans magnetyczny (MRT) czy tomografia komputerowa (CT). Inna metoda potwierdzania rozpoznania choroby Parkinsona polega na tym, że pacjentki i pacjenci przyjmują próbnie standardowy lek przeciwparkinsonowski lewodopę (L-DOPĘ).

FOT. GETTY IMAGES

Świadczenie honorowe dla stulatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stulatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zostanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznawaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmienne przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki – ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

FOT. FREEPIK

Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

eprasa.pl 5c6350a942

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. – Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie, aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami – powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przełom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpajęczynówkowego, czyli pęknięcia naczynia krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Picie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilać ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustalenia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (IMAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwlękowo, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WWA). WWA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WWA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.

FOT. 123RF

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WWA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid – substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji. Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę", co oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się to z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

– W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy – tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. – Gdy oddziałujemy na nie gorącem, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

– Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne – mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?
Przede wszystkim należy unikać spalenizny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spalenizny musi być jasnym sygnałem: tego kawałka lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniznę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinę. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za najzdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

eprasa.pl 5c6350a942

Kosmos daje szansę uniknięcia błędów popełnionych na Ziemi

- Przestrzeń kosmiczna musi pozostać dobrem wspólnym, z jasnymi normami prawnymi oraz poczuciem odpowiedzialności wobec całej ludzkości i przyszłych pokoleń - mówi arcybiskup Ettore Balestrero, stały przedstawiciel Stolicy Apostolskiej przy Organizacji Narodów Zjednoczonych

Fabio Colagrande i Eugenio Murrali (Vatican News)

Dlaczego refleksja nad wyborami politycznymi i regulacyjnymi dotyczącymi przestrzeni kosmicznej jest tak pilna?
Aby osiągnąć niebo w sensie nadprzyrodzonym, człowiek musi postępować właściwie także w przestrzeni kosmicznej, która jest pojęciem geograficznym, należącym do porządku fizycznego i biologicznego. Przestrzeń kosmiczna nie jest ziemią niczyją, nie jest obszarem podboju pozbawionym praw, gdzie obowiązuje zasada „kto pierwszy, ten lepszy". Ludzkość już podejmuje decyzje dotyczące przestrzeni kosmicznej – decyzje moralne, które będą miały długofalowy wpływ i mogą zarówno budować, jak i niszczyć ludzkość. Dlatego Kościół nie może pozostać wobec tego obojętny.

W jaki sposób?
Patrzenie na przestrzeń kosmiczną z perspektywy etycznej skłania nas do zadawania pytań: „Czy słuszne jest dążenie do wszystkiego, co jesteśmy w stanie osiągnąć technologicznie? Jak powinniśmy to robić? Jaki rodzaj rzeczywistości i porządku chcemy budować?" Właśnie taką perspektywę etyczną i wielostronną proponuje dokument Fundacji Caritas in Veritate.

Jakie działania są szczególnie potrzebne?
Przestrzeń kosmiczna musi pozostać dobrem wspólnym, z jasnymi normami prawnymi, które – tam, gdzie to konieczne – powinny być aktualizowane w duchu odpowiedzialności wobec całej ludzkości i przyszłych pokoleń. Podczas prezentacji publikacji w siedzibie Organizacji Narodów Zjednoczonych w Genewie duże wrażenie na uczestnikach zrobiło świadectwo astronauty, który spędził prawie rok na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (Michael Scott Hopkins – przyp. red.). Opisał on tzw. efekt „overview effect".

Na czym on polega?
Jest to zmiana perspektywy, której doświadczają wszyscy astronauci w przestrzeni kosmicznej: Ziemia wydaje się stamtąc mała, krucha, pozbawiona granic i podziałów – jako symbol wspólnej przynależności i zbiorowej odpowiedzialności. Jest to jednak obraz, który niestety kontrastuje z rzeczywistością wojen, nadużyć i przemocy, jakie widzimy, gdy ponownie patrzymy na planetę z bliska. Przypomniał o tym, w słowach wciąż aktualnych, papież Benedykt XVI podczas dialogu z astronautami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Powiedział im w pewnym momencie: „Myślę, że dla was jest oczywiste, iż wszyscy żyjemy razem na jednej Ziemi i że absurdem jest walczyć i zabijać się nawzajem".

