Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Premier Donald Tusk o przygotowaniach **strona 7**

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Rak nerki w początkowym stadium zazwyczaj nie daje żadnych objawów. Ale osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi. **strona 9**

STRONA ZDROWIA

RADOMSKIE Echo Dnia

Środa 17.06.2026

Nr 138 (15 109)

www. echodnia.eu

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Jean Michel-Jarre wystąpi w Radomiu; to trzeba wiedzieć o koncercie **strona 3**

Ognista Burza-26 - były ćwiczenia w gminie Kowala **strona 3**

„Straszny dworek” zmienia się w Park Kulturowy Stary Radom **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. IZABELA TROJANOWSKA/FACEBOOK

NASZ REGION

Izabela Trojanowska wygrała Zawody Wędkarskie Aktorów w Białobrzegach **strona 5**

Otwarli nową fabrykę w gminie Magnuszew

W sobotę firma MCMET otworzyła nową halę produkcyjną w powiecie kozienickim. Firma świadczy usługi w zakresie obróbki metali, frezowania i toczenia CNC. **strona 2**

Enea Wytwarzanie wesprze obchody rocznicy Radomskiego Czerwca 1976 **strona 6**

Nocna Pielgrzymka Mężczyzn z Radomia do Starej Błotnicy. Wyruszyło ponad 400 osób **strona 4**

INWESTYCJE PODPISANO UMOWĘ Z FRANCUSKIM EURENCO

Będzie fabryka Mesko w Pionkach

Stanisław Wróbel
Pionki

Podczas targów Eurostory 2026 w Paryżu skarżyskie MESKO Spółka Akcyjna i francuskie EURENCO podpisały historyczną umowę. Jedna z kluczowych fabryk ma powstać w Pionkach.

Umowa w Paryżu to kolejny krok tworzenia francusko-polskiego joint venture odpowiedzialnego za produkcję kwalifikowanych systemów ładunków modułowych oraz trójbazowych materiałów miotających dla amunicji artyleryjskiej kalibru 155 milimetrów.

-Budujemy suwerenność produkcyjną w zakresie 155 milimetrów- podkreślał prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej Adam Leszkiewicz. - To wspólne przedsięwzięcie będzie realizowane w Polsce, z większością udziałów polskich, pod polską kontrolą i z polskim kierownictwem - mówi pierwszy wiceprezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej Arkadiusz Bąk.

W wydarzeniu wzięli udział: wiceminister z Ministerstwa Aktywów Państwowych Konrad Gołota, prezes zarządu Polskiej Grupy Zbrojeniowej Adam Leszkiewicz, pierwszy wiceprezes Zarządu Polskiej Grupy Zbrojeniowej Arkadiusz Bąk, prezes zarządu MESKO Renata Gruszczyńska oraz członek zarządu MESKO Krzysztof Marwicki.

- Przed nami kolejny etap wzmacniania krajowych zdolności produkcyjnych i bezpieczeństwa dostaw dla Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polski - dodał prezes Adam Leszkiewicz.

To kolejny krok w kierunku budowy fabryki Mesko w Pionkach. Wcześniej, 22 października 2025 roku Polska Grupa Zbrojeniowa Spółka Akcyjna i Mesko Spółka Akcyjna ze Skarżyska-Kamiennej podpisały z francuską firmą Eurenco dwa strategiczne porozumienia w zakresie pozyskania technologii produkcji ładunków modularnych oraz zabezpieczenia dostaw kluczowych surowców niezbędnych do ich wytwarzania. Umowę uroczyście podpisano w Pionkach na terenie jednej z fabryk Mesko. Umowa oznaczała powrót po latach do produkcji prochu i ładunków wybuchowych w Pionkach gdzie powstanie nowa fabryka skarżyskiego Mesko. Część wsadów do pocisków będzie też powstawała w Nowej Dębie.

Nowa fabryka w Pionkach to powrót do produkcji prochów w Polsce. Przed laty były one wytwarzane właśnie w Pionkach. Teraz dzięki podpisanej umowie wracają.

©℗

FOT. POLSKA GRUPA ZBROJENIOWA SA / FACEBOOK

Uczestnicy podpisania umowy w Paryżu w sprawie między innymi fabryki w Pionkach.

eprasa.pl 809b4d237f

AUTOPROMOCJA 0111454727

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Prócz prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, cesarz Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek

Jakub Guder
publicysta

MAGIA MUNDIALU, ZNÓW JESTEM MŁODY

Kupiłem cherry coke w puszce, włączyłem Brazylia - Maroko i poczułem się nagle o 20 lat młodszy. Tak działa magia mundialu. Długo się oszukiwałem, że mnie to nie rusza, że bez Polski to już nie to samo, a jednak pochłaniam mecz za meczem, ile się tylko da. Dzieci płaczą, bo nie ma już w TV Kici Koci i Strażaka Sama. Nie! Tatuś ogląda mecz! Żonę - jak Marcin Daniec - ostrzegłem: jeśli jeszcze raz przetniesz linię łączącą moje oczy z telewizorem, jedziesz do matki! No dobra, żartuję. Ona chodzi spać wcześniej, więc jestem królem ekranu, ale tylko od godziny 22 do 6 rano. Potem i tak trzeba dzieciaki ogarnąć. Kto dziś urasta do roli faworyta? Hiszpania. Po prostu inni grają i nie zachwycają. Niemcy solidni, lecz trudno o nich coś więcej powiedzieć na tle debiutantów z Curacao. Holendrzy tylko zremisowali z Japonią. Kadrę mają silną, wyrównaną, ale tu największy problemem może być trener Ronald Koeman. Nie ufam mu, chociaż - pod nieobecność Polaków - moje serce w połowie jest pomarańczowe. Brazylia? Nie ma już tej magii, ale jeszcze się rozkręci. Czekam na to, co pokażą Anglicy i Portugalczycy. Zlatan Ibrahimović twierdzi, że ci ostatni mogą dojść do finału jeśli Cristiano Ronaldo będzie ich wspierał... z ławki. A Messi? No cóż - ja tam wolę śpiew kanarków. Największym przegranym imprezy jak do tej pory jest Brazylijski sędzia Wilton Sampaio, którego nienajlepsza znajomość angielskiego stała się powodem drwin i inspiracją do wielu memów. Powiem jednak szczerze, że gdyby mnie tak obwiesili kamerami, kablami i całym tym sprzętem, to też bym się zestresował. Swoją drogą można już w sieci spotkać obrazy AI, które pokazują, że za osiem lat arbiter na mundialu będzie bardziej przypominał Robocopa niż piłkarskiego sędziego.

Ameryka nie żyje jednak tylko mistrzostwami. Głośno jest o gali UFC, którą z okazji swoich 80. urodzin zorganizował w Białym Domu Donald Trump. Zawody przyleciał nawet oglądać prezydent Karol Nawrocki.

Uroczyście otwarli nową fabrykę w gminie Magnuszew

Patryk Samborski
Gmina Magnuszew

W sobotę, 13 czerwca, firma MCMET w powiecie kozienickim uroczyście otworzyła nową halę produkcyjną i zaplecze biurowe o łącznej powierzchni 900 metrów kwadratowych.

Nowa inwestycja jest odpowiedzią na dynamiczny rozwój firmy i rosnące zapotrzebowanie na świadczone przez MCMET usługi w zakresie obróbki metali, frezowania i toczenia CNC. Dzięki rozbudowie przedsiębiorstwo znacząco zwiększy swoje możliwości produkcyjne, poprawi organizację pracy oraz stworzy jeszcze lepsze warunki dla dalszego rozwoju technologicznego.

Wydarzenie zgromadziło liczne grono gości reprezentujących administrację samorządową, instytucje wspierające rozwój przedsiębiorczości, organizacje branżowe, środowiska naukowe oraz partnerów biznesowych współpracujących z firmą na co dzień.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się: Krzysztof Wolski, starosta kozienicki, Wojciech Wachnik, burmistrz Magnuszewa, Kamil Bieńkowski, komendant powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Kozienicach, Norbert Mastalerz, dyrektor Tarnobrzeskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej EUROPARK WISŁOSAN Agencji Rozwoju Przemysłu S.A., Irena Bielawska, prezes Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka", ksiądz proboszcz Karol Piłat, Sebastian Rynkiewicz, prezes Klastra Przemysłowego Evoluma, Adam Musiał, dyrektor Polskiej Izby Kolei, Edyta Kotlimowska, wiceprezes Izby Przemysłowo-Handlowej Ziemi Radomskiej, przedstawiciele Huty Stalowa Wola S.A., przedstawiciele Branżowego Centrum Umiejętności w Pionkach, przedstawiciele Fundacji na rzecz Rozwoju Polskiego Rolnictwa, przedstawiciele koła naukowego WUT Racing Politechniki Warszawskiej, przedstawiciele firmy Wojtpol - generalnego wykonawcy inwestycji.

FOT. MCMET

Od lewej: Mateusz Augustyniak, Cezary Augustyniak, Adam Musiał.

Serdecznie powitani zostali również przedstawiciele firm współpracujących, klientów, dostawców, partnerów biznesowych, pracowników oraz wszystkich przyjaciół firmy MCMET.

Uroczystość rozpoczęła się od oficjalnego przywitania gości oraz prezentacji historii firmy. W swoim wystąpieniu prezes zarządu MCMET, Mateusz Augustyniak, podziękował pracownikom za ich zaangażowanie oraz podkreślił, że sukces przedsiębiorstwa jest wynikiem pracy całego zespołu.

Następnie głos zabrał wiceprezes zarządu MCMET, Cezary Augustyniak, który zaznaczył, że nowa siedziba jest efektem wielu lat ciężkiej pracy, konsekwentnego rozwoju oraz zaufania, jakim przedsiębiorstwo zostało obdarzone przez klientów i partnerów biznesowych.

Podczas oficjalnej części wydarzenia wystąpili również zaproszeni goście, którzy gratulowali firmie realizacji inwestycji oraz życzyli dalszych sukcesów.

Ważnym momentem uroczystości było poświęcenie nowego obiektu przez księdza proboszcza Karola Piłata. Następnie zaproszeni goście wspólnie uczestniczyli w symbolicznym przecięciu wstęgi, które oficjalnie otworzyło nową siedzibę firmy MCMET.

Po zakończeniu części oficjalnej na uczestników wydarzenia czekało wiele atrakcji przygotowanych przez organizatorów. Goście mogli zwiedzić nową halę produkcyjną i biura, zapoznać się z nowoczesnym parkiem maszynowym oraz zobaczyć, jak wygląda codzienna praca przedsiębiorstwa od środka.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również stoiska partnerów i instytucji współpracujących z MCMET. Dla gości przygotowane zostały także liczne atrakcje rodzinne oraz strefę gastronomiczną. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **22°C** Noc **7°C**
Barometr **1017 hPa**
Wiatr **płn.-zach. 20 km/h**
Biomet **obojętny**

Czwartek
Dzień **24°C** Noc **13°C**

Piątek
Dzień **28°C** Noc **14°C**

Sobota
Dzień **33°C** Noc **17°C**

Uwaga: zachmurzenie małe i umiarkowane, stopniowy wzrost temperatury

17 CZERWCA 2026

Dziś 168. dzień roku
Do sylwestra pozostało 197 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.14, zachód o godzinie 21.00.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 46 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 1 minutę i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 4 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Adolf, Albert, Franciszek, Izaura, Laura, Radomił.

KALENDARIUM

1877
Malarz Józef Brandt (na zdjęciu) ożenił się z Heleną z Woyciechowskich Pruszakową, właścicielką Orońska.

FOT. PLASTYK.RADOM.PL

2018
Tego dnia w Radomiu odbyło się uroczyste poświęcenie kamienia upamiętniającego świętej pamięci księdza kanonika Zdzisława Domagałę.

1956
Święcenia kapłańskie przyjął Jan Gogacz. W latach 1968-1978 był wikariuszem w radomskim kościele farnym, gdzie przeszedł z parafii świętej Barbary w Pionkach.

2013
Zakończyła się emisja analogowa stacji telewizyjnych prowadzona za pośrednictwem Radiowo-Telewizyjnego Centrum Nadawczego w Kozłowcu, powiat przysuski.

2022
Tego dnia w radomskiej katedrze rozpoczęły się uroczyste obchody 50. rocznicy peregrynacji Kopii Cudownego Wizerunku Jasnogórskiego w Radomiu.

eprasa.pl 809b4d237f

nasz REGION

GMINA KOZIENICE
Wieczór ze stand-upem
Festyn Rodzinny „Pomagamy Lence" odbędzie się w niedzielę, 21 czerwca, o godzinie 14, na boisku przy szkole w Janikowie. Będą koncerty Disco Boys i zespołu Selekt. **PAT**

RADOM
Wystąpi Tomek Skrzypek
W czwartek, 18 czerwca, w Resursie Obywatelskiej w Radomiu wystąpi Tomek Skrzypek. Komik zaprezentuje nowy program stand-upowy „Petarda". Początek o godzinie 18. **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

TCZÓW

Będzie schron dla mieszkańców

Gmina Tczów przygotowuje się do stworzenia miejsc doraźnego schronienia dla mieszkańców. W poniedziałek, 9 czerwca, w Urzędzie Gminy podpisano umowę na opracowanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej dla inwestycji.

Umowę podpisali wójt gminy Tczów Agnieszka Kozuń oraz skarbnik Joanna Bednarczyk. Wykonawcą inwestycji została firma „PROSECO" Kamil Wałęga.

W ramach umowy przygotowana zostanie pełna dokumentacja projektowo-kosztorysowej wraz z niezbędnymi opiniami i ekspertyzami. Będzie dotyczyć dostosowania istniejących pomieszczeń do funkcji miejsc doraźnego schronienia. Plan zakłada adaptację piwnic znajdujących się pod budynkiem Urzędu Gminy w Tczowie oraz pod budynkiem Szkoły Podstawowej w Tczowie.

Wartość umowy wynosi 129 888 złotych. Firma ma trzy miesiące na przygotowanie dokumentacji.
PAT

GMINA ZWOLEŃ

Dużo atrakcji na Dniach Sycyny

FOT. JANUSZ PETZ

W niedzielę, 14 czerwca, odbyły się 26. Dni Sycyny. Były wydarzenia sportowe, występy artystyczne, przegląd kół gospodyń wiejskich i klubów seniora oraz potańcówka. Na zdjęciu Koło Gospodyń Wiejskich „Kopieckie Jaskółeczki".
JP

KAZANÓW

Budują nowy plac zabaw

Gmina Kazanów realizuje inwestycję „Budowa ogólnodostępnego placu zabaw w miejscowości Kazanów". Obecnie na terenie inwestycji trwają roboty związane z przygotowaniem podłoża oraz montażem urządzeń zabawowych, elementów sprawnościowych i wyposażenia placu. Z każdym etapem przybywa nowych instalacji.

Nowy plac zabaw ma być miejscem ogólnodostępnym, przeznaczonym przede wszystkim do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Inwestycja skierowana jest do najmłodszych mieszkańców, ale ma służyć również całym rodzinom jako przestrzeń rekreacji i codziennych spotkań.
PAT

Jean Michel-Jarre w Radomiu; to trzeba wiedzieć o koncercie

Patryk Samborski
Radom

Już w piątek, 19 czerwca, na stadionie Radomiaka w Radomiu wystąpi Jean-Michel Jarre. Sprawdziliśmy, co trzeba wiedzieć przed wejściem na koncert.

Koncert Jean-Michel Jarre'a, w ramach obchodów 50. rocznicy Radomskiego Protestu Robotniczego Czerwiec '76, odbędzie się w piątek, 19 czerwca, na stadionie Radomiaka przy ulicy Struga 63 w Radomiu. Początek wydarzenia zaplanowany został na godzinę 20.00.

Organizatorzy planują otwarcie bram stadionu między godziną 17.30 a 18.00. Warto nie zostawiać przyjazdu na ostatnią chwilę. Przy wejściach należy spodziewać się kontroli bezpieczeństwa, a duża liczba uczestników może oznaczać kolejki.

Osoby wybierające się na koncert samochodem powinny uwzględnić czas potrzebny na zaparkowanie i dojście na stadion lub przejazd autobusem specjalnej linii 76.

Na stadionie przy Struga od kilku dni trwa montaż infrastruktury koncertowej. Powstaje ogromna scena o szerokości około 40 metrów i wysokości sięgającej 18 metrów. Dodatkowo są dwa 15-metrowe maszty, na których zawieszone zostaną głośniki.

Na potrzeby koncertu płyta boiska zostanie przykryta specjalną wykładziną zabezpieczającą murawę przed zniszczeniem. Na płycie ustawionych ma zostać około 5 tysięcy krzesełek dla publiczności. Pozostali uczestnicy zajmą miejsca na trybunach stadionu.

W czasie koncertu nie będą włączone światła stadionowe. Organizatorzy zdecydowali się na takie rozwiązanie, by poprawić efekty wizualne widowiska, z których Jean-Michel Jarre słynie na całym świecie. Problem może być tylko jeden: 19 czerwca to jeden z najdłuższych dni w roku, dlatego jeszcze długo po rozpoczęciu koncertu będzie jasno.

Osoby posiadające bilety lub wejściówki powinny wcześniej sprawdzić lokalizację swoich sektorów, aby uniknąć chaosu przy wejściach.

Sektory A, B, C, D i V znajdują się od strony ulicy Struga. Sektory E i F zlokalizowane są od ulicy Radulskiego. Sektory G, H, I, J i K mieszczą się od strony ulicy 11 Listopada, natomiast sektory L i M znajdują się od ulicy Zbrowskiego.

W pobliżu stadionu liczba miejsc parkingowych będzie ograniczona. Miasto apeluje, aby nie dojeżdżać autem bezpośrednio pod stadion, ponieważ mogą tworzyć się korki. Dla uczestników koncertu przygotowane zostały cztery bezpłatne parkingi. Największy będzie działał przy Uniwersytecie Radomskim przy ulicy Chrobrego między ulicami Akademicką i Mierzejewskiego oraz na ulicy Mierzejewskiego. Pomieści kilkaset samochodów. Na stadion będzie można stamtąd dojechać specjalną linią autobusową 76.

FOT. AUTOR

Jean-Michel Jarre da koncert w piątek, 19 czerwca, na stadionie Radomiaka w Radomiu.

Pozostałe parkingi będą działały przy: I Urzędzie Skarbowym przy ulicy Zbrowskiego – około 500 metrów od stadionu; ulicy 11 Listopada w okolicach komendy policji – około 700 metrów pieszo; ulicy Olsztyńskiej obok zbiornika retencyjnego – około 1200 metrów od stadionu.

Na czas koncertu uruchomiona zostanie specjalna linia autobusowa 76. Będzie kursowała pomiędzy osiedlem Michałów a stadionem przy Struga. Autobusy pojadą trasą: Królowej Jadwigi, Mieszka I, Chrobrego, 11 Listopada, Zbrowskiego i Struga. Kursy mają odbywać się mniej więcej co 10 minut. Linia 76 będzie kursowała: od 17.00 do 20.00 oraz od 23.30 do 1.30.

Miasto zapowiada również dodatkowe kursy linii 3, 9 i 16 przed koncertem. Po zakończeniu wydarzenia wydłużone zostanie kursowanie linii 1, 3, 9 i 13. Dla osób wracających później dostępne będą autobusy nocne N1 i N2.

Najbliżej stadionu zatrzymują się autobusy linii 3, 9, 16, 18, 21, 26 oraz specjalna linia 76. Linie 3 i 16 dojeżdżają do przystanków 11 Listopada/Sportowa przy stadionie. Linie 9, 18, 21 i 26 zatrzymują się na przystankach Struga / Zbrowskiego, w bezpośrednim sąsiedztwie obiektu. Nieco dalej zatrzymują się linie 1, 6, 10, 13, 17 i 24. W ich przypadku trzeba liczyć się z dojściem od około 400 do 600 metrów.

Osoby przyjeżdżające do Radomia pociągiem powinny kierować się na przystanki przy dworcu Radom Główny. Najwygodniejszy dojazd na stadion zapewniają linie 3, 9 i 18. Szczególnie często kursować ma linia 9. Dojazd możliwy jest również liniami 6, 10 i 13, choć w tym przypadku trzeba przejść około 400–500 metrów. Po koncercie na dworzec będzie można wrócić liniami 3, 9, 13, N1 i N2. ©℗

Ćwiczenia Ognista Burza-26 w gminie Kowala

Dawid Owczarek
Kowala

Ćwiczenia pod kryptonimem „Ognista Burza-26" przeprowadzono w poniedziałek, 15 czerwca, w Kowali-Stępocinie.

