

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały
unieważnione **strona 7**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dieta wegetariańska ma więcej
zalet, niż się spodziewasz. Ale nie
trzeba całkowicie rezygnować
z mięsa. Wystarczy je ograniczyć
w menu **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
14.01.2026

Nr 10 (14 981)

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

**32. Plebiscyt
Sportowy Ziemi
Radomskiej**
specjalny dodatek
„Echa Dnia”

Dzielnicowa z Warki
uratowała życie
bezdolnemu
strona 3

**Policjanci
z Odrzywołu**
pomogli samotnemu
mężczyźnie
strona 3

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. SYLWESTER SZYMCAK

SPORT

100 lat Broni Radom. Msza w katedrze
i poświęcenie klubowego sztandaru **strona 16**

Pomoc dla psów ze schroniska w Mąkosach

Wciąż trwa akcja pomocy dla psów
w schronisku dla psów ze schroniska Kocham
psisko w Mąkosach Nowych w gminie
Jastrzębia w powiecie radomskim **strona 2**

**17-letni Kuba
z Warki** potrzebuje
pomocy. Jest zbiórka,
będzie charytatywny
koncert kołęd
strona 5

Staś Zieliński
w Belgii. Bierze udział
w kwalifikacji
do nowoczesnego
leczenia
strona 6

WYDARZENIA NA DROGACH ZALEGAŁ ŚNIEG I BŁOTO POŚNIEGOWE

Śnieżyce w regionie i biało na drogach

Stanisław Wróbel
Region

Wielogodzinne opady śniegu, które trwały w weekend 10-11 stycznia, sprawiły, że drogi w regionie radomskim pokryły się białym pulchem. W poniedziałek nad ranem również posypało.

W poniedziałek i wtorek w wielu miejscach na drogach zalegała nieodśnieżona warstwa śniegu i błota pośniegowego.

We wtorek 13 stycznia panował duży mróz w całym regionie radomskim. Ale sytuacja na ważniejszych drogach była lepsza niż w poniedziałek. Na wielu drogach gminnych odśnieżanie trwało przez cały poniedziałek, także w nocy, podobnie było we wtorek.

Aneta Raczyńska, burmistrz miasta i gminy Gielniów w powiecie przysuskim informowała, że w związku z intensywnymi opadami śniegu oraz trudnymi warunkami pogodowymi na terenie gminy prowadzone są działania związane z odśnieżaniem dróg, chodników oraz wjazdów. Dodatkowo wykorzystano sprzęt i ludzi Ochotniczej Straży Pożarnej Gielniów. - Prace odśnieżania będą prowadzone również w godzinach nocnych, tak aby drogi i ciągi piesze były przejezdne i bezpieczne. Prosimy wszystkich uczestników ruchu, zarówno kierowców, jak i pieszych, o zachowanie szczególnej ostrożności - apelowała Aneta Raczyńska.

Pierwsze pługopiaszki i inny sprzęt służący do odśnieżania w Radomiu wyjechał do akcji w niedzielę. Firmy prowadzące działania w po-

szczególnych rejonach nieustannie - przez ponad 30 godzin - walczyły z intensywnymi opadami śniegu.

Jak informuje Łukasz Kościelniak, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji, w ciągu minionych godzin, służby odśnieżyły również ponad 120 ulic, które zostały zgłoszone interwencyjnie przez mieszkańców.

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu przypomina, że za odśnieżanie chodników przed tymi budynkami, które nie należą do miasta, są odpowiedzialni ich właściciele lub też zarządcy. Za trotuary, które przylegają do pustych działek należących do miasta, odpowiadają służby gminne, zaś za miejsca postojowe w Strefie Płatnego Parkowania Niestrzeżonego odpowiada zarządca, czyli Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu. ©
Czytaj strona 3



Tak wyglądały niektóre ulice Radomia w poniedziałek 12 stycznia.

FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W serialu „Peaky Blinders” Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

Radosław
Patroniak
publicysta



SKOŃCZCIE JUŻ Z TYM GADANIEM, ŻE JESTEŚMY POTĘGĄ...

Zima w tym roku mocno trzyma, tak jakby czuła, że zbliżają się XXV Zimowe Igrzyska w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo (6-22 lutego) i nie chciałaby sprawić zawodu organizatorom i naszym zawodnikom.

Ci ostatni szykują się na wyjazd do Włoch głównie w roli turystów, bo poza panczenistami i alpejką Maryną Gąsienicą-Daniel formą naszych sportowców pozostawia wiele do życzenia. Nic dziwnego, że prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz zadeklarował rekordowe kwoty dla przyszłych medalistów. Za dużo to on nie ryzykuje, bo jak się nic specjalnego nie wydarzy, to sporo kasy zostanie mu na budżet reprezentacyjny.

Z jeszcze większym podziwem niż jego determinację do trwania na dobrze płatnym stołku obserwuję wytrwałość stacji TVN i Eurosport w promowaniu skoków narciarskich - niegdyś naszego sportu narodowego numer 1, zwłaszcza zimą, no bo latem nasi „lotnicy” spadali w hierarchii na pewno za piłkę nożną i siatkówkę, a być może też za koszykówkę i sporty walki.

Od trzech lat kadra skoczków jest w totalnym kryzysie, a dziennikarze telewizyjni, w sile siedmiu osób, przy okazji każdego konkursu zakłamują rzeczywistość i wmawiają nam, że idzie ku lepszemu. Notorycznie otumaniają ludzi, a ich siła oddziaływania jest tak duża, że minister sportu Jakub Rutnicki, przeznaczył na Polski Związek Narciarski kwotę ponad 12 milionów złotych (na szczęście te pieniądze trafią nie tylko do skoczków, ale też między innymi do biegaczy, alpejczyków i biathlonistów).

Minister Rutnicki, były piłkarz amator, robi mnóstwo dobrych rzeczy i potrafi zachęcić młodzież do uprawiania sportu, ale skończyć z tezą, że jesteśmy potęgą w skokach narciarskich jeszcze nie umie...

Trwa akcja pomocy dla psów ze schroniska w Mąkosach

Janusz Petz
Gmina Jastrzębia

Wciąż trwa akcja pomocy dla psów w schronisku dla psów ze schroniska Kocham psisko w Mąkosach Nowych w gminie Jastrzębia w powiecie radomskim.

150 psów wywieziono ze schroniska do innych schronisk, zostały zabrane przez ludzi adoptujących je lub udzielających tymczasowego schronienia, pozostało jeszcze około 70 zwierząt. Pomoc płynie z różnych zakątków w Polsce.

Akcja pomocy psom ze schroniska w Mąkosach Nowych

Jak już informowaliśmy, schronisko prowadzone przez fundację „Kocham Psisko” i właściciela schroniska Roberta Piątka zostało postawione od nowego roku w stan likwidacji. O sprawie informowaliśmy na bieżąco.

Fundacja i Robert Piątek nie były w stanie udźwignąć ciężarów kosztów utrzymania zwierząt, ich wyżywienia i opieki weterynaryjnej. Pomimo postawienia schroniska w stan likwidacji z różnych stron nadal płynęła pomoc.

Sytuacja zrobiła się dramatyczna gdy temperatura powietrza spadła poniżej zera. Psy marzły, niektóre z nich z powodu słabej kondycji źle



Akcja pomocy psom ze schroniska Kocham psisko w Mąkosach Nowych w gminie Jastrzębia.

znosiły mrozy, woda do picia w metalowych pojemnikach zamarzała.

Znani ludzie pomagają w pomocy dla psów

Losem zwierząt w Mąkosach Nowych zainteresowali się znani ludzie. Pomoc organizował między innymi poseł Nowej Lewicy z Sosnowca Łukasz Litewka, znany bokser z Radomia Michał Żeromiński, który prowadzi własną akcję pomocy dla psów z likwidowanego schroniska.

O ratunek dla psów z Mąkosów Nowych apeluje też

słynna piosenkarka Dorota Rabczewska - Doda informowana na bieżąco na temat sytuacji w podradomskim schronisku.

Jednego z psów adoptował wójt Jastrzębi Wojciech Ćwiercz.