A zatem także przestrzeń kosmiczna jest wspólnym domem i podlega określonym zasadom. Jaki szczególny wkład może wnieść katolicka nauka społeczna, aby ukierunkować rozwój przestrzeni kosmicznej ku dobru wspólnemu?
Centralne przesłanie Kościoła jest takie, że nie powinniśmy przekształcać przestrzeni kosmicznej w dżunglę. Daje ona ludzkości swoistą „drugą szansę", zachęcając do unikania wielu błędów popełnionych na Ziemi. Przestrzeń kosmiczna powinna być eksplorowana z odpowiedzialnością, solidarnością oraz z poszanowaniem zasady pomocniczości – dla dobra obecnych i przyszłych pokoleń.

W jaki sposób?
Należy zapobiec temu, aby stała się ona areną dzikiej rywalizacji, a tym bardziej konfliktów. Pierwszym praktycznym krokiem, do którego zachęca Stolica Apostolska, jest przestrzeganie Traktatu o przestrzeni kosmicznej, podpisanego przez około sto dwadzieścia państw, w tym wszystkie główne kraje posiadające zdolności kosmiczne. Traktat ten obowiązuje od niemal sześćdziesięciu lat (od 1967 roku) i jasno stanowi, że eksploracja i wykorzystanie przestrzeni kosmicznej powinny odbywać się z korzyścią i w interesie wszystkich państw. Określa on przestrzeń kosmiczną jako „wspólną domenę ludzkości". Stolica Apostolska zachęca do wzmacniania obowiązującego ustawodawstwa, a nie do odchodzenia od niego, aby zapobiec wykluczeniu niektórych państw oraz chronić stworzenie – na przykład poprzez wspólne projekty usuwania kosmicznych odpadów.

Czy istnieje ryzyko militaryzacji także przestrzeni kosmicznej?

FOT. PAP/EPA

Rakieta Artemis II w czasie startu. Na jej pokładzie było czterech astronautów. Ich misja trwała 10 dni

Z pewnością. Obowiązujące prawo międzynarodowe zakazuje umieszczania broni nuklearnej lub broni masowego rażenia na orbicie, na ciałach niebieskich czy w przestrzeni kosmicznej – stanowi o tym artykuł 4 Traktatu z 1967 roku. Nie zakazuje jednak wyraźnie broni konwencjonalnej ani na przykład ataków cybernetycznych, ani też zakłócania sygnałów radiowych, co – niestety – już ma miejsce. Ważne jest rozróżnienie między wykorzystywaniem przestrzeni kosmicznej jako wsparcia dla operacji wojskowych prowadzonych na Ziemi, na przykład poprzez użycie satelitów – co już jest rzeczywistością – a fizycznym rozmieszczaniem broni i jej bezpośrednim użyciem w kosmosie.

Czy także ta druga możliwość jest realna?
Niektóre państwa zbliżają się również do umieszczania uzbrojenia na orbicie, co zwiększa niestabilność międzynarodową, osłabia wzajemne zaufanie i przekształca przestrzeń kosmiczną ze „wspólnej domeny ludzkości", jak określa ją Traktat, w kolejny obszar konfliktu. Trzeba jednak jasno powiedzieć – i to jest kluczowe – że jeśli konflikt objąłby bezpośrednio przestrzeń kosmiczną, prawdopodobnie nikt na Ziemi nie pozostałby od niego wolny.
W Genewie mówi się, że wojny w kosmosie nie da się wygrać i nigdy nie powinna być prowadzona. Na przykład trudno sobie wyobrazić, jak można byłoby przestrzegać zasady rozróżnienia, będącej jednym z fundamentów międzynarodowego prawa humanitarnego. Dlatego wiele głosów – w tym Stolicy Apostolskiej – wzywa do wzmocnienia norm, przejrzystości oraz współpracy wielostronnej, aby zachować pokojowy charakter przestrzeni kosmicznej.