Zgodnie ze scenariuszem ćwiczeń doszło do naruszenia przestrzeni powietrznej, w wyniku którego uszkodzona została linia energetyczna średniego napięcia. Przewody spadły na budynek miejscowej przychodni zdrowia. Awaria doprowadziła do utraty zasilania w Urzędzie Gminy Kowala, posterunku policji i ośrodku zdrowia, powodując paraliż tych instytucji.

Dodatkowo zakładano, że w wyniku zdarzenia kilka osób zostało rannych, a budynek Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej groził zawaleniem. Sytuacja wymagała natychmiastowej reakcji służb ratunkowych, energetycznych oraz wojska.

Celem ćwiczeń było sprawdzenie procedur współpracy pomiędzy różnymi instytucjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo mieszkańców w sytuacjach kryzysowych. Uczestnicy realizowali wszystkie etapy działań, od przyjęcia zgłoszenia i koordynacji służb, po praktyczne działania ratownicze w terenie.

Ważną rolę podczas ćwiczeń odegrali żołnierze 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej. Zgodnie ze scenariuszem zostali skierowani do wsparcia działań prowadzonych przez PGE Dystrybucja oraz policję. Terytorialsi uruchomili polową stację zasilania, dzięki której możliwe było przejście na zasilanie awaryjne mimo zakładanej awarii sieci energetycznej.

Żołnierze rozstawili także polową placówkę medyczną. W jej ramach prowadzono segregację medyczną poszkodowanych oraz udzielano pomocy przedszpitalnej osobom wymagającym wsparcia.

W ćwiczeniach uczestniczyli też energetycy, policjanci, strażacy z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu i Ochotniczych Straży Pożarnych oraz pracownicy Urzędu Gminy Kowala. ©℗

eprasa.pl 809b4d237f

RADOM
Radomskie Klasyki wracają na rynek
Zabytkowe samochody znów opanują radomski Rynek. W piątek, 19 czerwca odbędzie się kolejne z cyklu Wieczornych Spotkań Radomskich Klasyków. W godzinach 19-22, pojawią się dziesiątki starannie odrestaurowanych pojazdów. Nie zabraknie takich legend jak Polonez, Fiat 125p, Fiat 126p, a także Trabantów i Wartburgów. Będzie można podziwiać też klasyczne Mercedesy, Fordy, Ople czy Volkswageny. **PAT**

RADOM
Piknik z okazji Dnia Ojca
We wtorek, 23 czerwca, w Parku imienia Tadeusza Kościuszki w Radomiu odbędzie się piknik z okazji Dnia Ojca. Początek o godzinie 17. Będzie dużo muzyki i wspólnej zabawy. **PAT**

JEDLIŃSK
Noc Świętojańska
W niedzielę, 21 czerwca, w Jedlińsku odbędzie się „Noc Świętojańska - Sobótka Gminna". Start o godzinie 16 na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Warszawskiej 2A. **PAT**

SZYDŁOWIEC
Pomidzi Hit Festiwal
Tegoroczny Pomidzi Hit Festiwal odbędzie się w niedzielę, 12 lipca na stadionie Szydłowianki Szydłowiec. Na scenie zobaczymy zespół Fun Factory, jedną z największych ikon eurodance lat 90. **JS**

GMINAJEDLNIA-LETNISKO
Festyn charytatywny
W sobotę, 27 czerwca, o godzinie 14 na placu przy byłej szkole podstawowej w Gzowicach odbędzie się Festyn Charytatywny „Gzowice w dechę". Będą koncerty i licytacje dla Wojtusia. **PAT**

KRÓTKO

RADOM

Rodzinny festyn parafialny

Niedzielne popołudnie przy parafii pod wezwaniem Matki Odkupiciela w Radomiu upłynęło pod znakiem rodzinnej atmosfery i wspólnej zabawy. Choć momentami pojawiał się deszcz, uczestnicy nie dali się zniechęcić i chętnie korzystali z przygotowanych atrakcji. Festyn parafialny „Rodzina Rodzinie" rozpoczął się o godzinie 15:00. Organizatorzy przygotowali wydarzenie z myślą o rodzinach i integracji lokalnej społeczności parafialnej. Najmłodsi mogli korzystać z dmuchanych atrakcji, które od początku cieszyły się dużym zainteresowaniem. Dzieci bawiły się również przy stanowiskach animacyjnych, była też wata cukrowa. W programie znalazły się także elementy rozrywki i oprawy artystycznej. Uczestnicy mogli spędzić czas przy muzyce i wspólnych rozmowach. Swoje miejsce podczas festynu mieli również strażacy, którzy prezentowali wóz pożarniczy oraz sprzęt wykorzystywany podczas akcji ratowniczych. PAT

SOLEC NAD WISŁĄ

Zawody sportowo-pożarnicze

W niedzielę, 14 czerwca, w Solcu nad Wisłą odbyły się Miejsko-Gminne Zawody Sportowo-Pożarnicze jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu gminy Solec nad Wisłą.

Strażacy oraz członkowie Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych rywalizowali w ćwiczeniu bojowym i sztafecie pożarniczej, prezentując wysoki poziom wyszkolenia, sprawność fizyczną oraz przygotowanie do działań ratowniczo-gaśniczych.

- Zawodom od początku do końca towarzyszyła sportowa atmosfera, zdrowa rywalizacja i ogromne zaangażowanie wszystkich uczestników. Każda z drużyn walczyła o jak najlepszy rezultat, a o końcowych miejscach często decydowały pojedyncze sekundy - przekazuje Ratownictwo Powiatu Lipskiego.

Wyniki rywalizacji. Klasa A – mężczyźni: 1.OSP Solec nad Wisłą; 2.OSP Sadkowice; 3.OSP Wola Pawłowska; 4.OSP Pawłowice. Klasa C – kobiety: 1.OSP Solec nad Wisłą. Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze – chłopcy: 1.MDP OSP Solec nad Wisłą; 2.MDP Sadkowice. Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze – dziewczęta: 1.MDP OSP Solec nad Wisłą. PAT

PIONKI

Bal Ósmoklasisty. Uczniowie zatańczyli pięknego poloneza

W Publicznej Szkole Podstawowej numer 2 w Pionkach odbył się Bal Ósmoklasisty 2026. Zabawa była znakomita.

W piątkowy wieczór, 12 czerwca, w Publicznej Szkole Podstawowej numer 2 w Pionkach odbył się Bal Ósmoklasisty 2026. Uczniowie zatańczyli pięknego poloneza. Zabawa była znakomita. Nie zabrakło także podziękowań złożonych przez uczniów klas ósmych dyrekcji, wychowawcom i rodzicom.

Po części oficjalnej młodzież pięknie się bawiła na parkiecie przy muzyce. Towarzyszyła jej wspaniała atmosfera i radosne emocje. JS

„Straszny dworek" zmienia się w Park Kulturowy Stary Radom

Izabela Kozakiewicz
Radom

Postępują prace w Parku Kulturowym Stary Radom na Piotrówce, historycznej kolebce Radomia. „Straszny dworek" ma już więźbę dachową, układają alejki i instalacje.

Budowa na Piotrówce nabiera tempa. „Straszny dworek" ma już piętro i pierwsze okna. Mostek nad Mleczną jest, prowadzi do niego brukowana alejka, pracują też instalatorzy. Powstaje Park Kulturowy Stary Radom, miejsce na spacery, odpoczynek na świeżym powietrzu i zabawę z dziećmi.

Park Kulturowy Stary Radom powstaje na na Piotrówce, historycznej kolebce Radomia. Ma być wybudowany bulwar północny wraz z terenem rekreacyjnym i starym sadem. Prace trwają po obu stronach Mlecznej, przy wzgórzu dawnego grodu i od Zamłynia i istniejącego już bulwaru. To duży teren zielony, teraz dziki, ale po zakończeniu prac przynajmniej w części ma być przywrócony mieszkańcom.

Widać postęp przy odbudowie budynku przy ulicy Piotrówka 19. Odbudowano parter, gotowe są stropy, trwają prace przy nowej więźbie dachowej. Na dole budynku są już nawet pierwsze ramy okienne.

To budynek nazywany „strasznym dworkiem" ze względu na swoją mroczną historię, którą zgłębił i opisał Paweł Puton z „Resursy Obywatelskiej". Dom, wybudowany w latach 20-tych ubiegłego wieku był w fatalnym stanie technicznym. Planowano jego remont, ale okazało się, że część konstrukcji trzeba było wyburzyć. Wzmocniono fundamenty, a teraz trwa odbudowa.

Pod zakończeniu prac to będzie reprezentacyjna część nowego parku. Docelowo ma to być obiekt pełniący funkcje społeczne, edukacyjne, kulturowe i turystyczne. Być może będzie tam lokal gastronomiczny, może będzie tam miała swoją siedzibę jakaś organizacja z dziedziny kultury i sztuki.

Równolegle trwają też prace pod drugiej stronie Mlecznej, od Zamłynia. Tam są przygotowywane alejki, ma powstać średniowieczny sad. Odbudowano też stary mostek nad Mleczną, między Piotrówką a Zamłyniem. Konstrukcja była w fatalnym stanie, zagrażała bezpieczeństwu pieszych.

Nowy mostek ma drewniane barierki i brukowaną nawierzchnię. Brukiem będzie też wyłożona alejka, która stanie się przedłużeniem ulicy Piotrówka i będzie można nią dojść do bulwarów nad Mleczną, a nimi aż do zalewu na Borkach.

Jest już podbudowa alejki, w części jest też wyłożono kostka, podobna do tej z ulicy Piotrówka. Jest już też instalacja elektryczna pod przyszłe latarnie.

FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Budynek przy ulicy Piotrówka 19 w Radomiu ma już piętro, trwają prace przy więźbie dachowej.

Dalej ekipy budowlane pracują przy układaniu i wytyczaniu alejek przyszłego parku kulturowego. Trwają też prace przy instalacjach podziemnych, wodno - kanalizacyjnych i energetycznych.

Jak już pisaliśmy, na Piotrówce, w Parku Kulturowym Stary Radom, powstanie między innymi ogród sensoryczny, strefy piknikowe i place zabaw i średniowieczny sad. Projekt obejmuje również budowę ścieżek spacerowych. Pojawią się też elementy małej architektury, w tym ławki, leżaki i hamaki. Planowane są także nowe nasadzenia.

Pierwsza część zamówienia, obejmująca przebudowę bulwaru północnego, kładki nad Mleczną wraz z kompleksem rekreacyjnym, będzie kosztowała nieco ponad 7,1 miliona złotych. Prace wykona firma Weldstrade z Wieniawy, która wygrała przetarg.

Druga część, czyli adaptacja budynku przy ulicy Piotrówka 19 wraz z zagospodarowaniem terenu to koszt ponad 2,1 miliona złotych. Tu przetarg wygrała radomska firma ES-BUD. Na realizację tej inwestycji miasto ma przyznane dofinansowanie z funduszy unijnych w wysokości 5 milionów złotych.

©℗

Nocna Pielgrzymka Mężczyzn. Ponad 400 wyruszyło nocą z Radomia do Starej Błotnicy

Dawid Owczarek
Radom/Stara Błotnica

W sobotni wieczór, 13 czerwca, setki uczestników wyruszyły z Radomia do Sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia w Starej Błotnicy w ramach nocnej pielgrzymki mężczyzn.

Wydarzenie było okazją nie tylko do modlitwy, ale także do świadectwa wiary, wspólnoty i duchowej refleksji podczas kilkudziesięciokilometrowej wędrówki.

Nocne pielgrzymowanie do Starej Błotnicy na stałe wpisało się już w kalendarz wydarzeń religijnych diecezji radomskiej. Po niedawnej pielgrzymce kobiet, która zgromadziła ponad tysiąc uczestniczek, tym razem na szlak wyruszyli mężczyźni. W sobotę, 13 czerwca, wierni spotkali się, by wspólnie przeżyć wyjątkową noc pełną modlitwy i duchowych rozważań.

Pielgrzymka rozpoczęła się wieczorem od wspólnej modlitwy i błogosławieństwa. Uczestnicy powierzali swoje intencje Matce Bożej Pocieszenia, prosząc o potrzebne łaski dla siebie i swoich rodzin. Dla wielu z nich nocna wędrówka była nie tylko religijnym wydarzeniem, ale również czasem osobistego skupienia i oderwania od codziennych obowiązków.

Tegoroczna pielgrzymka miała także symboliczny wymiar. Kilka dni wcześniej trasę do Starej Błotnicy pokonały kobiety. Wówczas biskup radomski Marek Solarczyk z uśmiechem zauważył, że przez lata to mężczyźni mogli liczyć na dobrą pogodę, podczas gdy kobietom często towarzyszył deszcz.

Tym razem sytuacja się odwróciła - drobne opady pojawiły się właśnie podczas wyjścia mężczyzn. Nie przeszkodziło to jednak uczestnikom.

Pątnicy dotarli do Sanktuarium w Starej Błotnicy około godziny 6. ©℗

eprasa.pl 809b4d237f

AKTORZY NIEZWYKŁE ZAWODY W BIAŁOBRZEGACH. IZABELA TROJANOWSKA ZGARNĘŁA NAJWAŻNIEJSZE NAGRODY

Gwiazdy wędkowały nad jeziorem

Izabela Kozakiewicz
Białobrzegi

Zawody Wędkarskie Aktorów w Białobrzegach wygrała w tym roku Izabela Trojanowska, piosenkarka i aktorka.

FOT. ADAM BOLEK

Izabela Trojanowska podczas Zawodów Wędkarskich Aktorów wygrała Puchar Burmistrza Adama Bolka, dostała też nagrodę za największą rybę zawodów.

Na jeziorem wschodnim o Puchar Burmistrza rywalizowało w sumie 27 wędkarzy.

29. Zawody Wędkarskie Aktorów imienia Mariana Łącza w Białobrzegach odbyły się w poniedziałek, 15 czerwca. Uczestnicy zajęli stanowiska nad jeziorem wschodnim, na terenach nadpilicznych. Wszyscy podeszli do zadania bardzo na serio, uczestnicy przywieźli ze sobą komplety sprzętu, wygodne fotele, ale i trenerów oraz asystentów. Mieli profesjonalne przynęty i zanęty. Choć był oczywiście także czas na odpoczynek i zabawę.

Wędkujące gwiazdy musiały zmierzyć się z niesprzyjającą pogodą, było chłodno, wiało i momentami pokrapywał deszcz. Także ryby nie „współpracowały". Uczestnicy zawodów trochę narzekali, że jest mało brań. Ale nikt się nie poddawał i zanęcał, aż do skutku.

Na jeziorem wschodnim w Białobrzegach wędkowali między innymi Olga Borys, gwiazda „Lokatorów" i jej mąż Wojciech Majchrzak, którego znamy między innymi z „Na Wspólnej", „Ojca Mateusza" czy „Komisarza Alexa". Był znany piosenkarz i prezenter telewizyjny Rafał Brzozowski. W Białobrzegach wędkowała też aktorka Sylwia Wysocka, znana między innymi z „Klanu", „Ojca Mateusza", czy na „Wspólnej" oraz Sebastian Wątroba, były policjant i aktor „W-11" oraz aktor między innymi serialu „Na Wspólnej" Waldemar Błaszczyk. Przyjechała także Izabela Trojanowska, wokalistka i aktorka.

I to Izabela Trojanowska zwyciężyła Zawody Wędkarskie Aktorów. Jak zdradzili nam w czasie rozmów miejscowi wędkarze, pani Izabela miała bardzo dobre miejsce, na samym końcu linii brzegowej jeziora, niemal przy nowej kładce.

Izabela Trojanowska zajęła pierwsze miejsce, wygrała Puchar Burmistrza Białobrzegów. Wręczył jej go Adam Bolek. Ale piosenkarka dostała też nagrodę za złowienie największej ryby - pokaźnego leszcza.

- Radość ogromna, zwłaszcza że pogoda dziś nie rozpieszczała - było zimno, wietrznie i chwilami padało. Tym bardziej cieszy taki wynik! Dziękuję organizatorom - szczególnie mojej cudnej przyjaciółce (również w Klanie) zawsze uśmiechniętej Laurze Łącz za świetne zawody, zresztą pierwsze w nowym miejscu . A wszystkim uczestnikom , dziękuję za wspaniałą atmosferę. Do zobaczenia gdzieś nad wodą! Dodam tylko, że wszystkie ryby zdrowe wróciły do wody - napisała w mediach społecznościowych Izabela Trojanowska.

Na drugim miejscu znalazła się Eliza Gwiazda, która zagrała między innymi w „Polityce" i „Kobietach mafii". Eliza Gwiazda była też prezenterką telewizyjną.

Trzecie miejsce na podium zajął Robert Czebotar, aktor filmowy i telewizyjny. Poznaliśmy go między innymi dzięki rolom w „Belfrze", „Stuleciu Winnych" czy „Ojcu Mateuszowi". To podobno on jest wędkarskim guru w środowisku aktorskim.

Przypomnijmy, Zawody Wędkarskie Aktorów odbywają się od 29 lat. Laura Łącz, pomysłodawczyni i organizatorka sama wędkuje, a to za sprawą swojego ojca Mariana Łącza i to on jest patronem wydarzenia. Zawody w latach 2010 - 2012 już odbywały się w Białobrzegach nad jeziorem wschodnim.

Jak mówiła Laura Łącz, oprócz aktorów w zawodach uczestniczą także osoby zaprzyjaźnione ze środowiskiem. Od ubiegłego roku także wędkarze z niepełnosprawnościami z wędkarskiej kadry Polski.

Laura Łącz zapowiada też, że jubileuszowe 30. zawody chciałaby zorganizować w przyszłym roku także w Białobrzegach.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe – brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie
Podstawą oferty Orange jest światłowód – czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości – od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.
Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miesiące z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści
Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów,** w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) – nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo – jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższa – oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime – kluczowy element oferty
Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video – choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir", „Fallout", „The Boys", „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy" czy „LOL: Kto się śmieje ostatni". Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.
A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami
W Orange opłaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, który wybierze Plan M (od 80 z/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi – dla swoich bliskich – kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opłaca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu.
To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze – i tu dokładnie o to chodzi.
Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb
Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie.
Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej – szczegóły na orange.pl

eprasa.pl 809b4d237f

Instytut Łukasiewicz w Radomiu ma 40 lat. Święto i sadzenie dębu

Janusz Petz
Radom

W piątek, 12 czerwca podczas gali obchodzono jubileusz 40-lecia działalności Sieci Badawczej Łukasiewicz - Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu.

Z tej okazji przed siedzibą instytutu zasadzono też drzewo - to dąb kolumnowy.

Na jubileuszowych obchodach obecni byli przedstawiciele władz państwowych, poseł Mirosław Maliszewski, przedstawiciele władz województwa - był wicewojewoda Patryk Fajdek i samorządów - między innymi marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik, prezydent Radomia Radosław Witkowski, wybitni przedstawiciele środowiska naukowego z rektorem Uniwersytetu Radomskiego - profesorem Sławomirem Bukowskim na czele, liderzy świata biznesu oraz partnerzy i przyjaciele Instytutu.

Jubileusz był okazją do podsumowania czterech dekad działalności naukowo-badawczej, wdrożeniowej i współpracy z przemysłem, a także do przedstawienia kierunków dalszego rozwoju Instytutu jako ważnego ośrodka innowacji i transferu technologii.

Dyrektor Instytutu Adam Duszyk dziękował wszystkim byłym i obecnym pracownikom instytutu za wkład w jego rozwój, ale także za osiągnięcia w dziedzinie naukowo - badawczej. Po części oficjalnej był jubileuszowy tort oraz bankiet

FOT. JANUSZ PETZ

Szef Instytutu Adam Duszyk sadzi jubileuszowego dęba. Towarzyszyło mu wielu gości.

Enea wesprze obchody rocznicy Radomskiego Czerwca 1976

Aleksandra Majchrzak
Radom

Miasto Radom oraz Enea Wytwarzanie podpisały umowę dotyczącą wsparcia obchodów 50. rocznicy Radomskiego Czerwca 1976.