Część psów znalazła miejsce w innych schroniskach

Apel o pomoc dla psów z Mąkosów Nowych odbił się szerokim echem w Polsce. W niedzielę, 11 stycznia w podradomskiej wsi zjawili się mnóstwo ludzi.

Radomska fundacja Psia Kostka przygotowała dla zwierząt ciepłe jedzenie, strażacy dowozili wodę, bo dostęp psów do wody do picia stał się jednym z najważniejszych wyzwań.

Schronisko opuściło już z nadzieją na lepsze życie 150 zwierząt. Niektóre z nich przewieziono do klinik weterynaryjnych w Warszawie i Konstancynie Łódzkiej, niektóre trafiły do adopcji, albo do tak zwanych domów tymczasowych.

Część psów zabrały schroniska na Paluchu w Warszawie, a także schroniska w Sosnowcu, Tychach, Pruszkowie i Płocku.

Największy udział w akcji pomocowej miała Fundacja dla Szczeniąt Judyta.

- Z Mąkosów Nowych zabraliśmy 60 psów, do naszego azylu, 40 z nich trafiło już do swoich nowych opiekunów. W schronisku zostało pewnie nie więcej niż 70 psów. Apelujemy o świadome adopcję, ale od takich organizacji jak nasza. W Mąkosach Nowych nie ma warunków do opieki nad bezdomnymi zwierzętami, nie ma chyba sensu dowozić tam kolejnych transportów karmy, lepiej zainteresować się pomocą tym, którzy przyjęli psy do siebie - mówi Małgorzata Brzezińska, prezes Fundacji dla Szczeniąt Judyta. ©@

FOT. MIASTO STOLECZNE WARSZAWA / FACEBOOK

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
2°C	0°C	2°C	-3°C
Barometr 1018 hPa			
Wiatr płd. 15 km/h			
Biomet niekorzystny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
1°C	-8°C	-5°C	-10°C

Uwaga: zachmurzenie duże, w środę możliwe opady deszczu

14 STYCZNIA 2026

Dziś 14. dzień roku
Do sylwestra pozostało 351 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.39, zachód o godzinie 15.51.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 12 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 35 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 30 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Feliks, Helga, Hilary, Krystiana, Nina, Rajner, Saba.

KALENDARIUM

1771

Zakończyło się nieudane oblężenie Jasnej Góry. W walkach brał udział urodzony w Warce Kazimierz Pułaski.

1945

Z dawnego klasztoru sióstr benedyktynek w Radomiu, który funkcjonował jako niemieckie więzienie wyjechał ostatni transport do do Auschwitz-Birkenau.



FOT. ARCHIWUM

1945

W Piasecznie, w gminie Warka rozpoczęła się ofensywa wojsk rosyjskich. 16 stycznia po południu Warka i okoliczne wsie były wolne.

1945

Na terenie Firleja w Radomiu (na zdjęciu) Niemcy dokonywali masowych egzekucji, w których zginęło około 15 tysięcy osób. 14 stycznia wykonano ostatnią egzekucję.

2005

Tego dnia w Radomiu rozpoczął się preeliminacyjny turniej do Mistrzostw Europy 2006 w piłce ręcznej. Wydarzenie było początkiem rozwoju „Orłów Wenty”.

nasz REGION

KRÓTKO

WARKA

Uratowała życie bezdomnemu

Okres zimowy to czas szczególnie niebezpieczny dla osób w kryzysie bezdomności. Niskie temperatury i brak schronienia doprowadzają do wychłodzenia organizmu. Podczas służby patrolowej aspirant sztabowa Aneta Ścisłowska, warecka dzielnicowa sprawdzała pustostany, w których często chronią się osoby bezdomne. W jednym z nich znalazła mężczyznę, którego stan wskazywał na silne wychłodzenie - był osłabiony, a kontakt z nim wyraźnie utrudniony.

Dzielnicowa niezwłocznie wezwała pogotowie ratunkowe. Podczas oczekiwania na przyjazd ratowników, policjantka podała mężczyźnie ciepły napój i kontrolowała jego stan.

Kontrola pustostanów i miejsc, gdzie często przebywają osoby w kryzysie bezdomności jest jednym z kluczowych zadań policjantów w okresie zimowym. Niejednokrotnie okazuje się, że mundurowi przybywają ratując ludzkie życie.

PC

GMINA JEDLIŃSK

Nocny pożar domu w Obózku



FOT. OSP JEDLIŃSK

We wtorek, 13 stycznia, po godzinie 3 w miejscowości Obózki w gminie Jedlińsk, doszło do pożaru budynku mieszkalnego. W wyniku pożaru obiekt został poważnie uszkodzony. Na szczęście mieszkańcy zdołali bezpiecznie opuścić dom.

PAT

ODRZYWÓŁ

Pomogli samotnemu mężczyźnie

W piątek, 9 stycznia policjanci z Posterunku Policji w Odrzywole udzielili pomocy zespołowi pogotowia ratunkowego w miejscowości Brzeski, gdzie istniało podejrzenie wychłodzenia organizmu starszego mężczyzny. Na miejscu obecne były również pracownice Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kłowie, które wcześniej

odwiedziły 80-latkę i wezwały karetkę. Ratownicy medyczni potwierdzili wychłodzenie organizmu, jednak stan mężczyzny nie zagrażał jego życiu ani zdrowiu. Senior odmówił przewiezienia do szpitala. Policjanci rozpalili ogień w piecu oraz przynieśli węgiel i drewno, by zapewnić mu ciepło.

DO

RADOM

Stand-up Syrek-Dąbrowski

We wtorek, 20 stycznia, o godzinie 19 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się stand-up Antoiniego Syrka-Dąbrowskiego „O tym nie rozmawiamy”.

PAT

RADOM

Koncert gospel

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

PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny

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

Zima w regionie radomskim. Trudne warunki na drogach

Stanisław Wróbel
Region

Opady śniegu sprawiły, że drogi w regionie radomskim pokryły się białym puchem. W poniedziałek i wtorek na wielu drogach zalegała warstwa śniegu i błota pośniegowego.

Radom podzielono na trzy rejon zimowego utrzymania dróg: północ, południowy wschód i południowy zachód. Każda firma obsługująca rejon dysponuje sześcioma pługopiaszkarkami. Łącznie w akcji może pracować 18 pługopiaszarek, 6 równiarek samojazdowych i 6 pojazdów mechanicznych z posypywarkami i pługami.

Gromadzący się na dachach śnieg oraz zwisające sople lodowe mogą być niebezpieczne. Dla własnego bezpieczeństwa nie chodźmy przy krawężniach budynków. Kiedy musimy przejść przed warto spojrzeć w górę - sprawdzić, czy na dachu nie ma sopli lodowych lub nawisów śniegowych. Przypominamy, że właściciele i zarządcy nieruchomości - w tym współwłaściciele, użytkownicy wieczyści oraz instytucje zarządzające obiektami - mają ustawowy obowiązek regularnego usuwania nadmiaru śniegu z dachów oraz nawisów i sopli lodowych.

Najtrudniejsze warunki drogowe były w niedzielę i w poniedziałek, 11 i 12 stycznia. Marek Łuszczek - burmistrz Iłży in-



FOT. ANETA RACZYŃSKA / FACEBOOK

Odsnieżanie na terenie gminy Gielniów.

formował w niedzielny wieczór: „Trzech operatorów pracuje praktycznie non stop przy odsnieżaniu dróg gminnych. Na razie wszystkie drogi przejezdne, ale ma padać przez całą noc. Proszę o ostrożność.”

Bardzo trudna sytuacja była na drogach i chodnikach w regionie radomskim w poniedziałek rano. Przez noc z niedzieli na poniedziałek padał śnieg, który zalegał wszędzie sprawiając kłopoty kierowcom i pieszym.

W poniedziałek od godziny 6 rano do godziny 10 funkcyjna-

riusze z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu odnotowali łącznie 6 kolizji związanych z trudnymi warunkami atmosferycznymi. Do trzech z nich doszło na terenie Radomia, do kolejnych trzech na terenie powiatu.

Tuż przed godziną 11, na skrzyżowaniu ulic Wierzbickiej i Gospodarczej doszło do kolejnej stłuczki. Policjanci apelują o szczególną ostrożność na drogach.