WOJNY W KOSMOSIE NIE DA SIĘ WYGRAĆ, NIGDY NIE POWINNA BYĆ PROWADZONA. DLATEGO TRZEBA ZACHOWAĆ POKOJOWY CHARAKTER PRZESTRZENI KOSMICZNEJ

W jaki sposób rywalizacja kosmiczna może przekształcić się w pozytywny mechanizm służący dobru wspólnemu? Jak przestrzeń kosmiczna może służyć godności człowieka na Ziemi?
Należy znaleźć równowagę między konkurencją a współpracą. Konkurencja bez współpracy prowadzi do niestabilności, irracjonalnych napięć, przemocy, a nawet konfliktów. Natomiast konkurencja ukierunkowana na cele pokojowe i wpisana w ramy współpracy stymuluje badania, ale powinna przekładać się na dobra wspólne, wspólne standardy oraz partnerstwa międzynarodowe.

Z jakimi skutkami?
Równowaga między konkurencją a współpracą pomaga zapobiegać temu, aby komercyjne wykorzystanie przestrzeni kosmicznej stało się celem samym w sobie oraz aby pogłębiały się istniejące nierówności. Taka równowaga sprawia, że przestrzeń kosmiczna może bezpośrednio służyć godności człowieka i dobru wspólnemu – na przykład w sytuacjach kryzysowych, poprzez łączność ratunkową, dane satelitarne wykorzystywane w pomocy humanitarnej czy monitorowanie służące ochronie miejsc kultu. W innych przypadkach przyczynia się do poprawy prognoz pogody, rozwoju rolnictwa, ochrony zdrowia, transportu oraz do docierania do krajów i społeczności, które w przeciwnym razie pozostałyby wykluczone.

W jaki sposób w tej dziedzinie badań kosmicznych nauka i wiara mogą iść razem?
Nauka i wiara mogą iść razem i wzajemnie się umacniać, ponieważ nauka poszukuje prawd naukowych, a wiara – Prawdy nadprzyrodzonej, prawdy o Bogu i od Boga, która oświetla drogę człowieka. Wiara i nauka nie mieszają się ze sobą, ale też sobie nie przeczą. Nauka wyjaśnia „jak", natomiast wiara ukazuje i ukierunkowuje ostateczne „dlaczego" ludzkiego działania. W kontekście przestrzeni kosmicznej oznacza to wykorzystywanie kompetencji technicznych i naukowych dla dobra wspólnego, tak aby postęp nie przerodził się w dominację czy zniszczenie.

Jaką rolę może odegrać Stolica Apostolska?
Stolica Apostolska może i powinna odgrywać rolę w toczących się debatach na temat przestrzeni kosmicznej, przede wszystkim na poziomie międzyrządowym. Powinna kształtować sumienia i przemawiać do całego świata – także do sektora komercyjnego i przemysłowego.
Na arenie międzynarodowej, poprzez misję w Genewie oraz inne w Nowym Jorku i Wiedniu, proponuje ramy etyczne oparte na godności człowieka oraz współpracuje na rzecz dialogu wielostronnego i pokoju, podkreślając wspólną odpowiedzialność i postrzeganie przestrzeni kosmicznej jako dobra wspólnego.
Ponadto Fundacja Caritas in Veritate, współpracując z misją w Genewie, organizuje wydarzenia w Genewie, Brukseli, Wiedniu i Nowym Jorku oraz przygotowuje publikacje i materiały wideo, takie jak te rozpowszechnione w ostatnich dniach.
Nie należy też zapominać, że Stolica Apostolska posiada jedno z najstarszych obserwatoriów astronomicznych na świecie - Specola Vaticana - ustanowioną w obecnej formie przez papieża Leona XIII w 1891 roku, również po to, by potwierdzić, że Kościół - jak stwierdzono w motu proprio powołującym obserwatorium - nie sprzeciwia się prawdziwej, solidnej nauce, lecz przeciwnie: wspiera ją i rozwija z pełnym zaangażowaniem.

eprasa.pl 5c6350a942

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroiło się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!" – podpisała fotografie.

Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam" – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu" z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała.
(GZL) Fot. Paweł Wiśniewski

W TELEWIZJI

Opór
Stopklatka, 20:00
Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu
BBC Earth, 21:55
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

Tower Heist. Zemsta cieciów
Polsat, 22:50
Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

Noce w Rodanthe
TVN, 22:55
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

KRZYŻÓWKA NR 57

Poziomo:
3) … Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczki jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to … Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi –40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,
21) miasto wojewódzkie nad Odrą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżyca,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.

AUTOPROMOCJA 0111454748
Echo Dnia
w prenumeracie z Tele Magazynem
12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na relacjach i doceniać drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.
Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.
Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dziś radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiąganiu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dziś osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

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

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

eprasa.pl 5c6350a942

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.**

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy" to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos" z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany'ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli zmiażdżyć Real, zanim Manuer Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

FOT. EPA/PAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

Bawarczycy są w świetnych nastrojach – ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane'a, Luisa Diaza, Aleksandara Pavlovicia, Jonathana Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę poćwiczył, żeby utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy" przegrali z Southampton w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach – grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie – nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy" z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów". Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.
©℗

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM
21.00: **Bayern Monachium – Real Madryt**, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;
21.00: **Arsenal Londyn – Sporting Lizbona**, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiery

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiery nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.**

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasłabł podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiery odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowej liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©℗

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zagra z Siegemund

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.**

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktualną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette'em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomógł jej szybko wychwycić techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach". Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. – Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca – zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stuttgarcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. – Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny prysznic – zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©℗

eprasa.pl 5c6350a942

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Mariusz Maciejski ze Spartakusa Daleszyce popisał się świetną formą w meczu 24. kolejki Keeza 4. Ligi przeciwko Pogoni Staszów. 39-latek strzelił trzy gole, które celebrował w wyjątkowy sposób...saltem. Mariusz Maciejski to jeden z bardziej doświadczonych zawodników całej ligi. Niedawno zagrał dla Spartakusa mecz numer 300.
DW

FOT. DOROTA PROKOP

BIEGI
Zwycięski bieg Dominiki Łukasiewicz z MKS Ostrowia
Dominika Łukasiewicz wygrała bieg uliczny „Wiosenna dycha z Aliplastem" w Lublinie. Pokonała 10 kilometrów w 35 minut i 30 sekund.
dor

Wioleta Jończyk w top 20 najpopularniejszych influencerów fitness!

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

FITNESS. **Wioleta Jończyk w niedzielę, 10 kwietnia, wystartuje w Mistrzostwach Polski w fitness i kulturystyce w Targach Kielce. Będzie rywalizować w bikini fitness.**

-Jestem dobrze przygotowana do tych zawodów, liczę na udany występ. Zapraszam do Targów Kielce, bo wasz doping będzie mi bardzo potrzebny - powiedziała Wioleta Jończyk, która znalazła się w top 20 najpopularniejszych influencerów fitness w Polsce!

To już nie jest przypadek – to konkretne wyróżnienie. Co czujesz? - Najbardziej wdzięczność. Bo ja naprawdę nie zaczynałam z myślą: „będę influencerką". Ja zaczynałam od pasji. Od chęci ruszenia ludzi z kanapy. Od tego, żeby ktoś poczuł to, co ja czuję po treningu. A dziś jestem w takim miejscu... To pokazuje, że autentyczność wygrywa - mówi Wiola Jończyk.