FOT. FB RADOSŁAW WITKOWSKI/ ŁUKASZ WÓJCIK

Podpisanie umowy doryczącej Radomskiego Czerwca '76. Od lewej: Robert Dębicki, Radosław Witkowski, Karol Michalec, Michał Kopyś oraz Zbigniew Banaszkiewicz.

W konferencji prasowej poświęconej podpisaniu umowy uczestniczyli prezydent Radomia Radosław Witkowski, zastępca prezydenta miasta Katarzyna Kalinowska, wiceprezes Enei Wytwarzanie do spraw finansowych Michał Kopyś oraz członek Rady Nadzorczej Enei Wytwarzanie Zbigniew Banaszkiewicz. W wydarzeniu udział wzięli także prezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu Karol Michalec i wiceprezes Robert Dębicki.

Jak zaznaczał prezydent Radomia Radosław Witkowski, współpraca z Eneą Wytwarzanie ma charakter długofalowy i obejmuje nie tylko tegoroczne obchody jubileuszowe, ale również szereg wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych organizowanych przez miasto.

- Dzisiejsza umowa jednoznacznie pokazuje, że Enea Wytwarzanie jest naszym ważnym partnerem. To firma, która od wielu lat angażuje się w różne projekty związane z Radomiem, a przede wszystkim wspiera radomski sport - mówił Radosław Witkowski.

Prezydent podziękował przedstawicielom spółki za wsparcie jubileuszowych obchodów oraz podkreślał znaczenie wydarzeń z czerwca 1976 roku dla historii Polski.

- To dla nas bardzo ważne wydarzenia, które pokazują, że polska i europejska droga do wolności zaczęła się w Radomiu. Ale my jesteśmy dumni. Cieszymy się niezmiernie, że również spółka Enea docenia wartość historyczną tych wydarzeń - zaznaczył.

Jak przypomniał prezydent Witkowski, nie jest to pierwsza współpraca miasta i spółki przy organizacji obchodów Radomskiego Czerwca.

W ramach współpracy Enea Wytwarzanie wesprze organizację szeregu wydarzeń zaplanowanych w ramach obchodów 50. rocznicy Radomskiego Czerwca 1976. W programie znalazły się między innymi koncert Jeana Michela Jarre'a i Krzysztofa Zalewskiego, Półmaraton Radomskiego Czerwca, spektakl „Na ścieżkach zdrowia" przygotowywanego przez Teatr Powszechny, interaktywna wystawa „Made in Radom" czy Uliczka Tradycji.

Prezydent Radosław Witkowski: - Chcemy serdecznie podziękować, że po raz kolejny możemy współpracować ze spółką Enea

- Enea Wytwarzanie to nie tylko biznes, nie tylko produkcja energii elektrycznej i nie tylko uczestnictwo w wydarzeniach sportowych. Enea Wytwarzanie stara się angażować w wydarzenia kulturalne. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że możemy uczestniczyć w tym - powiedział Michał Kopyś, wiceprezes Enei Wytwarzanie do spraw finansowych. ©℗

Wyjątkowy pokaz filmu Andrzeja Wajdy w Radomiu

Dawid Owczarek
Radom

Miłośnicy kina mieli okazję uczestniczyć w wyjątkowym wydarzeniu zorganizowanym w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia" w Radomiu.

W poniedziałkowy wieczór, 15 czerwca, odbył się pokaz filmu „Dyrygent" w reżyserii Andrzeja Wajdy, któremu towarzyszyła prelekcja poświęcona historii produkcji oraz wystawa oryginalnych plakatów filmowych. Przed seansem o filmie opowiadał Leszek Sikora, dyrektor kina w „Elektrowni". Przybliżył widzom kulisy powstawania obrazu oraz liczne ciekawostki związane z jego realizacją. Szczególne zainteresowanie wzbudziły informacje dotyczące wielu zdjęć do filmu kręconych w Radomiu. ©℗

0011540573

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Beacie Brzozowskiej
z powodu śmierci
Mamy
składają
Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Domator" w Kielcach

Mazowiecki Kongres Transportowy w Radomiu - eksperci o kolejach, drogach, lotniskach

Janusz Petz
Radom

Przedstawiciele spółek kolejowych, drogowych i lotniczych, eksperci transportu oraz naukowcy spotkali się w poniedziałek w Radomiu podczas II Mazowieckiego Kongresu Transportowego.

W centrum dyskusji znalazły się największe inwestycje komunikacyjne na Mazowszu, bezpieczeństwo infrastruktury oraz przyszłość transportu w regionie.

Na kongresie w poniedziałek, 15 czerwca, zjawili się przedstawiciele spółek zarządzających siecią kolejową i drogową oraz portami lotniczymi, a także przedstawiciele wyższych uczelni, które zajmują się komunikacją, w tym naukowcy z Uniwersytetu Radomskiego.

FOT. JANUSZ PETZ

Część uczestników Kongresu Transportowego.

- Bardzo się cieszę, że instytut, którym mam zaszczyt kierować, jest organizatorem II Mazowieckiego Kongresu Transportowego. Radom ma wszelkie predyspozycje, aby gościć w naszym mieście tego typu inicjatywę. Mamy Wydział Transportu na Uniwersytecie Radomskim z ogromnymi osiągnięciami naukowymi w tej dziedzinie i rewelacyjne położenie geograficzne na liniach Warszawa - Kraków oraz Lublin - Łódź. Dziś gościmy w Radomiu najlepszych ekspertów z dziedziny transportu i to zarówno ze środowiska naukowego, jak i osób zarządzających instytucjami w branży komunikacyjnej. Mam nadzieję, że kolejne kongresy również będą się odbywały w naszym mieście - powiedział podczas konferencji prasowej Adam Duszyk, dyrektor Łukasiewicz - Instytutu Technologii Eksploatacji.

Uczestnicy kongresu mieli okazję dowiedzieć się, jak wyglądają inwestycje lub przygotowania do realizacji inwestycji związanych z najważniejszymi projektami na Mazowszu, w tym budową wielkiej obwodnicy Warszawy oraz Portu Polska.

Debatowano nie tylko na temat rozwoju i modernizacji sieci drogowej, kolejowej i lotniskowej, ale także na temat budowy terminali przeładunkowych, gdzie można w sposób efektywny i ekonomiczny zamieniać jeden środek transportu na inny.

Odbyła się też debata na temat infrastruktury podwójnego zastosowania. Temat ten zyskuje na wadze w kontekście geopolitycznym. Nowa edycja unijnego instrumentu „Łącząc Europę" przewiduje 17 miliardów euro na finansowanie przedsięwzięć transportowych o charakterze cywilno-wojskowym.

W trakcie obrad doszło do podpisania umowy o współpracy między PKP SA a Uniwersytetem Radomskim. ©℗

eprasa.pl 809b4d237f

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce - poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce" tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

- Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjnie i finansowo, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego - zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie z wyprzedzeniem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy". - Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj - ocenił.

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. - Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność była stała, a nie rotacyjna - dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje - finansowe, infrastrukturalne i logistyczne - dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczonych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze", w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce", a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent - jak mówił jego rzecznik - chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała".

PAP

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

REKLAMA 0011539342

Wójt Gminy Wolanów
WIR.6722.1.2026.ML

Wolanów, 17.06.2026 r.

OBWIESZCZENIE
WÓJTA GMINY WOLANÓW

z dnia 17 czerwca 2026 r.o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Wolanów

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8, art. 8h, art. 8i ust. 1 pkt 1, pkt 2 i pkt 5, art. 8j i art. 8k ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.) oraz art. 29, art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 i ust. 2 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, ze zm.) oraz Uchwałą Nr LXIX/506/2024 Rady Gminy Wolanów z dnia 19 kwietnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Wolanów, zawiadamiam **o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Wolanów**, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone **w terminie od 17 czerwca 2026 r. do 16 lipca 2026 r.** w następujących formach:

1. Zbieranie uwag do projektu planu ogólnego w terminie **od 17 czerwca 2026 r. do 16 lipca 2026 r.**
2. Spotkania otwartego wraz z prezentacją projektu planu, które odbędzie się dnia **24 czerwca 2026 r. o godz. 15:30** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Wolanowie, ul. Kolejowa 29,** gm. Wolanów.
3. Dyżurów projektanta planu ogólnego, które odbędą się w dniach:
   - **24 czerwca 2026 r. od godz. 17:00 do godz. 19:00,** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Wolanowie, ul. Kolejowa 29,** gm. Wolanów;
   - **25 czerwca 2026 r. od godz. 15:30 do godz. 17:30,** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Mniszku, Mniszek 101,** gm. Wolanów**;**
   - **30 czerwca 2026 r. od godz. 15:30 do godz. 17:30** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Bieniędzicach, Bieniedzice 21,** gm. Wolanów;
   - **1 lipca 2026 r. od godz. 15:30 do godz. 17:30** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Sławnie, Sławno 49,** gm. Wolanów.
4. Ponadto informujemy, że odbędą się spotkania z pracownikiem urzędu gminy inspektorem ds. infrastruktury i gospodarki przestrzennej w dniach:
   - **26 czerwca 2026 r. od godz. 11:00 do godz. 13:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Strzałków 85**, gm. Wolanów;
   - **26 czerwca 2026 r. od godz. 14:00 do godz. 16:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Wawrzyszów 13**, gm. Wolanów;
   - **27 czerwca 2026 r. od godz. 8:00 do godz. 10:00 w budynku świetlicy gminnej m. Młodocin Większy 12,** gm. Wolanów;;
   - **29 czerwca 2026 r. od godz. 10:00 do godz. 12:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Kolonia Wawrzyszów 13**, gm. Wolanów;
   - **29 czerwca 2026 r. od godz. 13:00 do godz. 15:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Chruślice 22**, gm. Wolanów.

Miejsca, w którym odbywać się będą konsultacje społeczne jest przystosowany do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.), każdy może wnieść uwagi do projektu planu. **Uwagi dotyczące projektu** planu należy składać do Wójta Gminy Wolanów, w nieprzekraczalnym terminie do **dnia 16 lipca 2026 roku**. Uwagi do Wójta można składać w postaci: papierowej na adres: Urząd Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym w szczególności poczty elektronicznej na adres e-mailowy: **gmina@wolanow.pl**, za pośrednictwem e-doręczeń: **AE:PL-89547-74672-BWSJW-22** lub za pomocą platformy **ePUAP na adres:** /2l639fbui2/skrytka z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej, o ile się taki posiada, ze wskazaniem, czy jest się właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi składa się na formularzu dostępnym w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wolanów: zakładka: (Planowanie przestrzenne > Plan ogólny Gminy Wolanów – Plan ogólny – etap konsultacji społecznych) link: https://www.bip.wolanow.pl/548,plan-ogolny-gminy-wolanow?tresc=19036.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.), **uwagi dotyczące prognozy**, należy składać do Wójta Gminy Wolanów w nieprzekraczalnym terminie od dnia 17 czerwca 2026 **do dnia 16 lipca 2026 roku**. Uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres gmina@wolanow.pl.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest **Wójt Gminy Wolanów**.

Z projektem planu ogólnego i prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, w pokoju nr 14, w pn. w godzinach 7.30-16.30, wt. śr., czw., w godzinach 7.30-15.30; pt. w godzinach 7.30-14.30, oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wolanów: https://www.bip.wolanow.pl/548,plan-ogolny-gminy-wolanow (zakładka: Plan ogólny).

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wolanów: https://www.bip.wolanow.pl/plik,7433, klauzula-informacyjna.pdf .

W związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Wolanów danych osobowych uzyskanych w toku sporządzania przedmiotowego planu ogólnego prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1, z późn. zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Wolanów

REKLAMA 0011539604

Radom, dn.15.06.2026 r.

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom" z siedzibą w Radomiu przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 18, ogłasza przetarg na wykonanie prac budowlanych:
REMONT POKRYCIA POŁACI DACHOWEJ WRAZ Z REMONTEM FILARÓW KOMINOWYCH NA DACHU BUDYNKU MIESZKALNEGO WIELORODZINNEGO PRZY UL. GRZYBOWSKIEJ 11 W SM „NASZ DOM" W RADOMIU.

Oferty należy składać w siedzibie Zamawiającego – pokój nr 103, 112 (kancelaria/sekretariat)
w terminie:
do dnia 3.07.2026 r. do godz. 9^{00}.
Oferty będą otwierane **w dniu 3.07.2026. r. o godz. 10^{00}**
w pokoju nr 210 (sala konferencyjna) w siedzibie Zamawiającego.
Specyfikację warunków zamówienia można uzyskać nieodpłatnie w siedzibie Spółdzielni, pok. 113 lub 111 w godz. 8^{00}-14^{00}, w terminie od 16.06.2026 r. do 2.07.2026 r. Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie pod nr tel. 48 384 06 40 wew. 311 i 312.

Jednocześnie informujemy, że administratorem danych osobowych Oferenta jest Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom". Pełna treść klauzuli informacyjnej znajduje się na naszej stronie internetowej w zakładce RODO.

REKLAMA 0011539942

Burmistrz Gminy i Miasta Przysucha

informuje

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

w dniach od 15.06.2026 r. do 27.07.2026 r.
na tablicy ogłoszeń w siedzibie
Urzędu Gminy i Miasta, Pl. Kolberga 11.

eprasa.pl 809b4d237f

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbiciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbicia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytaniu kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znaleziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł.
PAP

FOT. AFP PHOTO / HUMANE WORLD FOR ANIMALS VIETNAM

Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

Trump po Iranie „skupi się" na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
USA

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Biały Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

FOT. IMAGO/MICHAEL KAPPELER, POOL/DTS NACHRICHTENAGENTUR

Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczymy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Évian-les-Bains.

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre" rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymyrem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy". - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre rozmowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakow, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego" zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości stosunków amerykańsko-rosyjskich".

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakow.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa, że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy".

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodymyr Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie" i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych".

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artystki.

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas" - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkudziesięciu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała ośmioosobowa załoga samolotu.

Pierwsze informację o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych.

„Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze" - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną podane, gdy tylko będzie to możliwe.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEW

Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa" - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięcioosobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana dekady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyło w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób.
PAP

eprasa.pl 809b4d237f

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium"? To nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

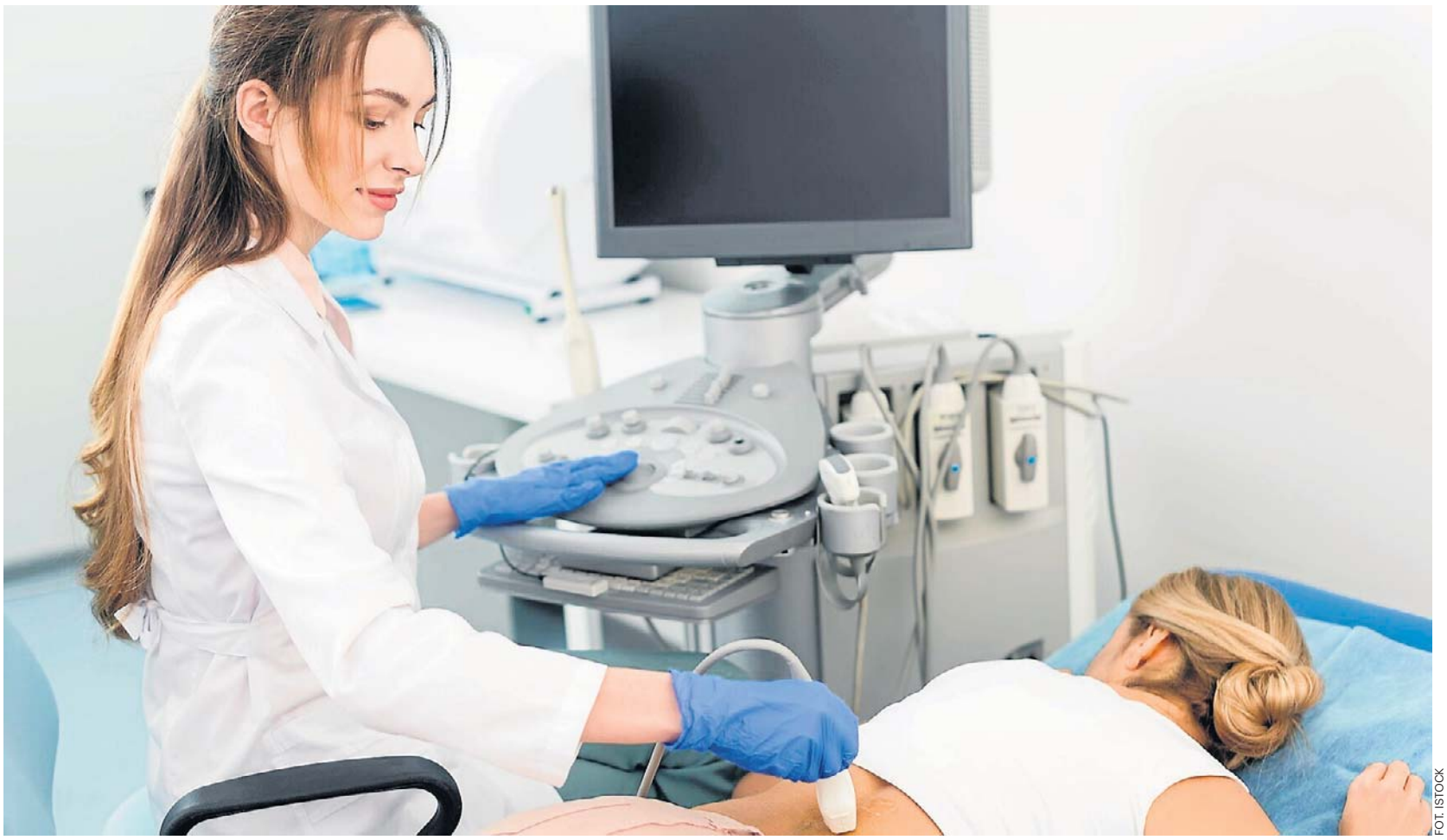
- **Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania**
- **Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę**

FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.



FOT. ISTOCK

W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippla-Lindaua). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowo wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyleczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,
- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwiomocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, również we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięcia guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmienionego miąższu narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpoznana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioablacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej -40 stopni Celsiusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicę.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.

eprasa.pl 809b4d237f

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowiskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w tej miejscowości.
- Ciechocinek - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik.
- Busko-Zdrój - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna".
- Krynica-Zdrój - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.
- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój - dolnośląskie ośrodki uzdrowiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Zdrowie.
- Ustroń - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.
- Inowrocław - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowiskowy.
- Kołobrzeg i Świnoujście - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperci podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrowiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Co warto zapamiętać przed wyjazdem?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą. Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu. W przypadku chorób serca właściwy wybór uzdrowiska często decyduje o tym, czy wyjazd będzie tylko wypoczynkiem, czy realną terapią.

FOT. MAGNIFIC.COM

Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergie i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że - w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergie. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu odpornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześnie. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działanie w ramach większej organizacji zwiększa szanse na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

eprasa.pl 809b4d237f

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić

FOT. 123RF.COM

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł - tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.
- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.
- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.
- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, Narodowy Fundusz Zdrowia też może udzielić ci refundacji, ale tylko w ściśle określonych przypadkach medycznych.

Do refundacji uprawniają:

- stożek rogówki
- afakia (brak soczewki w oku)
- anizometropia (nierównowzroczność) ponad 4 dioptrie.

Z refundacji na soczewki możesz skorzystać raz w roku. Kwota wynosi do 150 zł dla soczewek miękkich i do 600 zł dla twardych, z wymogiem wkładu własnego 10 procent.

Procedura uzyskania refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia na soczewki kontaktowe wygląda identycznie, jak w przypadku procedury stosowanej podczas refundacji soczewek okularów - cena także zostanie pomniejszona o kwotę refundacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę. Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odblaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafla wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

- Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,

FOT. HTTPS://WWW.MAGNIFIC.COM/

Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

- W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece - powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych". Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Fundusze Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.

FOT. 123RF

W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

eprasa.pl 809b4d237f

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

JAKIE NAPOJE NA LATO?

Co pić, by orzeźwić się latem?

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni bywały gorące i parne. Taka aura wzmaga pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponieważ yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowato zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

Jak przygotować terere?

Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do yerby i wody zmrożonej na kość. Do matero wsyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

Kawa z chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmaga pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na koniec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lud będzie stopniowo rozwadniał napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygotowaniu, kiedy smak jest najlepszy.