Na osiedlach Borki i Planty w Radomiu chodniki pozostawały nieodsnieżone, natomiast

ulica Maratońska była przejezdna, choć na drodze miejscami utrzymuje się bardzo śliska nawierzchnia.

Droga krajowa numer 79 na odcinku Zwoleń - Lipsko, tuż za galerią handlową, była całkowicie zablokowana. Kierowcy proszeni byli o korzystanie z alternatywnych tras i stosowanie się do poleceń służb. Miało to związek z wypadkiem samochodu ciężarowego, do którego doszło w tamtym miejscu.

Marek Łuszczek, burmistrz Iłży informował po południu: „Przejezdność dróg gminnych utrzymywana na bieżąco. W nocy rozpoczynamy akcję usuwania zalegającego śniegu w niektórych częściach miasta. W wielu miejscowościach gminnych pomagają nam mieszkańcy. Serdecznie Państwu dziękujemy”.

W poniedziałek wieczorem sytuacja na drogach Radomia i regionu radomskiego z godziny na godzinę stawała się coraz lepsza.

Wieczór z poniedziałku na wtorek: drogi w Radomiu wyglądają w większości bardzo dobrze. Kierowcy jednak nadal muszą zachować ostrożność, gdyż temperatura wciąż spada. Na asfalcie tworzy się cienka warstwa gołedzi. Drogi wyjazdowe z Radomia są w stanie bardzo dobrym. Trasa na Piotrków-Trybunalski dobrze odsnieżona i przejezdna. Trasa na Warszawę i Lublin również.

©©

Strażacy pomogli przy odsnieżaniu budynków

Patryk Chruślak
Magnuszew

Gromadzący się na dachach śnieg oraz zwisające sople lodowe mogą być niebezpieczne. W Magnuszewie do pomocy przy odsnieżaniu budynków włączyli się strażacy.

Weekendowe opady śniegu sprawiły, że nie tylko drogi w regionie radomskim pokryły się białym puchem. Utrudnienia pojawiły się również na chodnikach. Śnieg nagroma-

dził się również na dachach budynków.

W Magnuszewie burmistrz podjął decyzję, że w pomocy przy zalegającym śniegu włączyły się zastępy Ochotniczych Straży Pożarnych. Druhowie pomagali usunąć mokry śnieg z budynków użyteczności publicznej, który stanowił realne zagrożenie dla mieszkańców.

„Drodzy Mieszkańcy Gminy Magnuszew w związku z obfitymi opadami śniegu, które wystąpiły na terenie naszej gminy, w dniu wczorajszym podjąłem decyzję o zadyspono-

waniu naszych wspaniałych jednostek OSP do odsnieżania budynków użyteczności publicznej, przede wszystkim szkół” - informował na swoich mediach społecznościowych Wojciech Wachnik, burmistrz Magnuszewa.

Jak podkreśla burmistrz, to właśnie w takich momentach lokalna społeczność z dumą może patrzeć na druhow, którzy nie tylko gaszą pożary, ale zawsze są gotowi, by służyć lokalnej wspólnotie w każdej nadzwyczajnej sytuacji. Ich gotowość i poświęcenie są nieoce-

nione, a mokry śnieg zalegający na dachach mógłby spowodować realne zagrożenia, gdyby nie natychmiastowa pomoc ze strony druhow.

„Jestem ogromnie dumny i szczęśliwy, że w naszej gminie mamy tak wspaniałych strażaków. Zawsze możemy na Was liczyć, a Wasze zaangażowanie jest prawdziwym fundamentem naszego wspólnego bezpieczeństwa. Dziękuję Wam z całego serca!” - dodaje Wojciech Wachnik, burmistrz Magnuszewa.

©©

RADOM**Egzotyczne rośliny, zwierzęta, minerały**

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

RADOM**Spektakle komediowe**

W niedzielę, 18 stycznia, o godzinie 15 i 17.30 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędą się spektakle komediowe „Nerwica natręctw” w reżyserii Artura Barcisia. Bilety na kupbilecik.pl. **PAT**

RADOM**Rockowe przeboje**

W sobotę, 17 stycznia, o godzinie 19, w Resursie Obywatelskiej w Radomiu będzie koncert „Piano&Cello: Rock Music & Candles”. Bilety na: biletyna.pl. **PAT**

RADOM**Koncert Wiedeński**

W piątek, 23 stycznia o godzinie 19 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się Koncert Wiedeński z Gwiazdami 2026. Bilety na kupbilecik.pl. **PAT**

RADOM**Cztery Pory Miłowania**

W niedzielę, 25 stycznia 2026 roku o godzinie 17 w Zespole Szkół Muzycznych w Radomiu wystąpi zespół Cztery Pory Miłowania. Bilety na biletyna.pl. **PAT**

KRÓTKO**RADOM****Podpalił drzwi mieszkania**

W ostatnich dniach około godziny 23 oficer dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Radomiu otrzymał zgłoszenie o pożarze w bloku na ulicy Limanowskiego. Sprawca przy użyciu kanistra z benzyną oblał drzwi jednego z mieszkań i podpalił. Dwie osoby, które mężczyzna znał, trafiły do szpitala. Straty jakie spowodował sprawca to kwota kilkudziesięciu tysięcy złotych. Kilka godzin po zdarzeniu w jednym z mieszkań na terenie miasta doszło do zatrzymania 40-latką po-

dejznanego o podpalenie. Mężczyzna trafił do policyjnej celi. Następnie doprowadzono go do Prokuratury Rejonowej Radom Zachód. Zebrany materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu zarzutów między innymi usiłowania zabójstwa i sprowadzenie zdarzenia w postaci pożaru, który zagrażał życiu i zdrowiu wielu osób. Śledczy wnioskowali o tymczasowy areszt. W sobotę 10 stycznia sąd przychylił się do tego wniosku i najbliższe 3 miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. **SW**

Patryk Chruślak
Szydłowiec

W Komendzie Powiatowej Policji w Szydłowcu odbyła się uroczysta zbiórka związana ze zmianą komendanta.

Po długoletniej służbie dotychczasowy Komendant Powiatowej Policji w Szydłowcu inspektor Jacek Hebda pożegnał się z policyjnym mundurem. Obowiązki powierzono nowemu Komendantowi - młodszemu inspektorowi Grzegorzowi Michorkowi.

W poniedziałkowej uroczystości uczestniczyli I Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu inspektor Piotr Janik, samorzą-



Starosta Robert Górlicki i nowy komendant młodsi inspektor Grzegorz Michorek.

dowcy, przedstawiciele zaprzyjaźnionych służb mundurowych i instytucji oraz policjantki, policjanci i pracownicy

Komendy Powiatowej Policji w Szydłowcu.

Podziękowano inspektorowi Jackowi Hebdzie za do-

tychczasową służbę, zaangażowanie oraz współpracę na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców powiatu szydłowieckiego. Podkreślono jego wkład w rozwój komendy oraz wysoki poziom współdziałania z samorządami i innymi służbami.

Obejmujący obowiązki na stanowisku Komendanta Powiatowej Policji w Szydłowcu młodszy inspektor Grzegorz Michorek służbę w Policji rozpoczął w 1998 roku. Od maja 2021 roku był Zastępcą Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu. Za swoje osiągnięcia był wielokrotnie odznaczany między innymi „Brązowym Medalem „Za Długoletnią służbę”, Brązowym Medalem „Zasłużony Policjant”. ©

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DESIGN DAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



PO DRAMATYCZNYM WYPADKU WARKA WSPIERA CHŁOPCA. BĘDZIE CHARYTATYWNY KONCERT KOŁĘD. JEST ZBIÓRKA

17-letni Kuba potrzebuje pomocy

Aleksandra Majchrzak
Warka

Poważny wypadek 17-letniego Kuby Kalbarczyka poruszył całą społeczność Zespołu Szkół w Warce i mieszkańców miasta.

Chłopiec uległ poważnemu wypadkowi komunikacyjnemu, który zakończył się paralizem dolnej części ciała. Teraz cała szkoła, nauczyciele, uczniowie i rodzina działają razem, by zapewnić mu jak najlepsze wsparcie i szansę na powrót do sprawności.