-Ja nie umiem stać w miejscu. Osiągnęłam bardzo dużo w bieganiu i nadal to robię – prowadzę zajęcia, trenuję ludzi, działam lokalnie. W Kielcach, na stadionie, w każdą sobotę o 9:00 prowadzę bezpłatne treningi dla wszystkich chętnych – organizowane przez fundację Wychowanie przez Sport. Ale gdzieś w środku czułam, że chcę więcej. Patrzyłam na scenę bikini fitness i myślałam: „Chcę sprawdzić, jak daleko mogę dojść." I wtedy zaczęła się moja największa przemiana... Jako biegaczka ważyłam 53 kg. Żeby wejść w bikini fitness – musiałam dojść do 65 kg. I to nie było łatwe. Bałam się, że nie schudnę, że stracę formę, że nie wrócę do siebie. To była ogromna walka w głowie. Ale zaufałam procesowi. I finalnie zeszłam do 57 kg – ale już z zupełnie nową sylwetką. Z mięśniami. Z formą życia. I wtedy zrozumiałam jedno - czasem trzeba się „puścić", żeby wejść poziom wyżej - opowiadała Wioleta Jończyk.

Ma 40 lat, dwójkę dzieci, rodzinę. Pracuję jako nauczyciel w technikum Profil w Kielcach. Jest trenerem na siłowni. Organizuję wydarzenia sportowe w województwie świętokrzyskim. - Trochę jest tych zadań, ale mimo tego wszystkiego – mam czas na siebie. I spełniam swoje marzenia - powiedziała czołowa polska influencerka fitness, która w wolnych chwilach razem z rodziną uwielbia też podróżować.

Na Instagramie ma już ponad 100 tysięcy obserwujących. -To wielka radość. Zachęcam do obserwowania. Są tam ciekawe przepisy - duże porcje, a małe kalorie. I skuteczne ćwiczenia - dodaje znana zawodniczka i trenerka. ©℗

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Wioleta Jończyk znalazła się w top 20 najbardziej popularnych influencerów fitness w Polsce

Robert Kolendowicz: Myślę, że Korona będzie rosła w siłę

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Dokładnie 1 kwietnia minęło 20 lat od oficjalnej inauguracji Stadionu Miejskiego, który obecnie nosi nazwę Exbud Arena. Z okazji tego jubileuszu Korona przygotowała atrakcję dla kibiców.

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Korona jest w dobrym miejscu i myślę, że będzie rosła w siłę – mówił na jubileuszu 20-lecia stadionu Robert Kolendowicz, były piłkarz Korony, ostatnio trener Pogoni

Gośćmi specjalnym na tym spotkaniu byli zawodnicy z sezonu 2005/06. Drużyna Korony przebojem wdarła się do Ekstraklasy i już w swoim pierwszym sezonie stała się rewelacją rozgrywek. W premierowym sezonie występów na najwyższym szczeblu rozgrywek zajęła piąte miejsce w tabeli.

Na jubileuszu 20-lecia stadionu byli następujący zawodnicy: Grzegorz Bonin, Marcin Drzymont, Paweł Golański, Hermes, Hernani, Marcin Kaczmarek, Robert Kolendowicz, Marcin Kośmicki, Grzegorz Piechna - jedyny król strzelców ekstraklasy w barwach Korony, Krzysztof Gajtkowski, Marcin Robak, który przyjechał z synem, Paweł Sasin, Marek Szyndrowski, Przemysław Cichoń, Łukasz Szymoniak.

Był też sztab szkoleniowy z sezonu 2005/2006: trener Ryszard Wieczorek, asystent trenera Michał Gębura, trener bramkarzy Piotr Wojdyga, trener przygotowania fizycznego Andrzej Szołowski, masażyści Grzegorz Podsiadło, Marek Konieczny, kierownik drużyny Paweł Wolicki. - Z Korony mam fajne wspomnienia. Świetna atmosfera, super zespół, tej drużynie zawdzięczam powołanie do kadry. Tutaj stawiałem pierwsze kroki w ekstraklasie. Fajnie było wrócić, spotkać się z kolegami z drużyny i trenerami. I zobaczyć, jak prezentuje się obecny zespół Korony - powiedział Marcin Kaczmarek, który ostatnio grał w Sparcie Dwikozy. Teraz występuje w oldbojach KSZO Ostrowiec, poza tym pracuje jako trener w Akademii Staru Starachowice.