Mrożona kawa frappe

Drugi pomysł na zimną kawę, tym razem na słodko. Kawa frappe to pyszny deser, który zarazem da ci energię do działania letnim popołudniem. Przepis na cztery porcje jest bardzo prosty: ● Przygotuj ok. 400 ml kawy rozpuszczalnej, włóż naczynie z kawą do lodówki. ● Włóż do lodówki cztery szklanki, by je schłodzić. ● Wymieszaj 80 ml zwykłego mleka i 40 ml skondensowanego, włóż mieszankę do lodówki. ● Zestrugaj na tarce 320 g czekolady. ● Do ok. 190 ml śmietany kremówki dodaj ekstrakt z wanilii i ubij całość na krem. Włóż go do woreczka do dekoracji i włóż do lodówki. ● Schłodzone szklanki do połowy napełnij lodem. Wlej kawę i mieszankę mleczną, dodaj po kulce lodów, dopraw ubitą śmietaną i posypka czekoladową.

Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina o każdej porze gorącego dnia. Domową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuzów, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa, świetnie uzupełnia potas i elektrolity.

Jak zrobić lemoniadę z truskawek?

Weź ok. 400 g truskawek, usuń szypułki, umyj, zblenduj z czterema szklankami wody. Dla smaku możesz też osobno zblendować dwie cytryny z odrobiną mięty i dodać do truskawek.
Jeśli lubisz słodszy smak, możesz użyć jako słodzika np. syropu klonowego, ale im mniej, tym lepiej.

Jak zrobić lemoniadę z arbuza?

Bardzo podobnie. Weź połówkę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałki cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę mięty. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.
Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu, ale pamiętaj, że rozpuszczający się lód stopniowo rozwodni napój.

Letnia przechadzka może grozić próchnicą

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Wiosną i latem chcemy się więcej ruszać, ale aktywności na świeżym powietrzu mogą mieć zgubny wpływ na nasze zęby.

Pogoda staje się coraz bardziej letnia, co zachęca z jednej strony do planowania urlopów, a z drugiej do większej aktywności na świeżym powietrzu jeszcze przed jakimkolwiek wyjazdem.

Spacery, bieganie czy jazda na rowerze wracają do stałego rozkładu dnia. Oczywiście sport to zdrowie, ale nie wszystkie elementy organizmu znoszą aktywność tak samo dobrze. Dentyści ostrzegają: latem często zapominamy o zębach.

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny.

Szczególnie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi być może raczysz się nawet w czasie zwykłego spaceru, bo mają świetnie uzupełniać elektrolity. To może prawda, ale przy okazji wiele z tych specyfików prowadzi do erozji szkliwa i próchnicy zębów.

– Badania pokazały, że wiele izotoników i energetyków ma odczyn pH w okolicach 3, czyli definitywnie kwasowy, a zatem z potencjałem erozyjnym – przestrzega lek. dent. Paweł Szczegielniak z Medicover Stomatologia. - Przypomnijmy, że szkliwo ulega erozji już przy odczynie poniżej 4,5.

FOT. MAGNIFIC.COM

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny

Jeśli picie izotoniku jest dla nas stałym elementem treningu, powtarzanym regularnie, to długofalowo nie pozostanie bez znaczenia dla zdrowia zębów: szybko pojawią się odwapnienia i nadwrażliwość, a później próchnica.

Szkodliwe dla zębów są nie tylko kwasy i cukry proste, zawarte w napojach, ale też inne ich składniki, które laikom trudno jest rozpoznać na etykietach. Np. maltodekstryna nie jest cukrem prostym, tylko wielocukrem, ale też ma potencjał próchnicowy.

Czasem w napojach stosowane są też – zamiast zwykłego cukru – inne słodziki:

- Produkty opisywane jako „bez dodatku cukru" mogą zawierać jego spore dawki pod postacią naturalnych składników: miodu lub syropu z agawy, często też spotykanych w przekąskach czy batonach proteinowych. Dla przykładu: w szklance mlecznego napoju proteinowego mogą być nawet trzy lub więcej łyżeczek cukru. Kolorowa etykieta i sugestia produktu zdrowego „dla sportowców" nie powinny nas zmylić. To konkretne ryzyko próchnicy – mówi doktor Szczegielniak.

Ważną rolę w utrzymywaniu zdrowia całej jamy ustnej pełni ślina, która zabezpiecza zęby i śluzówki, a także remineralizuje szkliwo. W czasie wysiłku często oddychamy przez usta, co prowadzi do osuszenia jamy ustnej. Wysoka temperatura także powoduje, że śliny jest mniej. A to ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia:

– Kiedy biegamy lub intensywnie ćwiczymy, nasz organizm przełącza się w tryb pełnej mobilizacji. Wtedy produkcja śliny schodzi na dalszy plan, bo ciało skupia się na pracy mięśni i chłodzeniu. W efekcie w ustach robi się sucho, a ta niewielka ilość śliny, która zostaje, staje się lepka i gęsta. Zamiast naturalnie opłukiwać zęby, ślina zaczyna działać jak lep na cukry i bakterie – mówi ekspert. - To sprawia, że nawet pozornie zdrowa przekąska zjedzona na trasie na długo przylega do szkliwa, a brak płynnej śliny uniemożliwia neutralizację kwasów.

Jak zapobiec przykrym konsekwencjom przesuszenia ust i niedoboru śliny? Na szczęście to akurat łatwe: należy pić dużo wody. W ten sposób uzupełniamy płyny, płuczemy zęby, przywracamy normalne pH jamy ustnej i stymulujemy wydzielanie śliny.

A więc następnym razem, gdy wybierzesz się na dłuższy spacer czy bieganie, by skorzystać z ładnej pogody, zwróć uwagę na to, co zamierzasz jeść i pić w czasie wycieczki. Unikaj izotoników zakwaszających zęby i batoników energetycznych pełnych słodzików. Pij raczej dużo wody, dzięki czemu oczyścisz szkliwo i zapewnisz odpowiednie nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Proste triki, które poprawią higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypluć resztki pasty, a usta jedynie przemyć wodą od zewnątrz. Przyczyna jest bardzo prosta. W zalecanej paście stężenie fluoru to około 1400 ppm, z kolei w typowym płynie do płukania ust to już tylko około 200 do 250 ppm, w płukance specjalnego przeznaczenia już więcej, bo 400 ppm, ale w typowych, tańszych, to zaledwie 100 ppm lub wcale. Natomiast w wodzie kranowej stężenie fluoru jest śladowe. Im dłużej fluorki z pasty będą działały na szkliwie, tym lepiej je zabezpieczą.

● Pasty wybielające, a także te przeznaczone dla palaczy czy miłośników kawy, mogą zbyt intensywnie ścierać szkliwo. Lepiej używać past zawierających enzymy roślinne, jak papaina i bromelaina, oraz inne: z enzymem o nazwie amyloglukozydaza. Z badań wynika, że dobrze radzą sobie z rozkładaniem płytki nazębnej, a te pochodzące z papai czy ananasa nawet w niewielkim stopniu rozjaśnią szkliwo zębów.

● Nitkowanie zębów ma ogromne znaczenie, nie tylko dla jamy ustnej. Badania pokazują, że może zmniejszać ryzyko poważnych chorób, takich jak udary, zawały czy nawet choroba Alzheimera.

eprasa.pl 809b4d237f

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerość emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach, rodzinnych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mamy nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na echodnia.eu/radomskie/usmiech

MALUSZKI DO LAT 2

To, jak szybko rośnie, rozwija się i uczy nowych rzeczy, nie tylko cieszy bliskich, ale też ich wzrusza

Ksawerego Jóźwika łatwo rozweselić, najczęściej okazuje radość, kiedy któryś z domowników staje w drzwiach. Uśmiech wywołują także odwiedziny kogoś z rodzeństwa cioteczn ego i wspólne wygłupy z rodziną. Jego ulubionym zajęciem są bezsprzecznie zabawy i spacery na świeżym powietrzu. - W charakterze mojego synka lubię to jak bardzo pozytywny i uśmiechnięty jest. Jak ktoś go spotyka pierwszy raz, to się dziwi jakim spokojnym i radosnym dzieckiem jest. Mój synek również uwielbia się przytulać - podkreśla Natalia Jóźwik. To właśnie te cechy sprawiają, że Ksawery jest dzieckiem, które wnosi dużo ciepła i radości do codzienności swoich bliskich. Jego pogodne usposobienie i potrzeba bliskości budują wyjątkową, rodzinną atmosferę pełną spokoju i uśmiechu.

Bliskich najbardziej wzrusza w maluszku to, jak szybko rośnie. - Mam wrażenie, że dopiero co byliśmy w szpitalu i pierwszy raz się przytulaliśmy, a tu za chwilę osiem miesięcy. Najpiękniejsze, co mnie wzrusza, to jego uśmiechnięte oczy, jak widzi mnie po chwili nieobecności - dodaje mama Ksawerego. Mama chłopca podkreśla, że na razie trudno mówić o jego dziecięcych marzeniach, jednak kiedy zacznie mówić, z pewnością pozna jego pragnienia i zainteresowania. Jej największym marzeniem jest, aby syn miał beztroskie, pełne miłości dzieciństwo oraz możliwość spełniania zarówno tych małych, jak i większych marzeń, tak długo, jak tylko będzie to możliwe.

MALUSZKI do lat 2

Wyjątkowy jest jego entuzjazm - nawet zwykły spacer potrafi zamienić w małą przygodę

Ignacy Tomczyk uśmiecha się przede wszystkim podczas wspólnych spacerów, kiedy może obserwować świat wokół siebie. Ogromną radość sprawia mu również zabawa ulubionymi zabawkami oraz chwile spędzone na huśtawce. Wtedy śmieje się najgłośniej i pokazuje, jak bardzo cieszą go nawet najprostsze dziecięce przyjemności. Jest bardzo ciekawy świata i każdego dnia odkrywa coś nowego. - W Ignasiu najbardziej zachwyca nas jego pogoda ducha i szczery, zaraźliwy uśmiech. Potrafi rozbawić wszystkich wokół samą swoją obecnością. Jest niezwykle ciekawy świata i bardzo uważnie obserwuje wszystko, co dzieje się dookoła. Wyjątkowy jest jego entuzjazm, nawet zwykły spacer potrafi zamienić w małą przygodę. Wystarczy, że zobaczy przejeżdżający samochód, ptaka lub psa, a jego oczy od razu się rozświetlają, a na twarzy pojawia się szeroki uśmiech - wspomina Karina Sasal. Jedną z najbardziej wzruszających chwil dla jego bliskich było, to gdy Ignaś po raz pierwszy sam wyciągnął do nich rączki, chcąc się przytulić. Ten gest, choć tak prosty, wywołał ogromne emocje. Z kolei zabawnych sytuacji jest mnóstwo, szczególnie wtedy, gdy podczas huśtania wybucha głośnym śmiechem i próbuje „rozmawiać" po swojemu, rozśmieszając całą rodzinę. - Choć Ignaś ma dopiero 11 miesięcy i jeszcze nie potrafi opowiedzieć o swoich marzeniach słowami, każdego dnia pokazuje nam, że marzy o odkrywaniu świata. Chce poznawać nowe miejsca, ludzi i doświadczenia - mówi na koniec pani Karina.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Każdy sukces jest okupiony ciężką pracą, a mimo to nie brakuje mu uśmiechu i radości

- Kubusia najbardziej uszczęśliwia bliskość, wspólna zabawa i czas spędzony z rodziną. Jego uśmiech pojawia się, gdy może się przytulać, wygłupiać z siostrą Olą i odkrywać świat na swój własny sposób. Uwielbia huśtawki, zabawy sensoryczne, muzykę oraz wszystko, co wywołuje radość i śmiech. Dużo frajdy sprawiają mu również spacery, zabawy z ulubionymi pluszakami i chwile, kiedy cała rodzina jest razem. Kubuś cieszy się z małych rzeczy, a jego szczery uśmiech potrafi rozjaśnić nawet najbardziej pochmurny dzień - mówi Milena Solińska-Opałka. Bliscy najbardziej kochają w Kubusiu jego radość, ciepło i ogromną miłość do ludzi. Jakub Opałka ma Zespół Downa, dlatego jego droga rozwoju jest bardziej wymagająca, ale to właśnie czyni go tak wyjątkowym. Każdy jego sukces jest okupiony ciężką pracą, a mimo to każdego dnia obdarza wszystkich uśmiechem. - Najbardziej wzruszają nas chwile, które dla innych mogą wydawać się zwyczajne, kiedy odbieramy Olę ze szkoły, Kubuś od razu rozpromienia się na jej widok. Gdy tylko siostra wsiądzie do samochodu, obsypują się wzajemnie przytulasami i buziakami, jakby nie widzieli się przez wiele dni - dodaje mama chłopca. Kubuś jest jeszcze małym chłopcem, dlatego trudno powiedzieć, o czym dokładnie marzy. Bliscy jednak marzą razem z nim: o zdrowiu, samodzielności i możliwości rozwijania swojego potencjału. Chcą, aby mógł cieszyć się dzieciństwem, zdobywać świat po swojemu i każdego dnia być po prostu szczęśliwy.

eprasa.pl 809b4d237f

Na miłość nie da się zasłużyć

Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody". Obserwujący ją internauci pospieszyli z komplementami. „Pamiętam panią z „Idola". Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała" – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję **(GZL)** Fot. Adam Jankowski

W TELEWIZJI

Sublokatorka
Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Specjalista
TVN, 20:50
Rodzice May zginęli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

Szczęśliwy mężczyzna
Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy
TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zawalczyć o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

Poziomo:
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „… San Francisco", amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z …", sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druciany szkielet abażuru,
37) Robert … Jr., aktor z filmu „Iron Man",
38) dolna część snopa,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata".

Pionowo:
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośne wyrazy żalu, rozpaczy,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki … w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholi,
8) Stanisław … Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,
13) … Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu piły,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,
26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace".

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

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerość oraz zaufanie.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylność innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.

Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a marzeniami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dodadzą ci energii.

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
PBC

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

eprasa.pl 809b4d237f

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.**

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli pożegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latka, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

– Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny – napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

FOT. PAP/EPA

Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykowani Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikelem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierwszych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto – wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

– Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu – grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpoczynek. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagań. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©℗

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6400, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.**

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalenę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacibasi Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czyrniańskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju – w niedzielę – z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) – musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. ©℗

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Magdalena Stysiak nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, do kadry dołączyła później

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?**

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 – Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukić 21).

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 – Mauricio 73), **Australia - Turcja 2-0** (Irankunda 27, Matcalfe 75).

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curacao 7 -1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0
3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curacao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

1. Nowa Zelandia	1	1	2-2
2. Iran	1	1	2-2
3. Belgia	1	1	1-1
4. Egipt	1	1	1-1

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

1. Arabia Saudyjska	1	1	1-1
2. Urugwaj	1	1	1-1
3. Hiszpania	1	1	0-0
4. Zielony Przylądek	1	1	0-0

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curacao), Breel Embolo (Szwajcaria), Nestor Irankunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukić (Bośnia), Mauricio (Paragwaj), Omar Rekik (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibari (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crysencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Djallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulelah Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

eprasa.pl 809b4d237f

SPORT

www.sportowy24.pl

SIATKÓWKA

Michał Kowal zostaje w Pierrot Czarnych Radom. Klub poinformował o przedłużeniu kontraktu z Michałem Kowalem. Przyjmujący pozostanie zawodnikiem radomskiego klubu w sezonie 2026/2027. 24-letni przyjmujący był jednym z kluczowych zawodników zespołu w minionym sezonie PLS 1. Ligi. Wystąpił w 30 meczach, rozgrywając łącznie 111 setów. Zdobył 357 punktów, z czego 292 atakiem, 47 blokiem oraz 17 bezpośrednio z zagrywki. **OI**

FOT. ARCHIWUM

ZAPASY

Grzegorz Kunkel z brązem mistrzostw świata

Grzegorz Kunkel z Olimpijczyka Radom wywalczył brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata w Brazylii w kategorii do 67 kilogramów. **OI**

Weronika Gierszewska nową zawodniczką Moya Radomka Radom

Olha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. **Moya Radomka Radom wzmacnia atak. Weronika Gierszewska nową zawodniczką przed sezonem Tauron Ligi.**

W poniedziałek, 15 czerwca Moya Radomka Radom ogłosiła transfer Weroniki Gierszewskiej z Chemika Police. 25-letnia atakująca z doświadczeniem w Tauron Lidze wzmacnia zespół przed nowym sezonem.

Nowa zawodniczka

Weronika Gierszewska to zawodniczka z już solidnym doświadczeniem na najwyższym poziomie rozgrywkowym w Polsce. Przed debiutem w Tauron Lidze występowała między innymi: w Budowlanych Toruń, KSZO Ostrowiec Świętokrzyski oraz SAN-Pajdzie Jarosław. W najwyższej klasie rozgrywkowej reprezentowała dotychczas ITA TOOLS Stal Mielec, #VolleyWrocław oraz ŁKS Commercecon Łódź, z którym sięgnęła po srebrny medal mistrzostw Polski.

Ostatni sezon spędziła w barwach Lotto Chemika Police, gdzie była jedną z czołowych postaci zespołu. W rozgrywkach 2024/25 wystąpiła w 25 spotkaniach, zdobywając łącznie 348 punktów, co daje średnią blisko 14 punktów na mecz. W jej dorobku znalazło się również 16 asów serwisowych oraz 39 punktów zdobytych blokiem. Łącznie w ciągu trzech sezonów gry w Tauron Lidze uzbierała już blisko 900 punktów, potwierdzając swoją skuteczność i regularność.

Czwarte wzmocnienie

Transfer Gierszewskiej to czwarte wzmocnienie Moya Radomki Radom przed nowymi rozgrywkami. Wcześniej klub ogłosił pozyskanie Kingi Stronias, Aleksandry Dudek oraz Agnieszki Cur-Słomki. Nowe zawodniczki mają zwiększyć rywalizację w zespole oraz podnieść jego potencjał sportowy w nadchodzącym sezonie.

- Weronika to zawodniczka, która mimo młodego wieku posiada już spore doświadczenie na najwyższym poziomie rozgrywkowym. Wierzymy, że jej umiejętności, charakter oraz ambicja będą ważnym elementem naszego zespołu i pomogą nam realizować cele w nadchodzącym sezonie. Weronika, witamy w Radomiu! - czytamy na stronie Moya Romki Radomki.

Po sezonie 2025/2026 z zespołu odeszły Agata Plaga, Nikola Jęcek, Wiktoria Szumera , Andela Kovać , Monika Gałkowska - która zakończyła karierę.

©℗

FOT. ARCHIWUM

Weronika Gierszewska w barwach #VolleyWrocław. Teraz zagra w Moya Radomki Radom

Agata Kaczmarska jest już w półfinale Pucharu Świata

Sylwester Szymczak
Radom

BOKS. **Agata Kaczmarska, nasza pięściarka jest w wielkiej czwórce Pucharu Świata kobiet!**

W chińskim Guiyangu trwają zmaganie w ramach bokserskiego Pucharu Świata. Świetny występ notuje pięściarka pochodząca spod Iłży a związana w ostatnich altach z Radomiem - Agata Kaczmarska.

Kadra Polski od kilku dni przebywa w Chinach. Część kobiet i mężczyzn w poniedziałek zanotowała swoje pierwsze występy. Kibice w Radomiu z wypiekami na twarzy czekali na wynik pojedynku Agaty Kaczmarskiej w wadze 75 kilogramów. Wychowanka Bokserskiego Klubu Sportpwego Radomiak w ringu stanęła naprzeciw mistrzyni Niemiec, Helen-Sophie Engel. Rywalka szczuplejsza, dość wysoka, nie poradziła sobie z Agatą. Polska zasypywała przeciwniczkę mocnymi seriami i wydawało się, że ta walka zakończy się przed czasem. Ostatecznie nasza pięściarka wygrała wyraźnie na kartach u wszystkich sędziów i wynik 5:0 nikogo nie zaskoczył. Wygrała raz 30:26, dwa razy 30:27 i dwa razy 29:28.

W ćwierćfinale, który odbył się we wtorek Agata Kaczmarska pokonała Australijkę Emmę Sue Greentree i tym samym znalazła się w wielkiej czwórce Pucharu Świata kobiet.

FOT. AUTOR

Agata Kaczmarska - w niebieskim stroju z ekipą z Polski w Chinach. Nasza mistrzyni zanotowała dwa świetne występy

Australijka, to aktualną brązowa medalistka mistrzostw świata.