2 września 2025 roku życie Kuby Kalbarczyka zmieniło się w jednej chwili. Uczeń kierunku informatycznego w Zespole Szkół imienia I Pułku Lotnictwa Myśliwskiego „Warszawa” w Warce uległ poważnemu wypadkowi. Skutkiem zdarzenia były dramatyczne obrażenia: zmiążdżona klatka piersiowa, osiem złamanych żeber, złamany bark, poważne uszkodzenie kręgosłupa piersiowego oraz głębokie obrażenia nóg. Chłopiec spędził 31 dni na Oddziale Intensywnej Opieki

Medycznej, a dalsze leczenie wymaga intensywnej rehabilitacji i specjalistycznego sprzętu.

Dziś Kuba przebywa na oddziale neurochirurgii. Oddycha samodzielnie, je sam, a jego siła i determinacja zadziwiają wszystkich. Choć nie ma czucia w nogach i pęcherzu, codziennie ćwiczy prawą ręką, próbuje się podpierać i funkcjonować jak najbardziej samodzielnie. Jego walka pokazuje ogromną odwagę i nadzieję.

Cała społeczność szkolna w Warce odpowiedziała natychmiast. Uczniowie, nauczyciele i dyrekcja mobilizują się, by wspierać Kubę w codziennej rehabilitacji i leczeniu. W październiku odbyła się akcja „Słodka Pomoc”, podczas której uczniowie i nauczyciele sprzedawali domowe ciasta. Dochód przeznaczono na rehabilitację Kuby, a wydarzenie stało się symbolem solidarności i wspólnego zaangażowania.

Nie tylko szkoła włączyła się w pomoc - Ochotnicza Straż Pożarna Warka przygotowała wyzwanie fizyczne dla mieszkańców



FOT. WWW.SIEPOMAGA.PL/KUBA-KALBARCZYK

Spółeczność Zespołu Szkół w Warce jednoczy się, by pomóc 17-letniemu Kubie Kalbarczykowi po poważnym wypadku.

i instytucji, zachęcając do wykonania 10 pompek lub przysiadów, nagrania filmu i nominowania kolejnych osób do wsparcia Kuby.

Wychowawczyni Kuby, Anna Pawełczyk, nagrała wideo, w którym zachęca społeczność

do wsparcia swojego ucznia i pokazuje, jak wielką siłę daje wspólne działanie. Historia Kuby poruszyła wszystkich, zarówno uczniów, jak i nauczycieli i stała się impulsem do zjednoczenia całej społeczności szkolnej.

Kuba Kalbarczyk ma 17 lat i zмага się z poważnym uszkodzeniem rdzenia kręgowego. Jego codzienne ćwiczenia, rehabilitacja i wsparcie najbliższych to szansa na odzyskanie choć części sprawności. Każdy gest

pomocy, od uczestnictwa w akcjach szkolnych, przez wsparcie symboliczne, po finansowe, ma ogromne znaczenie i pokazuje, że Warka potrafi się zjednoczyć w trudnych chwilach.

W piątek 16 stycznia 2026 roku o godzinie 18, w Zespole Szkół w Warce odbędzie się wyjątkowy Charytatywny Koncert Kolęd i Pastorałek, którego celem jest wsparcie Kuby i jego dalszej rehabilitacji. Na scenie wystąpią uczniowie, nauczyciele oraz zaproszeni goście. Koncert będzie nie tylko okazją do wspólnego kolędowania, ale przede wszystkim wyrazem solidarności i realnego wsparcia dla Kuby oraz jego rodziny. Każda obecność i każda wpłata mają ogromne znaczenie. Razem mieszkańcy Warki mogą sprawić, że ten wieczór będzie nie tylko pięknym muzycznym przeżyciem, ale przede wszystkim nadzieją i realną pomocą w drodze Kuby do zdrowia i sprawności.

Do tej pory, na internetowej zbiorce Siepomaga zebrano 42 910 złotych na rehabilitację Kuby. Każda złotówka ma ogromne znaczenie. Zbiórka trwa.

REKLAMA

0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress – EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdują się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdują się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowie-

ka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

– Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.



Zmiany w kierownictwie Komendy Miejskiej Policji w Radomiu. Nowi zastępcy

Patryk Samborski
Radom

W Komendzie Miejskiej Policji w Radomiu pojawili się nowi zastępcy komendanta.

Na stanowiska powołani zostali podinspektor Sebastian Kopycki oraz nadkomisarz Rafał Różalski, a dotychczasowi zastępcy zakończyli służbę w radomskiej jednostce.

Uroczyste zbiórki związane ze zmianami w kierownictwie odbyły się w świetlicy Komendy Miejskiej Policji w Radomiu. W ich trakcie oficjalnie przedstawiono nowych zastępców komendanta oraz podziękowano funkcjonariuszom kończącym służbę w radomskiej jednostce.

Obowiązki I Zastępcy Komendanta Miejskiego Policji

w Radomiu powierzono podinspektorowi Sebastianowi Kopyckiemu, który dotychczas pełnił funkcję I Zastępcy Komendanta Powiatowego Policji w Zwoleniu. W nowej roli będzie odpowiadał za pion kryminalny. Z kolei stanowisko Zastępcy Komendanta Miejskiego Policji w Radomiu objął nadkomisarz Rafał Różalski, wcześniej I Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Grójcu, który będzie kierował pionem prewencji.

Z radomską jednostką połączni się młodszy inspektor Mariusz Gibała oraz młodszy inspektor Grzegorz Michorek, którzy przez ostatnie lata pełnili funkcje zastępców komendanta miejskiego. Obaj funkcjonariusze kontynuują służbę w innych jednostkach policji.



Na stanowiska powołani zostali podinspektor Sebastian Kopycki oraz nadkomisarz Rafał Różalski

Staś Zieliński w Belgii. Trwa walka o nowoczesną terapię

Aleksandra Majchrzak
Gmina Tczów/Belgia

Rodzina Stasia Zielińskiego ponownie wyjechała za granicę. Tym razem do Belgii, gdzie chłopiec bierze udział w procesie kwalifikacji do nowoczesnego leczenia.

Chodzi o terapię genową typu exon skipping, która może spowolnić postęp dystrofii mięśniowej Duchenne'a.

Staś Zieliński z Rawicy Starej w gminie Tczów od kilku lat zmaga się z dystrofią mięśniową Duchenne'a - ciężką, postępującą chorobą genetyczną prowadzącą do stopniowego zaniku mięśni. Rodzice chłopca od początku robią wszystko, by zapewnić mu dostęp do najnowocześniejszych metod leczenia dostępnych na świecie.

Tym razem cała rodzina znalazła się w Belgii, gdzie Staś bierze udział w kwalifikacji do terapii genowej typu exon skipping. Jak tłumaczą rodzice w mediach społecznościowych, leczenie polega na „pominięciu” jednego uszkodzonego fragmentu genu, dzięki czemu organizm może wytwarzać tak zwaną mikrodystrofinę, czyli białko, które daje szansę na poprawę funkcji mięśni.

- Terapię ta daje nadzieję na regenerację mięśni Stasia. Na ten moment obserwujemy niestety głównie ich stopniową



Staś Zieliński z tatą w Belgii, gdzie chłopiec bierze udział w kwalifikacji do nowoczesnej terapii genowej typu exon skipping.

degenerację, coraz bardziej widoczną z dnia na dzień. Wiemy, że temat jest bardzo skomplikowany, dlatego staramy się tłumaczyć go jak najprościej - przekazując rodzice chłopca.

Ostatnie tygodnie były dla rodziny niezwykle trudne i stresujące. Pod koniec listopada Staś przeszedł pierwszą kwalifikację do leczenia, jednak z powodów formalnych cały proces został wstrzymany. Dopiero tydzień temu rodzice otrzymali informację o ponownej kwalifikacji, co oznaczało konieczność szybkiego wyjazdu.

- To ogromna szansa dla naszego synka. Terapie exon skipping są uznawane za bezpieczne, przynoszą poprawę funkcji mięśni i stanowią realne wsparcie dla chłopców chorujących na dystrofię mięśniową Duchenne'a - podkreślają.

Co istotne, terapia ta może być łączona z innym nowoczesnym leczeniem, terapią genową opartą na wirusie AAV. Właśnie dlatego rodzina zdecydowała się na przesunięcie w czasie podania leku Elevidys, aby skorzystać z możliwości, jakie daje udział w badaniu klinicznym.