Z tamtego zespołu Korony z powodzeniem w futbolu funkcjonuje Robert Kolendowicz, który do niedawna był trenerem ekstraklasowej Pogoni Szczecin.

– Minęło 20 lat, a wydaje się, jakby było to wczoraj. Fajny, historyczny czas. Myślę, że wszyscy w Kielcach wracają do tych momentów z pozytywnym nastawieniem. Awans do ekstraklasy, nowy stadion, niesamowita atmosfera, kibice. To zostało w pamięci i zbudowało podwaliny tego, co dzieje się teraz. Po drodze było wiele historii, ale Korona jest w dobrym miejscu i myślę, że będzie rosła w siłę. Myślę, że każdy z nas wraca z dużą sympatią do tych chwil – mówił Robert Kolendowicz, były piłkarz Korony.

Obecnie nie prowadzi żadnej drużyny. – Jestem związany kontraktem z Pogonią do końca sezonu. Zobaczymy, co się wydarzy. Czekam na rozwój wypadków. Teraz cieszę się tym dniem i możliwością spędzenia czasu w Kielcach, z kolegami z boiska. Jeśli chodzi o moją karierę trenerską, to zobaczymy, co wydarzy się w nowym sezonie. Dużo czasu poświęciłem na to, aby być szkoleniowcem, zainwestowałem w siebie. Pracowałem jako asystent w Pogoni, później sam prowadziłem zespół. Bardzo mi się to podoba. Jestem głodny pracy, ale chcę to zrobić, jeżeli będzie to tylko możliwe na swoich warunkach - podkreślił Robert Kolendowicz.
©℗

Korona ma nowego partnera medycznego

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Szpital Powiatowy w Zambrowie partnerem medycznym Korony Kielce. Będzie zapewniał opiekę medyczną zawodnikom Industrii Akademii Korony Kielce.

Głównym kierunkiem wyznaczającym sukcesywny progres placówki jest rozwój kompetencji w obszarze medycyny urazowej i sportowej. Współpraca z naszym Klubem będzie opierać się na wsparciu medycznym zapewnianym piłkarzom Industrii Akademii Korony Kielce, leczeniu urazowym (w tym leczeniu operacyjnym), diagnostyce oraz działaniom profilaktycznym.

– Nawiązanie współpracy z Koroną Kielce to dla nas naturalny kierunek rozwoju. Dysponujemy doświadczonym zespołem specjalistów, w tym ortopedów pracujących na co dzień ze sportowcami, a także zapleczem diagnostycznym pozwalającym na szybką i skuteczną pomoc. Współpraca z Klubem to kolejny krok w kierunku dalszego rozwoju naszych kompetencji w obszarze medycyny sportowej – powiedział Kamil Kowaleczko, prezes zarządu Szpitala Powiatowego w Zambrowie, którego słowa przytaczamy za stroną Korony.

Umowa zawarta przez Koronę ze Szpitalem Powiatowym w Zambrowie jest początkiem perspektywicznej współpracy w szerokim zakresie medycznym. Dostępność usług diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych u specjalistów zwiększy możliwości prewencji przeciwurazowej oraz zoptymalizuje czas leczenia i powrotu do sportu, co w szkoleniu dzieci i młodzieży jest bardzo ważne. – Współczesny profesjonalny sport nie może istnieć bez wkładu nauk medycznych, a my dziś jesteśmy w momencie profesjonalizacji procesów organizacyjnych i szkoleniowych w Akademii, więc taki partner medyczny to bardzo ważny krok ku zwiększeniu efektywności szkoleniowej dla wszystkich zawodników Akademii – poinformował Marek Śledź, dyrektor Industrii Akademii Korony Kielce. ©℗

eprasa.pl 5c6350a942