Wygrane Agaty Kaczmarskiej bardzo cieszę, bo przecież zeszła do niższej kategorii wagowej i na pewno na początku o sukcesy nie będzie jej łatwo, ale sama przyznaje, że mocno pracuje na to, aby osiągnąć sukces i pojechać na igrzyska.

Dzięki wygranej Agata Kaczmarska zapewniła sobie co najmniej brązowy medal na turnieju o Puchar Świata gdzie w którym udział biora wszystkie najlepsze zawodniczki.

Przypomnijmy, że 28 letnia Agata Kaczmarska pochodzi z Jedlanki Nowej w gminie Iłża. Pierwsze kroki i sukcesy odnosiła w Bokserskim Klubie Sportowym Radomiak pod skrzydłami trenera Sławomira Żeromińskiego. Obecnie trenuje w Radomskim Klubie Taekwondo Radom pod wodzą Germana Anfinogenowa. Jako żołnierz Wojska Polskiego reprezentuje Centralny Wojskowy Zespół Sportowy.

Kilka dni temu federacja World Boxing opublikowała nowy ranking światowy kobiet. W wadze +80 kilogramów li Agata Kaczmarska.

Podczas ubiegłorocznych Mistrzostw Świata w Liverpoolu, Agata Kaczmarska zdobyła złoty medal. Wygrała też zawody Pucharu Świata. To zaowocowało tym, że znalazła się na szczycie rankingu. Może jednak długo się na nim nie utrzymać, ale dzieje się to już z pełną świadomością dla samej zawodniczki. Agata Kaczmarska w tym, roku zeszła do wagi olimpisjkiej, bije się w kategorii do 75 kilogramów. To o sukcesy będzie trudniej, ale ciężką pracą może szybko wywalczyć przepustkę na Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles w 2028 roku. Wyniki w Chinach pokazują jednak, że w niższej wadze też można spodziewać się sukcesów. ©℗

Radomiak II Radom gra o awans do 5. ligi

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Radomiak II Radom zagra z Rzekunianką Rzekuń o awans do Decathlon 5. Ligi. Przed Zielonymi najważniejszy dwumecz sezonu.**

Radomiak II Radom zagra w barażach o awans do Decathlon 5. Ligi. Rezerwy Zielonych zakończyły sezon Keeza Ligi Okręgowej na drugim miejscu i zmierzą się z Rzekunianką Rzekuń. Pierwszy mecz odbędzie się w środę 17 czerwca o godzinie 18 w Radomiu. Rewanż zaplanowano na 20 czerwca w Rzekuniu.

Rezerwy Radomiaka Radom zakończyły sezon 2025/2026 w Keeza Lidze Okręgowej na drugim miejscu w tabeli. Taki wynik oznacza, że młodzi Zieloni otrzymali szansę walki o awans do Decathlon 5. Ligi.

Rywalem rezerw Zielonych będzie Rzekunianka Rzekuń, która zakończyła sezon na drugim miejscu w grupie ciechanowsko-ostrołęckiej Keeza Ligi Okręgowej.

Pierwsze spotkanie zostanie rozegrane w środę, 17 czerwca o godzinie 18. Radomiak II podejmie Rzekuniankę na własnym stadionie w Centrum Sportowo-Szkoleniowym Radomiak przy ulicy Folwarcznej 109 na Koniówce. Rewanż odbędzie się w sobotę, 20 czerwca w Rzekuniu. Zwycięzca dwumeczu zagra w 5.lidze.

Radomski klub zaprasza kibiców na środowe spotkanie i zachęca do wspierania drugiej drużyny w walce o awans.

Wynik baraży może mieć znaczenie także dla innych drużyn. Od tego, czy Radomiak II wywalczy awans, zależy sytuacja w niższych ligach. W przypadku zwycięstwa Zielonych w barażach utrzymanie w Keeza Lidze Okręgowej zapewni sobie między innymi Królewscy Jedlnia, którzy zakończyli sezon na 12. miejscu.

Z kolei do klasy A spadły cztery zespoły: KS Błotnica, MKS Wyśmierzyce, Zawisza Sienno oraz Akcja Jastrzębia.

©℗

eprasa.pl 809b4d237f

Narkotykowe zatrzymanie w Oleśnicy. Mężczyzna z ciężkimi zarzutami **strona 6**

FOT. POLICJA

Rak nerki w początkowym stadium zazwyczaj nie daje żadnych objawów. Ale osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi. **strona 9**

STRONA ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia

Środa 17.06.2026

Nr 138 (15 109)

www. echodnia.eu

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Pikniki wojewody w ramach Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Gdzie? **strona 2**

Jagodowe żniwa w gminie Baćkowice przyciągnęły miłośników tych owoców **strona 3**

Kielecki policjant ukarany mandatem za ostry start ze skrzyżowania **strona 6**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. UJK W KIELCACH

W UJEŹDZIE

Historyczna umowa i wielki powrót bezcennych zabytków do zamku **strona 4**

Będą nowe miejsca w żłobkach, place zabaw dla dzieci

Wojewoda świętokrzyski oraz dyrektor kieleckiego oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych przedstawili programy, które będą wspierać świętokrzyskie rodziny **strona 5**

Pół roku bezwzględnego więzienia dla pijanego kierującego motocyklem z gminy Rytwiany **strona 3**

Wypadek w gminie Baćkowice. Auto ciężarowe zderzyło się z osobowym na krajowej trasie 74 **strona 4**

WYJĄTKOWA KAPA I INNE CIEKAWOSTKI NA TARGACH SACROEXPO

Szaty noszone przez papieża - w Kielcach

Paula Goszczyńska
Kielce

W Targach Kielce trwa 27. edycja Międzynarodowej Wystawy Budownictwa i Wyposażenia Kościołów, Sztuki Sakralnej i Dewocjonaliów Sacroexpo.

We wtorek, 16 czerwca, hale wypełnione były zwiedzającymi, którzy z zainteresowaniem oglądali ciekawostki i nowości z branży kościelnej. Sporo zainteresowania wzbudzały szaty, które nosił na sobie papież Franciszek, oraz premiera kawy wulkanicznej z Rwandy.

Od poniedziałku, 15 czerwca, do środy, 17 czerwca, Targi Kielce ponownie stały się centrum spotkań świata wiary, sztuki i przedsiębiorczości. Podczas 27. edycji Międzynarodowej Wystawy Budownictwa i Wyposażenia Kościołów, Sztuki Sakralnej i Dewocjonaliów Sacroexpo swoją ofertę prezentuje blisko 200 wystawców z 18 krajów.

Sporym zainteresowaniem cieszyło się stoisko Pallotyńskiej Fundacji Misyjnej Salvatti, gdzie można było premierowo przetestować kawę wulkaniczną. - Działamy u boku księży Pallotynów i podążamy śladami misjonarzy. Jedną z naszych nowoczesnych strategii jest import kawy i herbaty z Rwandy. Podczas Sacroexpo odbywa się premiera kawy wulkanicznej, ponieważ Rwanda nazywana jest krajem tysiąca wzgórz i jest tam aż pięć wulkanów. Ta kawa jest bardzo smaczna i ma wyjątkowe nuty - czekolady, orzechów i chilli. Jest też wysokiej jakości, więc wykazuje działanie prozdrowotne. Poza tym kupując naszą kawę, pomagamy, bo za każdą paczką stoi człowiek lub rodzina z Afryki - mówiła Monika Mostowska, wiceprezes Pallotyńskiej Fundacji Misyjnej Salvatti.

Kolejną ciekawostką było stoisko Pracowni Haftu Artystycznego ZYGZAK, gdzie można znaleźć szaty, które miał na sobie papież Franciszek. - Jesteśmy od 33 lat na rynku i niezmiennie produkujemy szaty liturgiczne. Robiliśmy wcześniej dla katedry w Singapurze ornaty i tak się złożyło, że na Stadionie Narodowym w Singapurze odbywała się msza święta podczas podróży apostolskiej papieża Franciszka. Wykonaliśmy na tę okoliczność 120 ornatów, 500 stuł, 300 alb oraz kapę, w której wystąpił papież Franciszek. Kapa była standardowa, choć w tym przypadku z jedwabną podszewką. To wydarzenie miało miejsce we wrześniu 2024 roku - poinformował Krzysztof Abramowicz z Pracowni Haftu Artystycznego ZYGZAK.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Krzysztof Abramowicz z Pracowni Haftu Artystycznego ZYGZAK przy szatach, które nosił papież Franciszek

eprasa.pl 809b4d237f

AUTOPROMOCJA 0111454727

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Prócz prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, cesarz Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek

Jakub Guder
publicysta

MAGIA MUNDIALU, ZNÓW JESTEM MŁODY

Kupiłem cherry coke w puszce, włączyłem Brazylia - Maroko i poczułem się nagle o 20 lat młodszy. Tak działa magia mundialu. Długo się oszukiwałem, że mnie to nie rusza, że bez Polski to już nie to samo, a jednak pochłaniam mecz za meczem, ile się tylko da. Dzieci płaczą, bo nie ma już w TV Kici Koci i Strażaka Sama. Nie! Tatuś ogląda mecz! Żonę - jak Marcin Daniec - ostrzegłem: jeśli jeszcze raz przetniesz linię łączącą moje oczy z telewizorem, jedziesz do matki! No dobra, żartuję. Ona chodzi spać wcześniej, więc jestem królem ekranu, ale tylko od godziny 22 do 6 rano. Potem i tak trzeba dzieciaki ogarnąć. Kto dziś urasta do roli faworyta? Hiszpania. Po prostu inni grają i nie zachwycają. Niemcy solidni, lecz trudno o nich coś więcej powiedzieć na tle debiutantów z Curacao. Holendrzy tylko zremisowali z Japonią. Kadrę mają silną, wyrównaną, ale tu największy problemem może być trener Ronald Koeman. Nie ufam mu, chociaż - pod nieobecność Polaków - moje serce w połowie jest pomarańczowe. Brazylia? Nie ma już tej magii, ale jeszcze się rozkręci. Czekam na to, co pokażą Anglicy i Portugalczycy. Zlatan Ibrahimović twierdzi, że ci ostatni mogą dojść do finału jeśli Cristiano Ronaldo będzie ich wspierał... z ławki. A Messi? No cóż - ja tam wolę śpiew kanarków. Największym przegranym imprezy jak do tej pory jest Brazylijski sędzia Wilton Sampaio, którego nienajlepsza znajomość angielskiego stała się powodem drwin i inspiracją do wielu memów. Powiem jednak szczerze, że gdyby mnie tak obwiesili kamerami, kablami i całym tym sprzętem, to też bym się zestresował. Swoją drogą można już w sieci spotkać obrazy AI, które pokazują, że za osiem lat arbiter na mundialu będzie bardziej przypominał Robocopa niż piłkarskiego sędziego.

Ameryka nie żyje jednak tylko mistrzostwami. Głośno jest o gali UFC, którą z okazji swoich 80. urodzin zorganizował w Białym Domu Donald Trump. Zawody przyleciał nawet oglądać prezydent Karol Nawrocki.

Pikniki edukacyjne w sześciu miejscach w Świętokrzyskiem

Stanisław Wróbel
Świętokrzyskie

Umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej będzie można zdobyć podczas pikników edukacyjnych w ramach Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Wojewoda świętokrzyski Józef Bryk zaprasza w sobotę, 20 czerwca do sześciu miejsc w regionie.

Akcja odbędzie się pod hasłem „Pierwsza pomoc", a przedsięwzięcie koordynowane jest przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

– Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej ma wiele odsłon. Oprócz nakładów finansowych na budowle ochronne czy zakupy sprzętu, to również szeroki wachlarz szkoleń, między innymi z udzielania pierwszej pomocy. Poprowadzą je specjaliści, którzy w swej codziennej pracy ratują ludzkie życie i zdrowie – powiedział wojewoda w poniedziałek 15 czerwca podczas konferencji zapowiadającej wydarzenie.

Swoje stoiska zaprezentują partnerzy akcji: Państwowa Straż Pożarna, szpital Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Kielcach, 10. Świętokrzyska Brygada Obrony Terytorialnej oraz Polski Czerwony Krzyż.

FOT. URZĄD WOJEWÓDZKI

Pikniki Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej odbędą się już w sobotę, 20 czerwca w kilku miejscowościach regionu świętokrzyskiego

Każdy odwiedzający będzie mógł poznać praktyczną stronę udzielania pierwszej pomocy - przećwiczyć stosowanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej i używanie defibrylatora czy nauczyć się zakładać opatrunki.

Ważny element akcji to udział Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. W krwiobusie będzie można honorowo oddać krew.

Organizowane przez wojewodę pikniki Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej odbędą się w sobotę 20 czerwca w kilku miejscowościach naszego regionu, podczas odbywających się tam wydarzeń plenerowych: Kielce w godzinach od 11 do 14 przed Świętokrzyskim Urzędem Wojewódzkim w Kielcach; Sandomierz, godzina 15-18: piknik podczas wydarzenia „Sandomierskie Wianki Flisackie" - Bulwar Wiślany imienia Marszałka Piłsudskiego; Skarżysko-Kamienna, godziny 18.30-21.30. Podczas wydarzenia „Ogień, Woda i Czary – Widowisko Nocy Kupały"- zbiornik wodny Bernatka; Staszów, godziny 12-15: podczas „Orlen Beach Volley Tour Staszów 2026" - rynek; Sielpia Wielka, godziny 17-20: Podczas wydarzenia 34. Konecki Maraton Pieszy na 50 kilometrów -ulica Spacerowa 21 - kino letnie; Ostrowiec Świętokrzyski, godziny 17-19: podczas imprezy „Noc Świętojańska" - Park Miejski. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień **22°C** Noc **10°C**

Barometr **1015 hPa**
Wiatr **płn.-zach. 16 km/h**
Biomet **obojętny**

Czwartek
Dzień **24°C** Noc **14°C**

Piątek
Dzień **28°C** Noc **17°C**

Sobota
Dzień **32°C** Noc **20°C**

Uwaga: zachmurzenie małe i umiarkowane, stopniowy wzrost temperatury

17 CZERWCA 2026

Dziś 168. dzień roku
Do sylwestra pozostało 197 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.14, zachód o godzinie 21.00.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 46 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 1 minutę i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 4 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Adolf, Albert, Franciszek, Izaura, Laura, Radomił.

KALENDARIUM

1777
Dekret Rady Nieustającej zniósł wszelkie ograniczenia w osiedlaniu się Żydów w Chęcinach.

FOT. ARCHIWUM

1974
Biskup Ignacy Tokarczuk ustanowił parafię Matki Bożej Królowej Polski w Sandomierzu. Pierwszym proboszczem ksiądz Jan Młynarczyk.

1956
Otwarcie Muzeum w Sandomierzu. Działalność zainaugurowało wystawą poświęconą Adamowi Mickiewiczowi, zorganizowaną przez Muzeum Świętokrzyskie w Kielcach.

1956
W katedrze w Kielcach święcenia kapłańskie otrzymał ksiądz Mieczysław Jaworski, późniejszy biskup pomocniczy diecezji kieleckiej.

1995
Uroczyste otwarcie krytej pływalni w Skarżysku-Kamiennej. Wybudowała ja kielecka firma Mitex. Był to wtedy jeden z najnowocześniejszych obiektów w Polsce.

eprasa.pl 809b4d237f

nasz REGION

SKARŻYSKO-KAMIENNA
Kradzież w markecie
Z jednego z marketów z elektroniką w Skarżysku złodziej ukradł słuchawki. Ze zgłoszenia, które policjanci dostali w niedzielę wynikało, że były warte ponad tysiąc złotych. **MINOS**

SKARŻYSKO-KAMIENNA
Złodziej okradł sklep
Kradzież w sklepie z damskimi ubraniami w Skarżysku-Kamiennej. W piątkowe przedpołudnie policjanci dostali sygnał, że ktoś wyniósł ze sklepu towar wart łącznie tysiąc złotych. **MINOS**

FOT. ARCHIWUM

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

KRÓTKO

GMINA OSIEK

Pół roku więzienia dla pijanego kierującego. Zapadł wyrok

Przed staszowskim sądem zapadł w niedzielę wyrok w trybie przyspieszonym dla pijanego kierującego. Mężczyzna ma spędzić w więzieniu pół roku.

W sobotę w Ossali-Lesisku w gminie Osiek policjanci z Połańca zatrzymali do kontroli 42-letniego motocyklistę z gminy Rytwiany. - Badanie wykazało, że mężczyzna ma w organizmie ponad 2,3 promila alkoholu, ciążył też na nim zakaz prowadzenia pojazdów, obowiązujący do 2029 roku – wyjaśnia Joanna Szczepaniak, rzecznik prasowy staszowskiej policji.

Mężczyzna w trybie przyspieszonym stanął przed sądem. Ten w niedzielę wydał wyrok. - Pół roku bezwzględnego pozbawienia wolności, dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów, pięć tysięcy złotych grzywny i 10 tysięcy na rzecz funduszu wspierającego ofiary – wylicza policjantka. SABA

KIELCE

Samochód wpadł w poślizg

FOT. OSP KIELCE-NIEWACHLÓW

Przy ulicy Kruszelnickiego w Kielcach doszło w niedzielę kilkanaście minut przed godziną 23 do kolizji. Policjanci przekazywali, że Cupra prowadzona przez 40-latka wpadła w poślizg. Samochód uderzył w betonową podporę wiaduktu. Kierowca jechał sam, nic poważnego mu się nie stało. MINOS

GMINA WĄCHOCK

Oszukana kobieta przekazała oszczędności oraz biżuterię

Do 78-latki z gminy Wąchock w powiecie starachowickim zadzwonił w sobotę około godziny 21 człowiek podający się za policjanta. Mówił, że zięć kobiety spowodował wypadek, w którym udział brali również jej córka i wnuk. Oszust straszył, że zięć trafi do więzienia, jeśli nie zdobędzie pieniędzy na kaucję. Wypytywał, ile kobieta ma w domu i zapowiedział, że ktoś się zgłosi. Przed godziną 23.30 pojawił się nieznajomy. 78-latka przekazała mu gotówkę i kosztowności. Wszystko razem warte 55 tysięcy złotych.
MINOS

Samozbiory przyciągnęły wielu miłośników zdrowych owoców

Sandra Krakowiak
Gmina Baćkowice

W niedzielę, 14 czerwca, w Modliborzycach w gminie Baćkowice, na plantacji Jagodowe Pole odbyły się samozbiory jagody kamczackiej.

FOT. JAGODOWE POLE

Niedzielne samozbiory były nie tylko okazją do zakupu i zebrania świeżych owoców, ale także do spędzenia czasu na łonie natury, poznania lokalnej produkcji

Przyciągnęły wielu mieszkańców regionu oraz miłośników naturalnych, zdrowych produktów, którzy mogli na własne oczy zobaczyć, jak wygląda uprawa tego niezwykłego owocu i samodzielnie zebrać świeże jagody prosto z krzewów.

Plantację prowadzą Ewelina i Marek Pielaszkiewiczowie - pasjonaci, którzy od lat z ogromnym zaangażowaniem rozwijają rodzinne gospodarstwo. Ich historia rozpoczęła się w 2016 roku od zaledwie sześciu krzewów posadzonych w przydomowym ogrodzie. Już rok później mała pasja przerodziła się w poważne przedsięwzięcie, w Modliborzycach, u podnóża Gór Świętokrzyskich, powstała pierwsza 2-hektarowa plantacja jagody kamczackiej.

Jak podkreślają właściciele, wybór tego miejsca nie był przypadkowy. Specyficzny mikroklimat regionu okazał się idealny do uprawy tego owocu, który naturalnie występuje w chłodniejszych rejonach świata. Z czasem plantacja została powiększona o kolejny hektar, a dziś rocznie daje tony owoców, które trafiają zarówno do klientów indywidualnych, jak i do przetwórstwa.