- Chcemy dać Stasiowi wszystko, co na ten moment oferuje światowa medycyna - zaznaczają rodzice Stasia Zielińskiego.

Jak zawsze bliscy chłopca zapowiadają, że będą na bieżąco informować o stanie zdrowia Stasia i przebiegu leczenia. Nie brakuje też wzruszających słów wdzięczności skierowanych do wszystkich, którzy od lat wspierają ich w tej trudnej walce.

- Wiemy, jak bardzo jesteście z nami, jak dodajecie nam siły i nadziei. Z całego serca dziękujemy za każde dobre słowo, modlitwę i wsparcie - dodają.

Zmarła Anna Jezuita. Pionkowskie Morsy w żałobie. Upamiętniły ją w wyjątkowy sposób

Dawid Owczarek
Pionki

Zmarła Anna Jezuita, czynną członkini Pionkowskich Morsów. Miała 71 lat.

W sobotę, 10 stycznia Pionkowskie Morsy na swoim profilu Facebook zamieściły informację o śmierci Anny Jezuit, jednej z ich czołowych członkiń. Uroczystości pogrzebowe odbyły się we wtorek, 13 stycznia.

W sobotę, 10 stycznia, na profilu społecznościowym grupy Pionkowskie Morsy pojawiła się smutna informacja o śmierci Anny Jezuit - jednej z najbardziej zaangażowanych i rozpoznawalnych członkiń tej społeczności.

Wiadomość poruszyła nie tylko środowisko miłośników morsowania, ale także wielu mieszkańców regionu, którzy



W wieku 71 lat zmarła Anna Jezuita.

znali Anię jako osobę pełną energii, uśmiechu i życzliwości. Jak przekazywały Pionkowskie Morsy, Anna Jezuita odeszła w czwartek nad ranem w wieku 71 lat. Dla grupy była kimś więcej niż tylko uczestniczką wspólnych kąpiel. Była

częścią „rodziny morsowej”, jak sami o niej piszą. Zawsze uśmiechnięta, otwarta i serdeczna, zarażała innych pozytywną energią oraz entuzjazmem do aktywnego spędzania czasu.

Ania wielokrotnie podkreślała, jak bardzo cieszy się z dołączenia do Pionkowskich Morsów. Morsowanie stało się jedną z jej pasji, którą realizowała z ogromnym zaangażowaniem.

Była osobą aktywną, chętnie uczestniczyła we wspólnych wyjazdach, wydarzeniach i inicjatywach grupy. Zawsze gotowa do pomocy i wspólnego działania, szybko zdobyła sympatię i szacunek innych członków.

„Ania nie tak miało być. Ty byłaś przykładem człowieka, który jak chce to może wszystko, bawiłaś się z nami

zawsze pełna radości [...] Na zawsze w naszych sercach” - napisali jej przyjaciele z morsowej społeczności, wspominając ją jako osobę, której obecność wносиła ciepło nawet w najbardziej mroźne dni.

Swojej koleżance Pionkowskie Morsy oddały także hołd podczas ostatnich wejść do wody. Był to piękny symbol miłości i szacunku do zmarłej.

Uroczystości pogrzebowe Anny Jezuit odbyły się we wtorek, 13 stycznia. Msza święta żałobna została odprawiona o godzinie 13:30 w kościele świętej Barbary w Pionkach. Rodzina, przyjaciele, członkowie Pionkowskich Morsów oraz wielu znajomych oddali jej ostatni hołd i pożegnali osobę, która na trwałe zapisała się w pamięci.

AUTOREKLAMA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

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

0011460437

Pragnę złożyć
wyrazy szczerzej wdzięczności

Panu Ordynatorowi

lek. med. Tomaszowi Ambryszewskiemu

**oraz całemu Zespołowi Lekarzy i Pielęgniarek
Oddziału Geriatrii**

**w Samodzielnym Publicznym Zespole Zakładów
Opieki Zdrowotnej w Staszowie**

za profesjonalną pełną zaangażowania i empatii opiekę
okazaną mi podczas pobytu w szpitalu.

Z wyrazami szacunku i uznania

Bogdan Gajda

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych”.

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły największą liczbę głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Nie ma na razie informacji na temat tego, kiedy członko-

wie partii ostatecznie wybiorą nową przewodniczącą. Nowy termin drugiej tury wyznaczyć ma niezwłocznie Rada Krajowa partii.

Na sobotę, 17 stycznia, zapowiedziana jest Rada Krajowa Polski 2050, gdzie ma mieć miejsce przemówienie nowej liderki.

Politolog, prof. Maria Winclawska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne”. - Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska 2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną kląpą - dodała.

„Jaśmina” to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym” kongresu Polski 2050 - wtedy już partii - jesienią 2021.

Prof. Winclawska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał

błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli minister Hennig-Kloski i Joanny Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Winclawska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

- Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość - powiedziała prof. Winclawska.

PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość

niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie”. - Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno - przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument”.

- Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczegóły”, nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier - przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

- To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia - mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejęcia” prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamykania pod dyktando korupcji i łodziestwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)”.

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski.

PAP

REKLAMA

0011461661

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU BURMISTRZA MIASTA I GMINY DALESZYCE

Burmistrz Miasta i Gminy Daleszyce OGŁASZA II PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY na sprzedaż nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Daleszyce, położonych w msc. Borków, gm. Daleszyce, powiat kielecki:

Lp.	Oznaczenie wg ewidencji gruntów i budynków			Obręb geodezyjny	Cena wywoławcza* [zł]	Wadium [zł]	Numer księgi wieczystej	Miejsce przetargu: budynek Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach pl. Staszica 9, sala nr 309 (II piętro) w wyznaczonych terminach:
	Numer działki	Powierzchnia [ha]	Ozn. użytku					
1	126/38	0,0914	Bz	0001 Borków	88.000,00	8.800,00	KI1L/00010014/1	18.02.2026 r. (środa) - godz. 9:00
	126/41		Bz					
2	126/33	0,0861	Bz		83.000,00	8.300,00		18.02.2026 r. (środa) - godz. 10:00
3	126/42	0,1183	Bz		113.000,00	11.300,00		18.02.2026 r. (środa) - godz. 11:00
4	126/40	0,0897	Bz		86.000,00	8.600,00		18.02.2026 r. (środa) - godz. 12:00

* Do ustalonej w przetargu ceny nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT - 23%

Poprzedni przetarg przeprowadzono w dniu 17.11.2025 r.

1. Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego sołectwa Borków na terenie gminy Daleszyce, zatwierdzonym Uchwałą Nr XV/99/2024 Rady Miejskiej w Daleszycach z dnia 28 listopada 2024 r. (Dz. Urz. Woj. Świętokrzyskiego Poz. 4632), działki znajdują się na terenach oznaczonych symbolem **MN14 - tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej**.

2. Opis nieruchomości:

Niezabudowane, zlokalizowane na terenie powiatu kieleckiego, gm. Daleszyce w msc. Borków. Działki położone są w pośredniej odległości od centrum miejscowości, nieznacznie oddalone od zwartej zabudowy. Wydzielone działki są o kształcie umożliwiającym racjonalne wykorzystanie powierzchni gruntu, teren płaski. Działki posiadają dostęp do drogi gminnej wewnętrznej gruntowej, nieurządzonej. Działki nie posiadają bezpośredniego dostępu do urządzeń infrastruktury technicznej. Bezpośrednie otoczenie działek stanowią tereny pokryte drzewostanem leśnym. Nieruchomości będące przedmiotem przetargu nie są obciążone ograniczonymi prawami rzeczowymi, nie posiadają zobowiązań i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzaniu nimi.

3. Wadium - warunkiem dopuszczenia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu na określoną nieruchomość w podanej w tabeli wysokości. Wadium musi być zaksięgowane na rachunku bankowym UMig Daleszyce BS Daleszyce-Górno Nr 04 8485 0009 0000 0130 9000 0002 najpóźniej w dniu 16.02.2026 r. Za dzień wpłacenia wadium uważa się datę wpływu środków na rachunek Gminy Daleszyce. Osoby, których wadium wpłynie na konto Gminy Daleszyce po dniu 16.02.2026 r. nie zostaną dopuszczone do udziału w przetargu.