Podczas niedzielnych samozbiorów odwiedzający mogli nie tylko zbierać owoce, ale także dowiedzieć się więcej o samej jagodzie kamczackiej, jej właściwościach oraz metodach uprawy. Nie zabrakło rozmów z gospodarzami, którzy chętnie dzielili się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Jagoda kamczacka, nazywana często „superowocem" lub „eliksirem życia", od lat ceniona jest za swoje wyjątkowe właściwości zdrowotne. Bogata w witaminy A, B i C, minerały oraz antyoksydanty wspomaga odporność, obniża poziom złego cholesterolu, wspiera układ krążenia i pomaga w walce z wieloma chorobami cywilizacyjnymi. Plantacja „Jagodowe Pole" prowadzona jest w zgodzie z naturą. Wszystkie prace wykonywane są z dużą starannością, od ręcznego pielenia, przez pielęgnację krzewów, aż po zbiór i przetwarzanie owoców. Dzięki temu produkty powstające na miejscu zachowują najwyższą jakość i naturalny smak.

Poza świeżymi owocami gospodarstwo oferuje także szeroki wybór przetworów: soki, dżemy, musy oraz liofilizaty, również w wersjach bez dodatku cukru. Wszystkie produkty są naturalne, bez konserwantów i sztucznych dodatków, dzięki czemu smakują jak domowe przetwory prosto z babcinej spiżarni.

Niedzielne samozbiory były nie tylko okazją do zakupu i zebrania świeżych owoców, ale także do spędzenia czasu na łonie natury, poznania lokalnej produkcji i przekonania się, jak wiele pracy i serca wkłada się w powstawanie zdrowej żywności. Zainteresowanie jagodą kamczacką rośnie z roku na rok, a „Jagodowe Pole" w Modliborzycach staje się coraz bardziej rozpoznawalnym miejscem na mapie regionu.

Przypomnijmy, że w sobotę i niedzielę, 27 i 28 czerwca na plantacji Jagodowe Pole odbędzie się Święto Jagody Kamczackiej, wydarzenie, które połączy smak, naturę, lokalne tradycje i mnóstwo atrakcji dla całych rodzin.

Najważniejszym punktem wydarzenia będą oczywiście samozbiory jagody kamczackiej, które odbywać się będą przez oba dni w godzinach od 8 do 20.

Jedną z największych atrakcji wydarzenia będzie gotowanie na żywo z Mikołajem Reyem, znanym z programu MasterChef. Popularny kucharz pokaże, jak wykorzystać jagodę kamczacką w kuchni i stworzy wyjątkowe dania na oczach publiczności.

Podczas wydarzenia prowadzona będzie zbiórka na rzecz Amelki Wiatrowskiej z Opatowa, walczącej z zespołem Retta. ©℗

Zderzenie samochodów na krajowej drodze

Michał Nosal
Gmina Samborzec

Audi i Fiat zderzyły się w poniedziałek po godzinie 14 na krajowej trasie numer 79 w Złotej (gmina Samborzec w powiecie sandomierskim).

- Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że 39-latka jadąca Audi A4 najprawdopodobniej nie zachowała bezpiecznej odległości od poprzedzającego ją auta i nie dostosowała prędkości do panujących warunków. Jej samochód uderzył w tył Fiata Doblo prowadzonego przez 48-latka – informował aspirant Paweł Cieśla z Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu.

Nikomu nic się nie stało, kolizja nie spowodowała też utrudnień w ruchu. Na miejscu działały dwa zastępy straży, łącznie siedmiu ratowników. Jak przekazywał młodszy kapitan Dominik Górecki, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sandomierzu, zajęli się między innymi neutralizacją płynów, które wyciekły na drogę. ©℗

FOT. POLICJA

Samochody zderzyły się w na krajowej trasie numer 79 w Złotej (gmina Samborzec w powiecie sandomierskim)

eprasa.pl 809b4d237f

GMINA DALESZYCE
W lesie znaleziono ciało kobiety
Przy leśnej drodze, około 50 metrów od trasy między Sukowem a Borkowem w powiecie kieleckim, znalezione zostało w piątek ciało kobiety. - To 45-latka, którą matka widziała po raz ostatni trzy dni wcześniej. Rodzina nie zgłaszała zaginięcia, bo kobiecie zdarzało się wcześniej znikać. Trwa ustalanie okoliczności śmierci – mówił starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

KIELCE
Stracił telefon
Policjanci szukają człowieka, który w centrum Kielc przywłaszczył sobie telefon komórkowy, zgubiony przez właściciela. Aparat wart był pięć tysięcy złotych.
SABA

GMINA TUCZĘPY
Oszukany
Mieszkaniec gminy Tuczępy stracił 3,2 tysiąca złotych. Chciał przez internet sprzedać opony, trafił na oszusta, który zdołał pozbawić go pieniędzy.
SABA

GMINA LIPNIK
Wpadł pijany kierowca
1,9 promila alkoholu miał w organizmie 40-letni kierowca Alfa Romeo, którego policjanci skontrolowali w sobotnie popołudnie we Włostowie w gminie Lipnik
MINOS

GMINA MAŁOGOSZCZ
Chciał kupić konsolę
19-latek z gminy Małogoszcz chciał kupić przez internet konsolę do gier. Gdy przelał tysiąc złotych dostał wiadomość, że przelew nie dotarł i powinien wykonać kolejny. Stracił dwa tysiące złotych. **MINOS**

KRÓTKO

GMINA BAĆKOWICE

Tir w rowie. Kierowca miał 1,6 promila alkoholu w organizmie

FOT. POLICJA

1,6 promila alkoholu miał w organizmie kierowca ciężarówki, który w poniedziałkowe popołudnie zjechał do rowu w powiecie opatowskim.

Kilkanaście minut przed godziną 15 policjanci dostali sygnał o kolizji w Piórkowie-Kolonii w gminie Baćkowice. Ciężarowy MAN zjechał do rowu. Jego naczepa blokowała jeden z pasów krajowej trasy numer 74.

- 58-letniemu kierowcy nic się nie stało, czekają go jednak kłopoty. Badanie wykazało, że mężczyzna prowadził zestaw mając 1,6 pro-mila alkoholu w organizmie – informowała starszy aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. Przypomnijmy, mężczyźnie mogą teraz grozić grzywna, trzy lata więzienia oraz zakaz kierowania. Co dla zawodowego kierowcy może być szczególnie dotkliwe.
MINOS

ŁOPUSZNO

Ktoś zbezcześcił grób. Policja bada bulwersującą sprawę

Bulwersująca sprawa w Łopusznie w powiecie kieleckim. Na tutejszym cmentarzu parafialnym ktoś zbezcześcił jeden z grobów. Ze zgłoszenia, jakie otrzymali policjanci wynika, że nocą ze środy na czwartek w ubiegłym tygodniu wandal rozbił pionową tablicę, odsunął główną płytę, urwał z niej rzeźbę księgi. Porozbijał również wszystkie znajdujące się tam znicze. Straty sięgają dziewięciu tysięcy złotych. Żaden inny nagrobek nie został uszkodzony. Tego, kto zniszczył grób, szukają już policjanci.
MINOS

Historyczna umowa i wielki powrót bezcennych zabytków

oprac. Sandra Krakowiak
Ujazd

Na Zamku Krzyżtopór w Ujeździe w poniedziałek, 15 czerwca, podpisano porozumienie o współpracy pomiędzy Uniwersytetem Jana Kochanowskiego w Kielcach a Miastem i Gminą Iwaniska.

FOT. UNIWERSYTET JANA KOCHANOWSKIEGO

Umowę o współpracy podpisali w poniedziałek profesor doktor habilitowana Beata Wojciechowska, rektor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego oraz burmistrz Miasta i Gminy Iwaniska Marek Staniek. Po ponad 50 latach do zamku wrócą bezcenne zabytki

Uroczystości towarzyszyła także przełomowa zapowiedź - po ponad 50 latach do zamku wrócą bezcenne zabytki archeologiczne odkryte podczas badań w latach 70-tych ubiegłego wieku.

W murach Zamku Krzyżtopór w Ujeździe odbyła się uroczystość, która może znacząco wpłynąć na przyszłość jednej z najważniejszych historycznych budowli w regionie świętokrzyskim. Podpisano oficjalną umowę o współpracy pomiędzy Uniwersytetem Jana Kochanowskiego w Kielcach a Miastem i Gminą Iwaniska. W imieniu uczelni porozumienie podpisała profesor doktor habilitowana Beata Wojciechowska, rektor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, natomiast stronę samorządową reprezentował burmistrz Miasta i Gminy Iwaniska Marek Staniek. Dokument oficjalnie rozpoczyna nowy etap współpracy naukowej, badawczej i edukacyjnej, której głównym celem będzie zgłębianie historii zamku, opracowanie nowych źródeł oraz prezentacja unikalnych zbiorów związanych z jego przeszłością.

Jak poinformował archeolog Andrzej Gołembnik, od lat zaangażowany w badania nad dziedzictwem zamku, do historycznej rezydencji wracają przedmioty odnalezione podczas wykopalisk prowadzonych w latach 70. XX wieku. Wśród nich znajdują się między innymi wysokiej klasy kafle delftyjskie, XVII-wieczne naczynia, elementy wyposażenia wnętrz oraz liczne przedmioty codziennego użytku związane z historią rodu Ossolińskich.

Burmistrz Marek Staniek podkreślił, że odzyskanie tych eksponatów ma znaczenie nie tylko muzealne, ale również symboliczne dla lokalnej tożsamości, pamięci historycznej i budowania świadomości mieszkańców.

Badacze zwracają uwagę, że kolekcja obejmuje nie tylko ceramikę, ale również bogaty zbiór militariów i numizmatów. Szczególnie cenne są srebrne monety z czasów Wazów oraz boratynki, czyli miedziane monety z XVII wieku. Wśród znalezisk znajdują się także elementy uzbrojenia, podkowy, strzemiona, ostrogi oraz fragmenty uprzęży, które stanowią cenne świadectwo funkcjonowania zamku jako reprezentacyjnej rezydencji typu palazzo in fortezza.

Całość uświetnił występ uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego w Iwaniskach. To wydarzenie pokazuje, że Krzyżtopór nie jest jedynie pomnikiem przeszłości, ale miejscem, które wciąż żyje, odkrywa swoje tajemnice i buduje nową przyszłość, opartą na nauce, kulturze i pamięci historycznej. ©℗

Kraksa na krajowej drodze. Zderzyły się auto osobowe i ciężarówka. Dwie osoby w szpitalu

Michał Nosal
Gmina Baćkowice

Osobówka i ciężarówka zderzyły się we wtorek około godziny 9 na krajowej trasie numer 74 w Piórkowie (gmina Baćkowice w powiecie opatowskim)

- Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że osobowy volkswagen jadący w kierunku Opatowa zjechał nagle na przeciwległy pas i uderzył w bok naczepy ciężarowego Volvo prowadzonego przez 58-latka - opowiadała starszy aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie.

Kierowca samochodu osobowego oraz jego 76-letnia pasażerka zostali zabrani do szpitala na badania. Krajowa droga była początkowo całkowicie zablokowana, potem policjanci zorganizowali ruch wahadłowy. ©℗

FOT. POLICJA

Kierowca samochodu osobowego oraz jego 76-letnia pasażerka zostali zabrani do szpitala na badania

eprasa.pl 809b4d237f

PROGRAMY BĘDĄ WSPIERAĆ RODZINY. MÓWILI O NICH WOJEWODA I DYREKTOR ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Miejsca w żłobkach, place zabaw

Julia Warych
Kielce

W Kielcach odbył się briefing prasowy poświęcony rządowym i regionalnym programom wsparcia rodzin.

Podczas spotkania omówiono między innymi finansowanie opieki nad dziećmi, rozwój infrastruktury żłobkowej oraz zasady korzystania ze świadczeń wychowawczych 800+. W spotkaniu udział wzięli wojewoda świętokrzyski Józef Bryk oraz Jacek Skrobot, dyrektor oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Kielcach.

We wtorek, 16 czerwca, wojewoda świętokrzyski Józef Bryk, przedstawił działania administracji publicznej i instytucji wspierających rodziny.

FOT. JULIA WARYCH

Od prawej: Józef Bryk, wojewoda świętokrzyski i Jacek Skrobot, dyrektor oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych opowiedzieli o rządowym wsparciu dla rodzin

Programy wspierające rodzinę

Wojewoda świętokrzyski, Józef Bryk, podkreślił znaczenie programów wspierających rodziny, w tym finansowania in vitro. Jak wskazał, dzięki temu rozwiązaniu wiele rodzin uzyskało realną możliwość posiadania dzieci, bez konieczności ponoszenia wysokich kosztów leczenia czy zaciągania zobowiązań finansowych. Zaznaczył również, że w skali województwa w ramach programu urodziło się około 15 tysięcy dzieci w całym kraju, co odpowiada liczbie mieszkańców kilku mniejszych gmin regionu.

Aktywny Maluch i Aktywne Place Zabaw

Wojewoda omówił także programy. Aktywny Maluch, który rozwija system opieki nad dziećmi do lat 3. W regionie powstało 67 nowych placówek, a 51 kolejnych jest w trakcie realizacji. Na program przeznaczono około 88 milionów złotych. Z kolei Aktywne Place Zabaw mają wspierać rozwój infrastruktury przy żłobkach i tworzyć nowoczesne przestrzenie dla najmłodszych. W ubiegłym roku na ten cel przeznaczono 6 milionów i 200 tysięcy złotych, a w bieżącym 4 miliony 200 tysięcy złotych. Program obejmuje również gminy, w których wcześniej brakowało tego typu opieki.

W części dotyczącej świadczeń rodzinnych głos zabrał Jacek Skrobot, dyrektor oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Kielcach.

Wniosek należy złożyć do 30 czerwca

Zwrócił uwagę, że czerwiec jest kluczowym miesiącem dla osób korzystających ze świadczenia 800+. Podkreślił, że aby zachować ciągłość wypłat w nowym okresie zasiłkowym - od 1 czerwca do 31 maja - wniosek należy złożyć do 30 czerwca. W 2025 roku w województwie świętokrzyskim wypłacono w ramach programu 800+ około 1,8 miliarda złotych, które trafiły do około 127 tysięcy dzieci. W nowym okresie złożono już 113 tysięcy wniosków obejmujących 165 tysięcy dzieci.

Jacek Skrobot odniósł się także do programu „Aktywny Rodzic", który obejmuje trzy formy wsparcia: „aktywni w pracy", „aktywni w żłobku" oraz „aktywni w domu". Od momentu uruchomienia program objął wsparciem około 27 tysięcy dzieci w regionie, a łączna wartość pomocy wyniosła 213 milionów złotych. Wspomniał również o dodatkowym urlopie dla rodziców wcześniaków, z którego w województwie skorzystało około 100 matek. Zakres tego świadczenia zależy między innymi od stanu zdrowia dziecka oraz długości jego hospitalizacji.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe – brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie
Podstawą oferty Orange jest światłowód – czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości – od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.
Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miesiące z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści
Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów,** w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) – nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo – jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższa – oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime – kluczowy element oferty
Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video – choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir", „Fallout", „The Boys", „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy" czy „LOL: Kto się śmieje ostatni". Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.
A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami
W Orange opłaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, który wybierze Plan M (od 80 z/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi – dla swoich bliskich – kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opłaca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu.
To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze – i tu dokładnie o to chodzi.
Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb
Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie.
Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej – szczegóły na orange.pl

eprasa.pl 809b4d237f

Narkotykowe zatrzymanie na parkingu. Jaka kara może grozić mężczyźnie?

Michał Nosal
Oleśnica

Nawet 10 lat więzienia może grozić 23-latkowi, którego zatrzymali policjanci z Połańca. Stróże prawa mieli podejrzenie, że mężczyzna może mieć narkotyki.

W czwartek wieczorem zobaczyli go za kierownicą Seata stojącego na parkingu w Oleśnicy. Zdecydowali się sprawdzić swe przypuszczenia. Jak przekazywali, już kiedy otwarły się drzwi auta, poczuli charakterystyczną woń marihuany. Przy mężczyźnie oraz pod siedzeniem kierowcy znaleźli łącznie 55 gramów środka wstępnie zidentyfikowanego jako mefedron oraz 68 gramów suszu, najprawdopodobniej marihuany. - 23-latek jest podejrzany o posiadanie znacznej ilości narkotyków oraz udzielanie zakazanych środków innym. Może za to grozić nawet 10 lat więzienia - informowała starszy aspirant Joanna Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Staszowie.

FOT. POLICJA

Znaleziono 55 gramów środka wstępnie zidentyfikowanego jako mefedron i 68 gramów najprawdopodobniej marihuany

Nadchodzi kolejowa rewolucja dla naszego województwa

Anna Gwóźdź
Kielce

Projekt rządowy Zintegrowanej Sieci Kolejowej oznacza prawdziwą kolejową rewolucję dla Świętokrzyskiego.

Zakłada dojazd z Kielc do Warszawy w nieco ponad godzinę, z Kielc do Krakowa w 40 minut. ma być też połączenie kolejowe Buska Zdroju i Kazimierzy Wielkiej z Krakowem, oraz połączenie z całą Polską Staszowa i Połańca. Tak w skrócie ma wyglądać kolejowa przyszłość województwa świętokrzyskiego.

O założeniach rządowego projektu Zintegrowanej Sieci Kolejowej we wtorek, 16 czerwca informowały na konferencjach prasowych zarówno Polskie Stronnictwo Ludowe jak i Koalicja Obywatelska - ugrupowania rządzącej koalicji.

FOT. MICHAŁ SKOTNICKI/FB

Od lewej: wicewojewoda Michał Skotnicki, członek Zarządu Powiatu Kazimierskiego Sebastian Cichy, wójt Czarnocina Beata Buła, burmistrz Buska-Zdroju Jerzy Szydłowski

Kielce mają dostać szybką kolej

Najważniejsze założenia? Kielce mają dostać szybką kolej - według zapowiedzi do Warszawy pociąg miałby jechać około godziny, a do Krakowa około 40 minut. Nowe połączenia mają dostać też powiaty buski, kazimierski o staszowski — mowa między innymi o trasach Kielce - Staszów - Połaniec-Mielec-Kolbuszowa oraz Busko-Zdrój przez Kazimierzę Wielką -Kraków/Tarnów.

Najpierw o założeniach dokumentu mówili podczas konferencji przedstawiciele świętokrzyskiego Polskiego Stronnictwa Ludowego, którzy zaprosili na konferencję samorządowców z Buska-Zdroju, Bejsc i powiatu kazimierskiego. Jak tłumaczył wicewojewoda Michał Skotnicki, plan pokazuje, jak w najbliższych latach ma rozwijać się kolej w Polsce - do 2035 roku i po tej dacie.

Pociągi pasażerskie do Staszowa i Połańca

Najszybciej pociągi pasażerskie mają wrócić do Staszowa i Połańca — ogłoszono przetarg na budowę peronów na liniach kolejowych 70 i 75. Dla tego regionu to może oznaczać łatwiejszy dojazd do pracy, szkół, uczelni i lekarzy — szczególnie dla mieszkańców mniejszych miejscowości, którzy dziś często są uzależnieni od samochodu.

Kielce mają dostać szybką kolej - według zapowiedzi do Warszawy pociąg miałby jechać około godziny, a do Krakowa około 40 minut

Według wicewojewody Michała Skotnickiego kolej ma pomóc gospodarce — lepsze połączenia mogą przyciągnąć firmy, inwestorów, magazyny i turystów.

- Autobusy mają być lepiej połączone z pociągami — chodzi o to, żeby nie było sytuacji, że autobus przyjeżdża pięć minut po odjeździe pociągu - dodawał.

Ale najważniejsze zastrzeżenie: to na razie plan, a nie gotowy rozkład jazdy. Zanim nowe trasy powstaną, potrzebne będą projekty, decyzje, pieniądze, przetargi i budowa.

Zdobył zaufanie kobiety, wyłudził od niej pieniądze

Michał Nosal
Powiat skarżyski

Blisko 60 tysięcy złotych straciła 67-latka z powiatu skarżyskiego, która kilka miesięcy temu poznała w internecie człowieka podającego się za biznesmena z branży samochodowej.

Miał mówić, że mieszka we Francji. Para korespondowała, a kiedy oszust poczuł, że zdobył zaufanie 67-letniej kobiety, zaczął prosić ją o pożyczki. Mężczyzna twierdził, że zablokowano mu konta bankowe i ma problem z bieżącym prowadzeniem salonu samochodowego.

Ta korespondencja okazała się dla kobiety w skutkach bardzo kosztowna. Nim zrozumiała, że człowiek z którym pisze nie ma czystych intencji, przekazała mu prawie 60 tysięcy złotych.

0011540573

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Beacie Brzozowskiej
z powodu śmierci
Mamy
składają
Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Domator" w Kielcach

Kielecki policjant ukarany mandatem za ostry start ze skrzyżowania. Dostał mandat i punkty

Michał Nosal
Kielce

Mandat i punkty dostał kielecki policjant, bohater nagrania które obiegło w poniedziałek internet. Na filmie widać radiowóz ruszający z piskiem opon.

Krótki film z telefonu, który pojawił się w poniedziałek na Facebookowym profilu Na Drodze Świętokrzyskie, został nagrany najprawdopodobniej kilkanaście minut przed godziną 1 w nocy z niedzieli na poniedziałek. Widać na nim dwa radiowozy czekające na zmianę świateł na ulicy Źródłowej na skrzyżowaniu z Sandomierską. Gdy zapala się zielone, oznakowana policyjna osobówka rusza z piskiem opon w kierunku Alei Solidarności zostawiając w tyle furgonetkę.

FOT. NA DRODZE ŚWIĘTOKRZYSKIE

Gdy zapaliło się zielone, oznakowane policyjna auto ruszyło z piskiem opon

Film został zatytułowany „Tak bawi się policja nocą w Kielcach".

- Nie otrzymaliśmy w tej sprawie oficjalnego zawiadomienia, jednak decyzją komendanta ustaliliśmy kto tej nocy siedział za kierownicą sfilmowanego radiowozu. Funkcjonariusz jednego z komisariatów, który jechał wtedy z pasażerem - innym policjantem - został ukarany za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Kara to 10 punktów i 1020 złotych mandatu - mówił we wtorkowy ranek starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

eprasa.pl 809b4d237f

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce - poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce" tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

- Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjnie i finansowo, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego - zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie z wyprzedzeniem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy". - Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj - ocenił.

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. - Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność była stała, a nie rotacyjna - dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje - finansowe, infrastrukturalne i logistyczne - dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczonych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze", w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce", a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent - jak mówił jego rzecznik - chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała". PAP

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

REKLAMA 0011539342

Wójt Gminy Wolanów
WIR.6722.1.2026.ML

Wolanów, 17.06.2026 r.

OBWIESZCZENIE
WÓJTA GMINY WOLANÓW

z dnia 17 czerwca 2026 r.o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Wolanów

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8, art. 8h, art. 8i ust. 1 pkt 1, pkt 2 i pkt 5, art. 8j i art. 8k ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.) oraz art. 29, art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 i ust. 2 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, ze zm.) oraz Uchwałą Nr LXIX/506/2024 Rady Gminy Wolanów z dnia 19 kwietnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Wolanów, zawiadamiam **o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Wolanów**, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone **w terminie od 17 czerwca 2026 r. do 16 lipca 2026 r.** w następujących formach:

1. Zbieranie uwag do projektu planu ogólnego w terminie **od 17 czerwca 2026 r. do 16 lipca 2026 r.**
2. Spotkania otwartego wraz z prezentacją projektu planu, które odbędzie się dnia **24 czerwca 2026 r. o godz. 15:30** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Wolanowie, ul. Kolejowa 29,** gm. Wolanów.
3. Dyżurów projektanta planu ogólnego, które odbędą się w dniach:
   - **24 czerwca 2026 r. od godz. 17:00 do godz. 19:00,** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Wolanowie, ul. Kolejowa 29,** gm. Wolanów;
   - **25 czerwca 2026 r. od godz. 15:30 do godz. 17:30,** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Mniszku, Mniszek 101,** gm. Wolanów**;**
   - **30 czerwca 2026 r. od godz. 15:30 do godz. 17:30** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Bieniędzicach, Bieniedzice 21,** gm. Wolanów;
   - **1 lipca 2026 r. od godz. 15:30 do godz. 17:30** w budynku **Publicznej Szkoły Podstawowej w Sławnie, Sławno 49,** gm. Wolanów.
4. Ponadto informujemy, że odbędą się spotkania z pracownikiem urzędu gminy inspektorem ds. infrastruktury i gospodarki przestrzennej w dniach:
   - **26 czerwca 2026 r. od godz. 11:00 do godz. 13:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Strzałków 85**, gm. Wolanów;
   - **26 czerwca 2026 r. od godz. 14:00 do godz. 16:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Wawrzyszów 13**, gm. Wolanów;
   - **27 czerwca 2026 r. od godz. 8:00 do godz. 10:00 w budynku świetlicy gminnej m. Młodocin Większy 12,** gm. Wolanów;;
   - **29 czerwca 2026 r. od godz. 10:00 do godz. 12:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Kolonia Wawrzyszów 13**, gm. Wolanów;
   - **29 czerwca 2026 r. od godz. 13:00 do godz. 15:00** w budynku **świetlicy gminnej m. Chruślice 22**, gm. Wolanów.

Miejsca, w którym odbywać się będą konsultacje społeczne jest przystosowany do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.), każdy może wnieść uwagi do projektu planu. **Uwagi dotyczące projektu** planu należy składać do Wójta Gminy Wolanów, w nieprzekraczalnym terminie do **dnia 16 lipca 2026 roku**. Uwagi do Wójta można składać w postaci: papierowej na adres: Urząd Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym w szczególności poczty elektronicznej na adres e-mailowy: **gmina@wolanow.pl**, za pośrednictwem e-doręczeń: **AE:PL-89547-74672-BWSJW-22** lub za pomocą platformy **ePUAP na adres:** /2l639fbui2/skrytka z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej, o ile się taki posiada, ze wskazaniem, czy jest się właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi składa się na formularzu dostępnym w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wolanów: zakładka: (Planowanie przestrzenne > Plan ogólny Gminy Wolanów – Plan ogólny – etap konsultacji społecznych) link: https://www.bip.wolanow.pl/548,plan-ogolny-gminy-wolanow?tresc=19036.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.), **uwagi dotyczące prognozy**, należy składać do Wójta Gminy Wolanów w nieprzekraczalnym terminie od dnia 17 czerwca 2026 **do dnia 16 lipca 2026 roku**. Uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres gmina@wolanow.pl.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest **Wójt Gminy Wolanów**.

Z projektem planu ogólnego i prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, 26-625 Wolanów, w pokoju nr 14, w pn. w godzinach 7.30-16.30, wt. śr., czw., w godzinach 7.30-15.30; pt. w godzinach 7.30-14.30, oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wolanów: https://www.bip.wolanow.pl/548,plan-ogolny-gminy-wolanow (zakładka: Plan ogólny).

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Wolanów: https://www.bip.wolanow.pl/plik,7433, klauzula-informacyjna.pdf .

W związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Wolanów danych osobowych uzyskanych w toku sporządzania przedmiotowego planu ogólnego prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1, z późn. zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Wolanów

REKLAMA 0011539847

STAROSTA KIELECKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399) celem podania do publicznej wiadomości,

informuje

o wywieszeniu w dniach od 17.06.2026 r. do 7.07.2026 r. na tablicach ogłoszeń w siedzibie: Starostwa Powiatowego w Kielcach ul. Wrzosowa 44, na stronie internetowej Powiatu Kieleckiego i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Kielcach www.bip.powiat.kielce.pl, a także na stronie podmiotowej Wojewody w Biuletynie Informacji Publicznej, wykazu nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, położonej w obrębie geodezyjnym 0001 Kowala, gmina Nowiny, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka Nr 680/1 o powierzchni 0,3600 ha, na rzecz Holcim Kruszywa Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Warszawie.
Informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Kielcach, ul. Wrzosowa 44, 25-211 Kielce, I piętro, pokój nr 103, telefon kontaktowy 41 200 14 08.

REKLAMA 0011539604

Radom, dn.15.06.2026 r.

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom" z siedzibą w Radomiu przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 18, ogłasza przetarg na wykonanie prac budowlanych:
REMONT POKRYCIA POŁACI DACHOWEJ WRAZ Z REMONTEM FILARÓW KOMINOWYCH NA DACHU BUDYNKU MIESZKALNEGO WIELORODZINNEGO PRZY UL. GRZYBOWSKIEJ 11 W SM „NASZ DOM" W RADOMIU.

Oferty należy składać w siedzibie Zamawiającego – pokój nr 103, 112 (kancelaria/sekretariat)
w terminie:

do dnia 3.07.2026 r. do godz. 9^{00}.

Oferty będą otwierane **w dniu 3.07.2026. r. o godz. 10^{00}**
w pokoju nr 210 (sala konferencyjna) w siedzibie Zamawiającego.
Specyfikację warunków zamówienia można uzyskać nieodpłatnie w siedzibie Spółdzielni, pok. 113 lub 111 w godz. 8^{00}-14^{00}, w terminie od 16.06.2026 r. do 2.07.2026 r. Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie pod nr tel. 48 384 06 40 wew. 311 i 312.

Jednocześnie informujemy, że administratorem danych osobowych Oferenta jest Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom". Pełna treść klauzuli informacyjnej znajduje się na naszej stronie internetowej w zakładce RODO.

REKLAMA 0011539942

Burmistrz Gminy i Miasta Przysucha

informuje

o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

w dniach od 15.06.2026 r. do 27.07.2026 r.
na tablicy ogłoszeń w siedzibie
Urzędu Gminy i Miasta, Pl. Kolberga 11.

eprasa.pl 809b4d237f

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbiciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbicia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytaniu kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znaleziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł.
PAP

FOT. AFP PHOTO / HUMANE WORLD FOR ANIMALS VIETNAM

Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

Trump po Iranie „skupi się" na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
USA

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Biały Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

FOT. IMAGO/MICHAEL KAPPELER, POOL/DTS NACHRICHTENAGENTUR

Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczymy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Évian-les-Bains.

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre" rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymyrem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy". - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre rozmowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakow, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego" zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości stosunków amerykańsko-rosyjskich".

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakow.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa, że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy".

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodymyr Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie" i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych".

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artystki.

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas" - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkudziesięciu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała ośmioosobowa załoga samolotu.

Pierwsze informację o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych.

„Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze" - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną podane, gdy tylko będzie to możliwe.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEW

Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa" - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięcioosobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana dekady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyło w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób.
PAP

eprasa.pl 809b4d237f

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium"? To nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

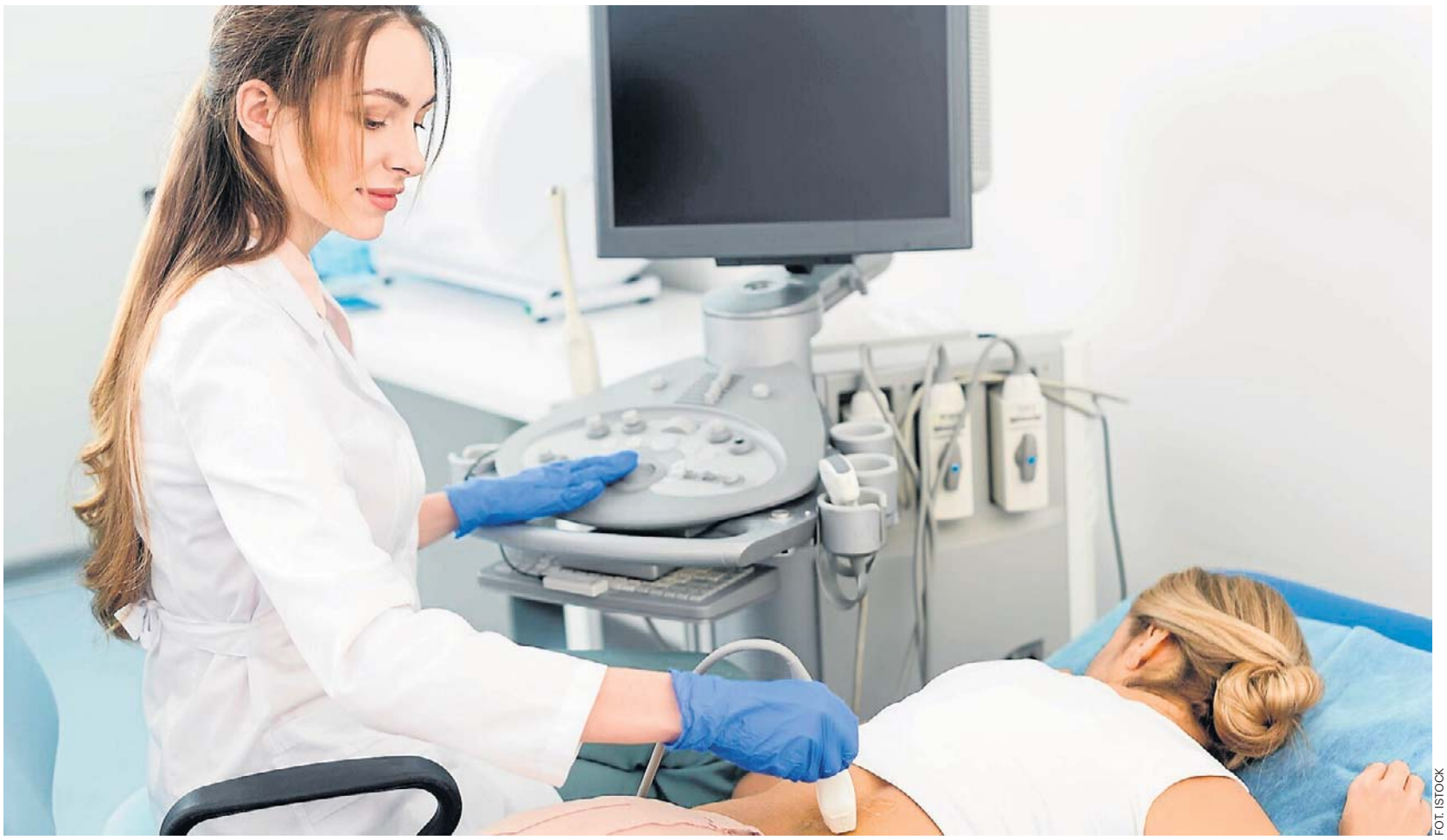
- **Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania**
- **Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę**

FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.



FOT. ISTOCK

W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippla-Lindaua). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowo wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyleczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,
- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwiomocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, również we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięcia guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmienionego miąższu narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpoznana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioablacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej -40 stopni Celsiusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicę.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.

eprasa.pl 809b4d237f

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowiskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w tej miejscowości.
- Ciechocinek - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik.
- Busko-Zdrój - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna".
- Krynica-Zdrój - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.
- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój - dolnośląskie ośrodki uzdrowiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Zdrowie.
- Ustroń - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.
- Inowrocław - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowiskowy.
- Kołobrzeg i Świnoujście - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperci podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrowiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Co warto zapamiętać przed wyjazdem?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą. Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu. W przypadku chorób serca właściwy wybór uzdrowiska często decyduje o tym, czy wyjazd będzie tylko wypoczynkiem, czy realną terapią.

FOT. MAGNIFIC.COM

Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergie i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że - w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergie. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu odpornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześnie. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działanie w ramach większej organizacji zwiększa szanse na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

eprasa.pl 809b4d237f

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić

FOT. 123RF.COM

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł - tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.
- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.
- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.
- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, Narodowy Fundusz Zdrowia też może udzielić ci refundacji, ale tylko w ściśle określonych przypadkach medycznych.

Do refundacji uprawniają:

- stożek rogówki
- afakia (brak soczewki w oku)
- anizometropia (nierównowzroczność) ponad 4 dioptrie.

Z refundacji na soczewki możesz skorzystać raz w roku. Kwota wynosi do 150 zł dla soczewek miękkich i do 600 zł dla twardych, z wymogiem wkładu własnego 10 procent.

Procedura uzyskania refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia na soczewki kontaktowe wygląda identycznie, jak w przypadku procedury stosowanej podczas refundacji soczewek okularów - cena także zostanie pomniejszona o kwotę refundacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę. Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odblaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafla wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

- Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,

FOT. HTTPS://WWW.MAGNIFIC.COM/

Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

- W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece - powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych". Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Fundusze Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.

FOT. 123RF

W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

eprasa.pl 809b4d237f

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

JAKIE NAPOJE NA LATO?

Co pić, by orzeźwić się latem?

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni bywały gorące i parne. Taka aura wzmaga pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponieważ yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowato zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

Jak przygotować terere?

Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do yerby i wody zmrożonej na kość. Do matero wsyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

Kawa z chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmaga pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na koniec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lud będzie stopniowo rozwadniał napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygotowaniu, kiedy smak jest najlepszy.

Mrożona kawa frappe

Drugi pomysł na zimną kawę, tym razem na słodko. Kawa frappe to pyszny deser, który zarazem da ci energię do działania letnim popołudniem. Przepis na cztery porcje jest bardzo prosty: ● Przygotuj ok. 400 ml kawy rozpuszczalnej, włóż naczynie z kawą do lodówki. ● Włóż do lodówki cztery szklanki, by je schłodzić. ● Wymieszaj 80 ml zwykłego mleka i 40 ml skondensowanego, włóż mieszankę do lodówki. ● Zestrugaj na tarce 320 g czekolady. ● Do ok. 190 ml śmietany kremówki dodaj ekstrakt z wanilii i ubij całość na krem. Włóż go do woreczka do dekoracji i włóż do lodówki. ● Schłodzone szklanki do połowy napełnij lodem. Wlej kawę i mieszankę mleczną, dodaj po kulce lodów, dopraw ubitą śmietaną i posypka czekoladową.

Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina o każdej porze gorącego dnia. Domową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuzów, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa, świetnie uzupełnia potas i elektrolity.

Jak zrobić lemoniadę z truskawek?

Weź ok. 400 g truskawek, usuń szypułki, umyj, zblenduj z czterema szklankami wody. Dla smaku możesz też osobno zblendować dwie cytryny z odrobiną mięty i dodać do truskawek.
Jeśli lubisz słodszy smak, możesz użyć jako słodzika np. syropu klonowego, ale im mniej, tym lepiej.

Jak zrobić lemoniadę z arbuza?

Bardzo podobnie. Weź połówkę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałki cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę mięty. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.
Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu, ale pamiętaj, że rozpuszczający się lód stopniowo rozwodni napój.

Letnia przechadzka może grozić próchnicą

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Wiosną i latem chcemy się więcej ruszać, ale aktywności na świeżym powietrzu mogą mieć zgubny wpływ na nasze zęby.

Pogoda staje się coraz bardziej letnia, co zachęca z jednej strony do planowania urlopów, a z drugiej do większej aktywności na świeżym powietrzu jeszcze przed jakimkolwiek wyjazdem.

Spacery, bieganie czy jazda na rowerze wracają do stałego rozkładu dnia. Oczywiście sport to zdrowie, ale nie wszystkie elementy organizmu znoszą aktywność tak samo dobrze. Dentyści ostrzegają: latem często zapominamy o zębach.

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny.

Szczególnie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi być może raczysz się nawet w czasie zwykłego spaceru, bo mają świetnie uzupełniać elektrolity. To może prawda, ale przy okazji wiele z tych specyfików prowadzi do erozji szkliwa i próchnicy zębów.

– Badania pokazały, że wiele izotoników i energetyków ma odczyn pH w okolicach 3, czyli definitywnie kwasowy, a zatem z potencjałem erozyjnym – przestrzega lek. dent. Paweł Szczegielniak z Medicover Stomatologia. - Przypomnijmy, że szkliwo ulega erozji już przy odczynie poniżej 4,5.

FOT. MAGNIFIC.COM

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny

Jeśli picie izotoniku jest dla nas stałym elementem treningu, powtarzanym regularnie, to długofalowo nie pozostanie bez znaczenia dla zdrowia zębów: szybko pojawią się odwapnienia i nadwrażliwość, a później próchnica.

Szkodliwe dla zębów są nie tylko kwasy i cukry proste, zawarte w napojach, ale też inne ich składniki, które laikom trudno jest rozpoznać na etykietach. Np. maltodekstryna nie jest cukrem prostym, tylko wielocukrem, ale też ma potencjał próchnicowy.

Czasem w napojach stosowane są też – zamiast zwykłego cukru – inne słodziki:

- Produkty opisywane jako „bez dodatku cukru" mogą zawierać jego spore dawki pod postacią naturalnych składników: miodu lub syropu z agawy, często też spotykanych w przekąskach czy batonach proteinowych. Dla przykładu: w szklance mlecznego napoju proteinowego mogą być nawet trzy lub więcej łyżeczek cukru. Kolorowa etykieta i sugestia produktu zdrowego „dla sportowców" nie powinny nas zmylić. To konkretne ryzyko próchnicy – mówi doktor Szczegielniak.