4. Ogłoszenie o przetargu podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Daleszyce oraz w inny sposób zwyczajowo przyjęty w danej miejscowości, zamieszczenie w prasie lokalnej, a także na stronach internetowych tutaj: <https://bip.daleszyce.pl/>

Bliższych informacji udziela Wydział Nieruchomości, Planowania Przestrzennego i Geodezji Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach, Plac Staszica 9, 26-021 Daleszyce, pok. 102 lub 211, tel. (41) 317 16 94 wew. 102 lub 211.



O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilka-naście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pół Elizejskiej i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner

z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona”.

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych – FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE – Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przysprzeciwem.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.

PAP



Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów – przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemycia się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprawdził je także komercyjny pośrednik – podał dziennik „Wall Street Journal”.

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów



Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną” w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięć dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane

scenariusze”. Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących – przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel” izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

wojny między Izraelem a Iranem.

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii.

PAP

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald” będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy brama do czytelnictwa” jest poprawa umiejętności czytania i pisania wśród dzieci i młodzieży.

– Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisania spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę – powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyväskylä, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald”, a po fińsku „Aku Ankka”, wyda-

wany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet egzemplarzy dzionych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda”, a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzającego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda” zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami”. Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona



Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy” – przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

Rosyjski resort dyplomacji zaprotestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne” i zażądała jego uwolnienia – przekazała we wtorek agencja Reutersa.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością” – poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione

i mają charakter spekulacyjny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym”.

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził je na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytnie miasto Myrmekjon” w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznęte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci



Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele – począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegitarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarta w wędlinach azotyny (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.



Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie – osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

- Niższa masa ciała – wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

- Lepsze efekty odchudzania – już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów – nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogra-

mów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm – nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 – wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

- Niższe ciśnienie krwi – jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ci-

śnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

- Lepszy lipidogram – dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych – 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

- Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o 40

proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą – donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

- Mniej nowotworów – jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa” dieta.

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczą o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz picciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpiel. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskórniaków.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zaczynaj od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na białą lub żółtą, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wychłodzonego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.



Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

mogą pracę układu odpornościowego.

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrą kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasymp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyn, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwpalne i przeciwbólowe oraz wspo-

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami



Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepki wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektora.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może

być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wyznaczenie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy - oseltamivir i zanamivir. Choć zanamivir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiviru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szalwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, ore-gano, dziewanna, jeżówka, czarny bez, pelargonja afrykańska, miódunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.



Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta - grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY
PEKIŃSKIEJNa surowo, kiszona
i gotowana. Dobra
przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dużą mocznawą.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez żółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego

przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo
składników
odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.

Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego” cho-

lesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K - jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C - 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka - 1,2 g; tłuszcze - 0,32 g; węglowodany - 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga
kapusta pekińska

- Na mocne kości i zęby - ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska dobrze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomóc opóźnić rozwój osteoporozy.
- Na anemię - duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.
- Na nadciśnienie - jako bogate źródło wapnia i potasu,



przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.

● Na odporność - zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.

● Na oczy - beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu siatkówki żółtej i zaćmie.

● Na trawienie - ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.

● Na bóle stawów - w medycynie naturalnej okładki z liści kapusty pekińskiej stosowa-

wane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien
jeść kapusty
pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny - substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane) przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

Po pierwsze: serwuj
sobie owsiankę,
najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jeli-



Błonnik i pełne ziarna - to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

tach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa

przeciwwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włóż
do codziennej diety
kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krą-

żenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagają-

cym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj
po produkty
z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyki, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszymu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.

Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.

Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

Planujesz podróż po Europie ? Oto przepisy dotyczące opon

Mariusz Michalak
mariusz.michalak@polskapress.pl

Sezon zimowy to czas, gdy kierowcy planujący podróż po Europie muszą przygotować się nie tylko na warunki pogodowe, ale różne w zależności od kraju przepisy dotyczące opon zimowych.

Prezentujemy aktualny przewodnik po obowiązujących regulacjach w wybranych krajach europejskich.

Opony zimowe w Szwecji

Od 1 listopada 2025 r. w Szwecji zaczęło obowiązywać znówelizowane prawo wydłużające okres stosowania opon zimowych w pojazdach ciężarowych, który będzie obowiązywał od 10 listopada do 10 kwietnia niezależnie od warunków drogowych.

W przypadku samochodów osobowych obowiązek używania opon zimowych obejmuje okres od 1 grudnia do 31 marca. Dozwolone są opony z oznaczeniem 3PMSF lub opony z kolcami o minimalnej głębokości bieżnika 3 mm. Jeśli pojazd korzysta z opon z kolcami, obowiązek ich stosowania dotyczy również przyczep. Opony oznaczone symbolem M+S mogą być używane w przyczepach do samochodów osobowych i użytkowych jedynie w okresie przejściowym, czyli do 2028 roku.

Francja – jakie przepisy dotyczące opon zimowych?

Od 1 listopada do 31 marca w regionach górskich obowiązuje nakaz stosowania opon zimowych, zgodnie z decyzjami lokalnych władz. Przepisy te dotyczą 34 francuskich departamentów oraz pasm górskich, takich jak Alpy, Masyw Centralny i Pireneje.

Opony zimowe lub całoroczne z oznaczeniem 3PMSF spełniają wymogi prawne, z wyjątkiem opon przeznaczonych do naczep pojazdów użytkowych. Opony z kolcami są dozwolone wyłącznie w samochodach osobowych, natomiast łańcuchy lub pokrowce przeciwnieśnie można stosować pod warunkiem, że są założone na oś napędową.

Przepisy dotyczące opon zimowych w Niemczech

W Niemczech nie obowiązuje określony kalendarzowo okres stosowania opon zimowych. Kierowcy są zobowiązani



Jeszcze do niedawna producenci opon mieli wybór – albo wysokie przebiegi czyli niskie ścieranie się opony, albo jej przyczepność.

zani do ich używania wyłącznie wtedy, gdy wymagają tego warunki pogodowe. Pojazdy muszą być wyposażone w opony oznaczone symbolem 3PMSF, natomiast opony z kolcami nie są dozwolone ani w pojazdach osobowych, ani użytkowych.

Czy we Włoszech jest obowiązek stosowania opon zimowych?

We Włoszech obowiązek stosowania opon zimowych dotyczy oznaczonych dróg w okresie od 15 listopada do 15 kwietnia, a także w przypadku wystąpienia warunków zimowych. Dozwolone są opony z oznaczeniem M+S i minimalną głębokością bieżnika 1,6 mm.

Na drogach objętych obowiązkiem, jeśli pojazd nie jest wyposażony w opony zimowe,

kierowca musi posiadać łańcuchy. W samochodach osobowych dopuszcza się stosowanie opon z kolcami, które mogą poprawić przyczepność na oblodzonych lub zaśnieżonych nawierzchniach. Przepisy przewidują także miesięczny okres przejściowy przed listopadem i po kwietniu na montaż i demontaż opon zimowych.

Opony zimowe w Austrii

Austria należy do krajów, gdzie w okresie zimowym przepisy nakazują korzystanie z opon odpowiednio przystosowanych do trudnych warunków pogodowych. Dlatego wybierając się w podróż należy pamiętać, że od 1 listopada do 15 kwietnia samochody osobowe i ciężarowe o dopuszczalnej masie całkowitej do 3,5 tony, poruszające się po drogach

w Austrii, muszą być wyposażone w zimowe ogumienie zamontowane na wszystkich kołach.

Alternatywą dla kierowców nie posiadających opon zimowych może być stosowanie łańcuchów śnieżnych na co najmniej dwóch kołach napędowych. Rozwiązanie to jest jednak dopuszczalne tylko wtedy, gdy nawierzchnia drogi jest pokryta śniegiem lub lodem.

Brak opon zimowych w Austrii po 1 listopada wiąże się z wysokimi karami finansowymi. Najniższy mandat za posiadanie niewłaściwego ogumienia wynosi 100 euro. Jednak w przypadku, gdy brak opon zimowych będzie zagrażał innym użytkownikom drogi, policja może ukarać kierowcę mandatem w wysokości nawet do 10 tys. euro.