Ważną rolę w utrzymywaniu zdrowia całej jamy ustnej pełni ślina, która zabezpiecza zęby i śluzówki, a także remineralizuje szkliwo. W czasie wysiłku często oddychamy przez usta, co prowadzi do osuszenia jamy ustnej. Wysoka temperatura także powoduje, że śliny jest mniej. A to ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia:

– Kiedy biegamy lub intensywnie ćwiczymy, nasz organizm przełącza się w tryb pełnej mobilizacji. Wtedy produkcja śliny schodzi na dalszy plan, bo ciało skupia się na pracy mięśni i chłodzeniu. W efekcie w ustach robi się sucho, a ta niewielka ilość śliny, która zostaje, staje się lepka i gęsta. Zamiast naturalnie opłukiwać zęby, ślina zaczyna działać jak lep na cukry i bakterie – mówi ekspert. - To sprawia, że nawet pozornie zdrowa przekąska zjedzona na trasie na długo przylega do szkliwa, a brak płynnej śliny uniemożliwia neutralizację kwasów.

Jak zapobiec przykrym konsekwencjom przesuszenia ust i niedoboru śliny? Na szczęście to akurat łatwe: należy pić dużo wody. W ten sposób uzupełniamy płyny, płuczemy zęby, przywracamy normalne pH jamy ustnej i stymulujemy wydzielanie śliny.

A więc następnym razem, gdy wybierzesz się na dłuższy spacer czy bieganie, by skorzystać z ładnej pogody, zwróć uwagę na to, co zamierzasz jeść i pić w czasie wycieczki. Unikaj izotoników zakwaszających zęby i batoników energetycznych pełnych słodzików. Pij raczej dużo wody, dzięki czemu oczyścisz szkliwo i zapewnisz odpowiednie nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Proste triki, które poprawią higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypluć resztki pasty, a usta jedynie przemyć wodą od zewnątrz. Przyczyna jest bardzo prosta. W zalecanej paście stężenie fluoru to około 1400 ppm, z kolei w typowym płynie do płukania ust to już tylko około 200 do 250 ppm, w płukance specjalnego przeznaczenia już więcej, bo 400 ppm, ale w typowych, tańszych, to zaledwie 100 ppm lub wcale. Natomiast w wodzie kranowej stężenie fluoru jest śladowe. Im dłużej fluorki z pasty będą działały na szkliwie, tym lepiej je zabezpieczą.

● Pasty wybielające, a także te przeznaczone dla palaczy czy miłośników kawy, mogą zbyt intensywnie ścierać szkliwo. Lepiej używać past zawierających enzymy roślinne, jak papaina i bromelaina, oraz inne: z enzymem o nazwie amyloglukozydaza. Z badań wynika, że dobrze radzą sobie z rozkładaniem płytki nazębnej, a te pochodzące z papai czy ananasa nawet w niewielkim stopniu rozjaśnią szkliwo zębów.

● Nitkowanie zębów ma ogromne znaczenie, nie tylko dla jamy ustnej. Badania pokazują, że może zmniejszać ryzyko poważnych chorób, takich jak udary, zawały czy nawet choroba Alzheimera.

eprasa.pl 809b4d237f

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerość emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach, rodzinnych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mamy nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na echodnia.eu/swietokrzyskie/usmiech

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Szymon od najmłodszych lat mocno interesuje się kosmosem i marzy o locie w przestworza

Uśmiech na twarzy Szymon Krawczuka wywołuje przede wszystkim widok najbliższych mu osób: mamy, taty. Uśmiecha się po przebudzeniu lub gdy bliscy wracają do domu z zakupów i gdy spędzają czas razem. Mamę nazywa również swoją przyjaciółką. Choć jest jeszcze mały, zdaje sobie sprawę z sensu tego słowa. Najwięcej radości sprawiają mu zabawy z tatą na świeżym powietrzu lub gdy jest w bawialni. Rodzice wyczuwają wtedy jego radość i głośny, pełen radości śmiech. Uśmiecha się serdecznie także na widok ukochanych dziadków oraz bliskich z rodziny. Rodzice dają Szymonkowi swobodę w doborze ulubionych zajęć. Jego ulubione zabawy to budowanie konstrukcji z klocków, stawia z nich wieże po to, aby zaraz ją przewrócić i znów zacząć od podstaw. Lubi też lepić różne figury z modeliny, rozwijając przy tym wyobraźnię.

Jaką cechę chłopca jego bliscy cenią w nim najbardziej? - Lubię jego pogodne usposobienie, często się uśmiecha oraz dziecięcą empatię. Wyjątkowość Szymona polega na tym, iż odnosi się do każdego z szacunkiem i uczymy go zwrotów grzecznościowych, co jest bardzo ważne. Lubi także pomagać dziadkom - mówi Edyta Mikiewicz. Wspomina zabawną sytuację, kiedy to syn jechał na rowerku przy asyście taty i ostrzegał wszystkich słowami „uwaga, rowerek jedzie". Największym marzeniem chłopca jest lot w kosmos, od małego interesował się bowiem tą tematyką.

MALUSZKI do lat 2

Zabawa z kotem i próba złapania go za ogon świetnie pokazuje jego wytrwałość i upór w dążeniu do celu

Tymon Ogonowski cieszy się najbardziej, gdy widzi swoich rodziców. Dużo radości dają mu też spacery, szczególnie po lesie. Szczery uśmiech na jego twarzy gości także, gdy może spędzać czas ze zwierzętami. Radość daje mu także basen. Lubi aktywnie spędzać czas.

Co jego bliscy najbardziej lubią w jego charakterze? Co sprawia, że jest on wyjątkowy? - Odwaga, samodzielność oraz ciekawość świata. Najbardziej w naszym synku zaskakuje nas jego wytrwałość i niepodawanie się w uzyskaniu swojego celu. Takim przykładem jest, to gdy widzi swojego ukochanego kotka, to zaraz go chce złapać za ogon, mimo iż kot ucieka, to on za nim goni i nie podda się, dopóki nie zdobędzie ogona. Gdy kot robi się śpiący i kładzie się na drzemkę, nasz syn go w końcu złapie za ogon i jest przeszczęśliwy albo gdy widzi swojego ulubionego robota na łóżku, to potrafi wziąć sobie klocek, podstawić go do łóżka i wspiąć się po nim. Nie podda się, póki czegoś nie zdobędzie - przekazują Angelika i Przemysław Ogonowscy.

Jaka zabawna lub wzruszająca sytuacja z udziałem Tymona szczególnie zapadła im w pamięć? - Gdy tylko usłyszy dźwięk otwierających się drzwi, leci na czworaka, cieszy się, by tylko przywitać swojego ukochanego tatę, wracającego z pracy - mówią zgodnie.

Zapytani o marzenia, mówią, że w okresie dziewięciu miesięcy, odpowiadają, że jego największym marzeniem jest: butelka pełna mleka, suchy pampers oraz spędzanie czasu z rodzicami.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Mała Pola to dziecko, które każdego dnia uwielbia się przytulać i bezwarunkowo okazywać miłość

- Największą radość mojego dziecka kryje się w prostych, ale najcenniejszych chwilach spędzanych z najbliższymi. Nic nie rozpromienia jego twarzy tak bardzo, jak beztroska zabawa na placu zabaw oraz wspólne, rodzinne wycieczki, które zawsze są pełne nowych przygód. Jednak tym absolutnie najwspanialszym momentem, który przynosi najwięcej szczęścia i najgłośniejszy śmiech, jest powrót taty z pracy za granicą. To właśnie wtedy, gdy jesteśmy wszyscy razem, na twarzy mojego dziecka maluje się najpiękniejszy, szczery uśmiech - mówi Angelika Kołodziej, mama Poli. W swojej córce najbardziej ceni jej niezwykłą wrażliwość, delikatność oraz niesamowite ciepło, to dziecko, które każdego dnia uwielbia się przytulać i bezwarunkowo okazywać miłość. Najbardziej wyjątkowe jest jednak to, jak potrafi zaskoczyć dojrzałością i empatią w trudnych momentach, co idealnie pokazała sytuacja sprzed jakiegoś czasu. - Musiałam wtedy poddać się operacji. Bardzo się bałam, nie tylko samego zabiegu, ale też tego, jak ona to zniesie, czy nie będzie płakać i mocno tęsknić. Tymczasem moja mała córeczka podeszła do mnie, spojrzała mi w oczy i z pełną mądrości delikatnością powiedziała: „Mamusiu, dasz radę, a my z tatą zrobimy sobie miniwakacje". Te słowa, pełne miłości i wsparcia, nie tylko całkowicie rozgoniły mój strach, ale pokazały, jak wielkie i wrażliwe serce bije w tej małej istotce - przekazuje pani Angelika. Wielkim marzeniem Poli Kołodziej jest podróż do Disneylandu, to jej cel i magiczne miejsce, które niesamowicie działa na jej wyobraźnię.

eprasa.pl 809b4d237f

Na miłość nie da się zasłużyć

Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody". Obserwujący ją internauci pospieszyli z komplementami. „Pamiętam panią z „Idola". Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała" – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję **(GZL)** Fot. Adam Jankowski

W TELEWIZJI

Sublokatorka
Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Specjalista
TVN, 20:50
Rodzice May zginęli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

Szczęśliwy mężczyzna
Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy
TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zawalczyć o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

Poziomo:
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „… San Francisco", amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z …", sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druciany szkielet abażuru,
37) Robert … Jr., aktor z filmu „Iron Man",
38) dolna część snopa,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata".

Pionowo:
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośne wyrazy żalu, rozpaczy,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki … w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholi,
8) Stanisław … Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,
13) … Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu piły,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,
26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace".

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

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerość oraz zaufanie.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylność innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.

Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a marzeniami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dodadzą ci energii.

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 809b4d237f

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.**

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli pożegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latka, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

– Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny – napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

FOT. PAP/EPA

Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykowani Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikelem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierwszych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto – wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

– Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu – grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpoczynek. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagań. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©℗

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6400, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.**

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalenę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacibasi Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czyrniańskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju – w niedzielę – z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) – musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. ©℗

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Magdalena Stysiak nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, do kadry dołączyła później

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?**

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 – Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukić 21).

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 – Mauricio 73), **Australia - Turcja 2-0** (Irankunda 27, Matcalfe 75).

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curacao 7 -1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0
3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curacao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

1. Nowa Zelandia	1	1	2-2
2. Iran	1	1	2-2
3. Belgia	1	1	1-1
4. Egipt	1	1	1-1

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

1. Arabia Saudyjska	1	1	1-1
2. Urugwaj	1	1	1-1
3. Hiszpania	1	1	0-0
4. Zielony Przylądek	1	1	0-0

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curacao), Breel Embolo (Szwajcaria), Nestor Irankunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukić (Bośnia), Mauricio (Paragwaj), Omar Rekik (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibari (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crysencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Djallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulelah Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

eprasa.pl 809b4d237f

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Jakub Jastrzębski został trenerem Granatu Skarżysko-Kamienna grającego w Keeza 4. Lidze Świętokrzyskiej. Zastąpił na tym stanowisku Tomasza Wójtowicza, który po ostatnim meczu sezonu 2025/2026 rozstał się ze skarżyskim klubem. Do sztabu szkoleniowego dołączył Błażej Miller, wieloletni piłkarz tego klubu.
dor

FOT. GRANAT SKARŻYSKO

PIŁKA NOŻNA
Ważna zmiana dotycząca reorganizacji rozgrywek
4. Liga Świętokrzyska od sezonu 2027/2028 będzie liczyć 16 drużyn. Poinformował o tym prezes związku Mirosław Malinowski
dor

Przemysław Witkowski o meczu w Busku-Zdroju i wyjątkowym programie

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przemysław Witkowski, wiceprezes Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej zaprasza na mecz Keeza 4. Ligi Świętokrzyskiej z Keeza Klasą Okręgową w Busku-Zdroju.**

Spotkanie odbędzie się w piątek, 19 czerwca w Busku-Zdroju. rozpocznie się o godzinie 18 i zapowiada się bardzo ciekawie. Wstęp jest wolny, na kibiców czeka wiele atrakcji.

Przemysław Witkowski w studiu Echa Dnia mówi też o pierwszym w Polsce programie „Sędzia na Start" - edycja Wiosna 2026. Obejmuje 19 młodych sędziów, których średni wiek wynosi 18,8 roku. Program skierowany jest przede wszystkim do bardzo młodych sędziów rozpoczynających swoją drogę w strukturach sędziowskich. Dzięki wsparciu doświadczonych patronów uczestnicy mogli rozwijać swoje kompetencje oraz zdobywać praktyczne doświadczenie niezbędne do dalszego rozwoju.

System mentorski skierowany jest natomiast do perspektywicznych sędziów Klasy Okręgowej i IV ligi. W programie uczestniczyło 10 sędziów: Szymon Dalach, Adrian Łukasik, Jakub Moskal, Jakub Osuch, Mateusz Rodak, Marek Kozubek, Jakub Sierczyński, Błażej Turski, Wojciech Merwart oraz Bartosz Dorosiński. Średni wiek uczestników programu wynosił 22,4 roku. Każdy z uczestników współpracował z indywidualnie przydzielonym mentorem, którego zadaniem było wspieranie rozwoju sędziego oraz obserwacja jego pracy podczas dwóch meczów w każdej rundzie rozgrywkowej.

Jedno ze szkoleń miało szczególny charakter dzięki udziałowi zawodników IV ligi - Jacka Kiełba i Filipa Rogozińskiego. Spotkanie stworzyło możliwość wymiany doświadczeń i poglądów pomiędzy zawodnikami i sędziami, pozwalając uczestnikom lepiej zrozumieć wzajemne oczekiwania oraz perspektywę obu stron boiskowych wydarzeń.

Szczególnego podkreślenia wymaga fakt, że Kolegium Sędziów Świętokrzyskiego ZPN było jedyną organizacją sędziowską w Polsce, która wysłała na tego typu przedsięwzięcie sędziów szczebla regionalnego. Inicjatywa ta spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem i uznaniem środowiska sędziowskiego w kraju, będąc przykładem nowoczesnego podejścia do szkolenia i rozwoju młodych arbitrów. Obecnie Kolegium Sędziów ŚZPN liczy 195 aktywnych sędziów. Średni wiek całej organizacji wynosi 24,4 roku. ©℗

FOT. JULIA ŻAK

Przemysław Wikowski zaprasza na piątkowy mecz zespołu 4 ligi z drużyną klasy okręgowej w Busku-Zdroju

Hit transferowy Korony. Patrik Hellebrand zagra w Kielcach!

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Hit transferowy. Patrik Hellebrand zagra w Koronie Kielce! To gwiazda Górnika Zabrze, jeden z najlepszych pomocników w Ekstraklasie!

FOT. DOROTA KUŁAGA

Ściągnięcie Patrika Hellebranda to spełnienie jednego a marzeń transferowych właściciela Korony Kielce Łukasza Maciejczyka. To najdroższy piłkarz w historii klubu

Korona Kielce zaszalała na rynku transferowym! Skorzystała z klauzuli w kontrakcie i wykupiła Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze za 1,7 miliona euro. To jeden z najlepszych pomocników w polskiej ekstraklasie, którego wartość rynkowa wynosi 3,5 miliona euro! To rekordowy transfer w historii Korony i jeden z najwyższych wewnątrz Ekstraklasy!

Patrik Hellebrand jako lider środka pola w poprzednim sezonie poprowadził Zabrzan do zdobycia Pucharu Polski i wicemistrzostwa, które zagwarantowało udział w eliminacjach Ligi Mistrzów. Po bardzo dobrym sezonie w jego wykonaniu czeski pomocnik otrzymał ciekawe oferty, nie tylko z polskiej ekstraklasy. Tureckie media informowały że doszedł do porozumienia z Bursasporem. Wiele osób łączyło go z Widzewem Łódź, informując, że szalejący na rynku transferowym klub z Łodzi wygrał rywalizację o gwiazdę Górnika.

Ostatecznie to Korona okazała się najskuteczniejsza w batalii o Patrika Hellebranda. Rozmowy trwały kilka dni, a udało się je sfinalizować we wtorek, 16 czerwca. Jeden z najlepszych środkowych pomocników w polskiej ekstraklasie podpisał kontrakt z klubem, którego właścicielem jest Łukasz Maciejczyk.

Patrik Hellebrand ma 27 lat, na koncie jeden występ w reprezentacji Czech. Wcześniej występował w kadrze juniorów i młodzieżowej swojego kraju. Jego aktualna wartość rynkowa wynosi 3,5 miliona euro.

Hellebrand kontrakt z Górnikiem miał ważny do 30 czerwca 2029 roku, ale miał w nim klauzulę, że będzie mógł odejść w letnim okienku transferowym, jeśli klub pozyskujący wpłaci wpisaną w kontrakt kwotę odstępnego. W ostatnich dniach okazało się, że jest wynosi ona 1,7 miliona euro dla polskich klubów i 1,5 miliona euro dla zagranicznych. Z tej opcji skorzystała Korona i pozyskała jednego z najlepszych pomocników ekstraklasy.

W środku Korona będzie miała bogactwo wyboru. Są Martin Remacle, który przedłużył kontrakt, Tamar Svetlin - chce go ściągnąć Lech Poznań, ale ostatnia oferta mistrza Polski jest nie do przyjęcia przez kielecki klub i teraz dochodzi Patrik Hellebrand. A warto jeszcze dodać, że w odwiedzie są kapitan Nono i były reprezentant Szwecji Simon Gustafson. Takiego środka pola mogą pozazdrościć Koronie czołowe zespoły ekstraklasy.

Patrik Hellebrand urodził się Opavie w 1999 roku. W czeskiej Fortuna Lidze zadebiutował w 2017 roku w barwach FC Zlín, chwilę po 18. urodzinach. Następnie trafił do 1. FC Slovácko, skąd wykupiła go SK Slavia Praga za blisko milion euro. Z klubu ze stolicy Czech wypożyczany był trzykrotnie: z powrotem do FC Slovácko, do SFC Opava i Dynamo Ceskie Budziejowice.

Do Górnika Zabrze dołączył w maju 2024 roku na zasadzie wolnego transferu i szybko stał się liderem drugiej linii.
©℗

Nie było oferty dla Urbańskiego i Popescu

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Kacper Urbański w Koronie Kielce? Klub nie złożył oferty za tego zawodnika. W kręgu zainteresowań nie ma też Rumuna Octaviana Popescu.

W przestrzeni medialnej od kilku dni pojawiają się informacje, że Korona Kielce złożyła rekordową ofertę za Kacpra Urbańskiego i chce wykupić pomocnika Legii Warszawa. Z naszych informacji wynika, że taka oferta nie została złożona przez kielecki klub.

21-letni Kacper Urbański wrócił do Polski na początku poprzedniego sezonu. Stracił miejsce w wyjściowym składzie włoskiej Bolonii, w której zadebiutował w Lidze Mistrzów. Pomocną dłoń podała mu Legia Warszawa, ale w tym klubie się nie odbudował. W przestrzeni medialnej od kilku dni krążą informacje, że mocno zainteresowana jego ściągnięciem jest Korona Kielce, której właścicielem jest Łukasz Maciejczyk. Z naszych potwierdzonych informacji wynika, że kielecki klub nie złożył oferty za tego zawodnika.

Podobnie wygląda sytuacja z Rumunem Octavianem Popescu. W mediach społecznościowych pojawiły się informacje, że kielecki klub rozpoczął rozmowy z menadżerem napastnika. Z naszych informacji wynika, że ten zawodnik nie jest na liście życzeń Korony i żadnych rozmów w tej sprawie nie było.

Jeśli chodzi o zmiany wśród zawodników, to Władimir Nikołow i Wiktor Popow nie są już piłkarzami Korony Kielce. Bułgarzy za porozumieniem stron rozwiązali kontrakty z kieleckim klubem. Będą też prowadzone rozmowy z trzema innymi zawodnikami, którzy nie spełnili pokładanych w nich nadziei.

Piłkarze ekstraklasowej Korony Kielce po ostatnim meczu z Cracovią rozpoczęli urlopy. Treningi wznowią 24 czerwca. W okresie przygotowawczym Korona wyjedzie na obóz do Buska-Zdroju, który będzie trwał od niedzieli, 5 lipca do środy, 15 lipca. ©℗

eprasa.pl 809b4d237f