Hiszpania i opony zimowe. Aktualne przepisy

W Hiszpanii obowiązek stosowania opon zimowych lub łańcuchów dotyczy jedynie odcinków dróg oznaczonych odpowiednimi znakami drogowymi. Okres zimowy trwa od ostatniej soboty przed listopadem (25 października 2025 r.) do ostatniej niedzieli marca (29 marca 2026 r.). Opony z kolcami są dozwolone zarówno w samochodach osobowych, jak i w pojazdach użytkowych. Opony z oznaczeniem 3PMSF spełniają wymogi dla obu typów pojazdów. Ponadto autobusy muszą posiadać oznaczenie informujące, że są wyposażone w opony zimowe.

©P

Deklaracja maturalna 2026. Kończy się czas na złożenie dokumentu

Magdalena Ignaciuk
magdalena.ignaciuk@polskapress.pl

Deklaracja maturalna to obowiązkowy dokument dla wszystkich, którzy zamierzają przystąpić do egzaminu dojrzałości w maju 2026 roku.

Od roku szkolnego 2024/2025 obowiązuje jeden wspólny termin jej złożenia dla wszystkich uczniów klas maturalnych.

Maturzysta, który podejmie wiosną do egzaminu, będzie składał deklarację przystąpienia do matury tylko raz – w terminie do 9 lutego. Będzie to decyzja ostateczna, bez możliwości zmiany.

Zdający, który zamierza przystąpić do egzaminu maturalnego, do 9 lutego 2026 r. składa deklarację przystąpienia do tego egzaminu odpowiednio dyrektorowi macierzystej szkoły albo dyrektorowi okręgowej komisji egzaminacyjnej – czytamy na stronie CKE.

Wstępna deklaracja przystąpienia do egzaminu maturalnego, którą uczniowie lub absolwenci składali dotychczas do 30

września nie jest już wymagana. Pozostawiony został termin deklaracji dotąd ostatecznej, a teraz jedynej tj. 9 lutego. Termin składania deklaracji maturalnej jest tylko jeden, dlatego warto przemyśleć swoją decyzję.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami osoby, które nie złożą deklaracji maturalnej w terminie, nie będą mogły przystąpić do egzaminu maturalnego.

Deklarację można złożyć pisemnie w szkole lub elektronicznie.

Zdający składa deklarację tylko w jednej z tych postaci. W przypadku złożenia deklaracji w obu postaciach za wiążącą będzie uznawana deklaracja złożona jako pierwsza.

E-deklarację zdający może złożyć poprzez Zintegrowany Interfejs Użytkownika SIOEO (ZIU-SIOEO) na stronie internetowej: <https://ziu.gov.pl/login>.

Dyrektor szkoły przekazuje uczniom ostatnich klas szkół ponadpodstawowych, którzy w 2026 r. planują przystąpienie do egzaminu maturalnego po raz pierwszy, login i hasło do ZIU do 17 listopada 2025 r. ©P

DROBNE

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011462246

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

STAROSTA BIAŁOBRZESKI

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.), na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Białobrzegach przy pl. Zygmunta Starego 9, w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego, na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Białobrzegach został podany do publicznej wiadomości wykaz **nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonych do zbycia w formie oddania w użytkowanie wieczyste na rzecz PWOPR w Białobrzegach**. Wykaz dotyczy działki nr 3/4, położonej w obrębie 0001 Białobrzegi, gmina Białobrzegi.

Ww. wykaz został przekazany Wojewodzie Mazowieckiemu celem wywieszenia na stronie podmiotowej Wojewody w Biuletynie Informacji Publicznej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w **Wydziale Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Białobrzegach, ul. Żeromskiego 84, 26-800 Białobrzegi, pokój nr 31, I piętro, tel. (48) 613 31 86 wew. 34, od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-15:30.**

Chcę darować ciepło i je dostarczać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami

W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę

Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteście psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę

Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN”. Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Wędrowki z dinozaurami BBC Earth, 19:45

Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych odkryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks Kino Polska, 20:00

Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnicy skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter

TVP 1, 21:10

Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

- 3) tatrzański szczyt z krzyżem,
- 10) naprawiane przez szewca,
- 11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
- 12) skrytka w sekretarzyku,
- 13) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 15) ... Narodowy w Warszawie,
- 17) wydeptana ścieżka polna,
- 18) miasto z Dworem Artusa,
- 20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
- 22) nisko położone tereny,
- 23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
- 26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
- 28) Miki z kreskówek Disneya,
- 29) działanie na coś z pewną siłą,
- 32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
- 34) chętką jak dzielnica Warszawy,
- 35) pracuje wśród drzew,
- 36) kary koń w stadninie,
- 37) grecka bogini miłości.

Pionowo:

- 1) gorąca parówka w bułce z sosem,
- 2) symbol władzy hetmańskiej,
- 3) umowny znak ręką,
- 4) aktor z filmu „Apollo 13” i „Truman Show”,
- 5) ciężarek stawiany na szali,
- 6) mocne spodnie, farmerki,
- 7) krzykliwy ptak nadmorski,
- 8) futerał na naszyjnik,
- 9) miesza benzynę z powietrzem,



- 14) trujący niemetal o symbolu As,
- 16) litera w greckim alfabecie,
- 19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
- 21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
- 24) obrotowe lub wahadłowe,
- 25) biała niewolnica w haremie sułtana,
- 27) minerał dla przemysłu szklarskiego,

- 28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
- 30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
- 31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano” i „Gry uliczne”,
- 33) część szkieletu kręgowców,
- 34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

ROZWIĄZANIE NR 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczyście w działaniach. **Waga (23.09 - 22.10)** Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zabrać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego”. Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?
Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadekować nagrodę?
Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?
Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawiałam na głowie, żeby promować naszą



Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią plebiscytu „Przeglądu Sportowego” na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku. Wyniki ogłoszono podczas sobotniej Gali Mistrzów Sportu

dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.
Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony

nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?
Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?
I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy.

Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe” mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali”.
Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zapoczątkuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?
Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?
W 2026 r. rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłyną podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©©

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafił do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż

cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło” rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyły w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18.00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©©



Reprezentacja Maroka, z niesamowitym Brahimem Díazem na czele, pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwcześnie transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latk, nazywanego „polskim Yamalem”, wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10

milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiworem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami” z 2004 roku i były reprezentant Por-

tugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie re-

zerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer

Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentator Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek.

©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Święta Wojna w Radomiu.
Radomiak podejmie Koronę
Kielce. Wiadomo kiedyOlha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. Komisja Logistyki rozgrywek PKO Bank Polski Ekstraklasy przedstawiła szczegółowy terminarz 21. kolejki.

Radomiak Radom poznał terminarz 21. kolejki PKO Ekstraklasy. Największą uwagę kibiców przyciągają derby regionu, czyli spotkanie Radomiaka z Koroną Kielce. Dla fanów będzie to wyjątkowe wydarzenie, ponieważ na stadionie Radomskiego Centrum Sportu po raz drugi w tym sezonie zostaną wpuszczeni kibice drużyn przyjezdnych.

W piątek, 30 stycznia z beniaminkiem

Pierwszych kibiców drużyny gości Radomiak przyjmie już podczas pierwszego meczu w tym roku, kiedy w piątek, 30 stycznia o godzinie 20.30 zmierzy się z beniaminkiem Arka Gdynia. To sprawia, że derby zapowiadają się wyjątkowo emocjonująco.

Mecz został zaplanowany na piątek, 13 lutego, na godzinę 18. To idealny termin dla kibiców, którzy będą mogli spokojnie obejrzeć spotkanie i dopinować swoją drużynę. Dodatkowe emocje budzi fakt, że w pierwszym spotkaniu obu zespołów w sezonie 2025/2026 Radomiak Radom przegrał

z Koroną 0:3. Teraz gospodarze będą chcieli pokazać, że potrafią lepiej walczyć na własnym boisku i zdobyć cenne punkty przed własną publicznością.

Piątkowe derby otworzą 21. kolejną PKO Ekstraklasę. Tego samego dnia o godzinie 20:30 na boisko wyjdą również zawodnicy GKS Katowice i Legii Warszawa, co sprawi, że fani piłki nożnej będą mieli pełen piątkowy wieczór emocjonujących spotkań. Cała seria gier zakończy się w poniedziałek, 16 lutego, kiedy beniaminek Bruk-Bet Termalica Nieciecza podejmie Górnika Zabrze.

Jedno z najważniejszych wydarzeń kolejki.

Derbowe starcie w Radomiu zapowiada się jako jedno z najważniejszych wydarzeń całej kolejki. Kibice mogą spodziewać się wielu emocji, goli i niezapomnianej atmosfery na trybunach. Dla zawodników będzie to również ważny moment, szansa na rewanż za wcześniejszą porażkę i okazja, by pokazać siłę swojej drużyny przed własną publicznością.

Nie ulega wątpliwości, że derby Radomiaka z Koroną przyciągną uwagę kibiców z całego regionu. Stadion Radomskiego Centrum Sportu wypełni się po brzegi, a piłkarze będą mieli okazję doświadczyć prawdziwego wsparcia swoich fanów.

PIŁKA NOŻNA

Wojciech Głód, międzynarodowy sędzia siatkówki z Radomia, był na Lazurowym Wybrzeżu w Cannes we Francji, gdzie rozstrzygał mecz Ligi Mistrzów, w którym miejscowe Voller Le Cannet podejmowało Volley Alba Blaj. Podczas trzydniowego pobytu radomski arbiter zmierzył się tam ze... słynnym aktorem Sylwestrem Stallone. Miał okazję sprawdzić, kto ma większą dłoń - on czy Sylvester Stallone. **MK**



FOT. WOJCIECH GŁÓD

SIATKÓWKA

Dziś grają Czarni Radom
W środę 14 stycznia o godzinie 16:00 w hali Radomskiego Centrum Sportu Pierrot Czarni podejmą BKS Bydgoszcz. Oba zespoły grają o utrzymanie w PLS 1. Lidze. Emocje gwarantowane. **MK**

Radomiak Radom ma kibiców
i sympatyków w... PortugaliiOlha Ilkevych
Radom/Portugalia

PIŁKA NOŻNA. Radomiak Radom zyskuje zainteresowanie również poza Polską. Zieloni mają wiernych sympatyków w Portugalii, gdzie obecnie przybywają na zgrupowaniu.

Jeden z fanów spotkał się z napastnikiem drużyny - Mauridesem oraz trenerem Goncalo Feio.

Futbol nie zna granic, a historia Francisco jest tego najlepszym dowodem. Portugalczyk mieszkający w Moncarapacho, w pobliżu miejsca przygotowań Radomiaka Radom, od dłuższego czasu z wyjątkowym zaangażowaniem śledzi wydarzenia związane z polskim futbolem. Choć na co dzień dzieli go od Radomia kilka tysięcy kilometrów, jego zainteresowanie Ekstraklasą oraz samym Radomiakiem nie jest przypadkowe.

Jak sam przyznaje, sympatia do klubu z Radomia ma dwa konkretne źródła. Pierwszym z nich jest trener Goncalo Feio, którego szkoleniowa droga oraz styl pracy wzbudzą uznanie portugalskiego kibica. Drugim powodem jest brazylijski napastnik Maurides, którego karierę Francisco obserwuje od wielu lat.

W okolicach Moncarapacho doszło do wyjątkowego spotkania Francisco z piłkarzem Mauridesem oraz trenerem Goncalo



FOT. KIKORIL NA PORTALU X

Czołowy piłkarz Radomiaka Radom Maurides z fanem Francisco z Portugalii podczas trwającego w portugalskim Moncarapacho zgrupowania Zielonych.

Feio z Radomiaka Radom. Szczególnym momentem była możliwość podpisania koszulki Figueirense Futebol Clube - brazylijskiego zespołu, w którego barwach nasz napastnik występował blisko dziesięć lat temu. W sezonie 2015/2016 Maurides rozegrał dla tego klubu siedem spotkań, a powrót do tamtych wspomnień okazał się miłym zaskoczeniem również dla samego zawodnika.

W swoich mediach społecznościowych Francisco poinformował tak: - To było świetne spotkanie z tą wyjątkową drużyną, nie tylko dla mojego save'a w Football Managerze, ale także z czasów oglądania Ekstraklasy od czasów moich

studiów na uni. Najlepszego na ten pobyt w Moncarapacho Radomiak Radom, i powodzenia w reszcie sezonu! - napisał.

Obecnie Maurides jest ważnym ogniwem zespołu z Radomia. W barwach Radomiaka Radom rozegrał dotychczas 18 spotkań, zdobywając sześć bramek oraz notując trzy asysty. Łącznie spędził na boisku 1263 minuty, potwierdzając swoją przydatność w ofensywie drużyny.

Historia Francisco pokazuje, że polski futbol potrafi przyciągać uwagę także poza granicami kraju, a Radomiak Radom zyskuje wiernych sympatyków również wśród zagranicznych kibiców.

Radomiak od soboty przebywa w Portugalii, gdzie w kom-

fortowych warunkach, a zwłaszcza na boiskach o naturalnej nawierzchni przygotowują formę do ligowych występów. Pierwszy z nich odbędzie się już 30 stycznia w sobotę, kiedy to na stadion Radomskiego Centrum Sportu przyjedzie Arka Gdynia. Dzień później podopieczni szkoleniowca Goncalo Feio, zagrają pojedynkę sparingowy. Przeciwnik Stali Rzeszów mają zaprezentować się ci zawodnicy, którzy nie zalicza minut w pojedynku z beniaminkiem z Gdyni.

Z kolei podczas zgrupowania w Portugalii Radomiak zagra trzy mecze towarzyskie. Najpierw z zespołem z ekstraklasy marokańskiej, a następnie dwa spotkania z 2. ligowcami z Portugalii.



FOT. RADOMIAK.PL

Gospodarze będą chcieli pokazać, że potrafią lepiej walczyć na własnym boisku

Sylwester Szymczak
Radom

PIŁKA NOŻNA. W Parafia pw. Opieki Najświętszej Maryi Panny w Radomiu - Katedra, w niedzielny wieczór odbyła się msza święta w intencji 100 rocznicy powstania Broni Radom.

- Przed nami rok pełen wspaniałych, emocjonujących i wzruszających wydarzeń. W niedzielny wieczór Katedra wypełniła się bardzo szczerze i pokazała, że jesteśmy i działamy

#Razem dla Broni - poinformowali przedstawiciele Broni.

Mszę świętą odprawił rektor Wyższego Seminarium Duchownego w Radomiu ksiądz dr Marek Adamczyk, a wspierał go kapelan naszego klubu ksiądz Krzysztof Bochniak - prywatnie kibic Broni i brat Michała, byłego zawodnika naszego klubu.

- 100 lat to poważna rocznica. Pełna emocji, wielkich wydarzeń i wspomnień, a także zawartych przyjaźni. Życzę klubowi kolejnych 100, a może nawet 200 lat z Bogiem i sukcesami - mówił ks. Adamczyk.

Tuż po rozpoczęciu mszy świętej, głos zabrał Jan Panek, prezes honorowy naszego klubu.

Poprosił on o poświęcenie nowego sztandaru jakiego na 100 lecie dochował się nasz klub. Chwilę później nastąpiła ta uroczysta chwila i ksiądz Adamczyk poświęcił sztandar. Warto zaznaczyć, że poczet sztandarowy stanowili znakomici niegdyś piłkarze klubu, a obecnie trenerzy grup młodzieżowych - Dariusz Różański, Daniel Grymuła i Marcin Trojanowski. Z kolei starszy - 50 letni

sztandar wprowadzili bokserzy BTS Broń Radom, zaś sztandar Radomski Okręgowy Związek Piłki Nożnej wprowadzili przedstawiciele grup młodzieżowych naszego klubu.

W kościele można było dostrzec wielu byłych i obecnych sportowców, trenerów, działaczy i kibiców naszego klubu. Byli rodzice młodych sportowców, mieszkańcy Radomia. Bo jak powiedział prezes Jan Panek daliśmy mocne świadectwo społeczeństwu, że ten klub jest ważny dla miasta i regionu. ©©