DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 257 (15 228) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE

Echo Dnia

55 lat

Środa 4.11.2026

RADOM
Nowe osiedle Lubelska Home. Przy ulicy Lubelskiej w Radomiu powstanie 77 domów jednorodzinnych w zabudowie szeregowej i bliźniaczej. Na placu budowy trwają już prace – **Strona 3**

RADOM
Nowa restauracja McDonald's w Radomiu już pod dachem. Na budowie wielki ruch, wykonawca musi się spieszyć – **Strona 3**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Ponad 23 tysiące to wynik kwesty na cmentarzu przy Limanowskiego

Dwudniową kwestę organizował Społeczny Komitet Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego. Co zostanie zrobione?
– **Strona 2**

Pionki

Inwestycja warta setki milionów złotych powstaje w Pionkach

Zakład zbrojeniowy Mesko rozbudowuje infrastrukturę produkcyjną w Pionkach. Zakład odwiedził radomski poseł Konrad Frysztak
– **Strona 4**

„TO NIE JA..." - w Radomiu ruszyła ważna kampania o bezpieczeństwie na drogach przygotowana przez policję – **Strona 14**

Jan Grzesik strzelił dwo gole i był jednym z bohaterów poniedziałkowego spotkania Radomiaka Radom ze Śląskiem Wrocław, wygranego przez Zielonych 3:1 – **Strona 16**



FOT. OLHA ILKEVYCH

Radom

Kot uwięziony w grobowcu na cmentarzu na Firleju w Radomiu został uratowany

Antoni Sokołowski, PAT

WAvamus quis est libero. Donec scelerisque pulvinar convallis. Cras facilisis interdum dui, vitae pretium velit uismod consequat

Po trzech dniach niepewności i nieudanych próbach ratunku kot uwięziony w grobowcu na cmentarzu komunalnym na radomskim Firleju w końcu jest wolny. We wtorek, 3 listopada, służbom udało się wydobyć zwierzę z zamkniętego grobu.

O tym, że w jednym z grobów na cmentarzu komunalnym na radomskim Firleju może znajdować się uwięziony kot, informowano już w niedzielę, 1 listopada. Osoby odwiedzające nekropolię usłyszały miauczenie dochodzące z jednego z grobowców i zgłosiły sprawę służbom. Na miejsce przyjechali funkcjonariusze Straży Miejskiej, policja oraz przedstawiciele organizacji zajmujących się ochroną zwierząt.

Po uzyskaniu zgody właścicieli grobu służby dokonały jego otwarcia. Początkowo nie udało się odnaleźć zwierzęcia, dlatego działania zostały czasowo przerwane. Miejsce pozostawało jednak pod obserwacją.



FOT. ANTONI SOKOŁOWSKI

Kot, który od kilku dni był uwięziony wewnątrz grobowca jest wolny.

Kolejna próba wydobycia kota odbyła się w poniedziałek, 2 listopada. Na miejscu pracowali funkcjonariusze Straży Miejskiej, przedstawiciele Sanepidu oraz lekarz weterynarii z Powiatowego Inspektoratu Weterynaryjnego. W działania zaangażowali się również mieszkańcy i aktywiści poruszeni losem zwierzęcia.

Grobowiec został ponownie otwarty, a służby potwierdziły, że kot żyje. Nie udało się jednak go wydobyć, ponieważ zwierzę schowało się w trudno dostępnym miejscu. W grobowcu umieszczono żywołapkę z jedzeniem, która miała pomóc w jego schwytaniu.

We wtorek, 3 listopada, przeprowadzono kolejną próbę. Tym razem działania zakończyły się powodzeniem i kot został wydobyty z grobowca.

Więcej o szczegółach niezwykłej akcji na cmentarzu
– **Strona 2**

Warka/Grójec

W Warce znaleziono duże pieniądze, szukają właściciela

Izabela Kozakiewicz

W Warce znaleziono pieniądze, kwota jest znaczna. Poszukiwany jest ich właściciel. Musi udowodnić, że zguba jest jego.

Ależ to jest historia. W Warce znaleziono znaczną kwotę pieniędzy. Uczciwy znalazca ich nie przywłaszczył, ale oddał i teraz Biuro Rzeczy Znalezionych Starostwa Powiatowego w Grójcu szuka właściciela gotówki.

Pieniądze zostały znalezione w Warce w październiku. Być może osoba, które je zgubiła wciąż ich szuka, a może już straciła nadzieję? Możliwe też, że została okradziona, a później łup przepadł złodziejowi. W każdym razie, jeśli podejrzewasz, że to twoja gotówka została odnaleziona przez uczciwą osobę, zgłoś się do Biura Rzeczy Znalezionych Starostwa Powiatowego w Grójcu.

Musisz jednak potrafić udowodnić, że to twoje pieniądze leżą w depozycie. Jak informuje grójeckie Starostwo Powiatowe, warunkiem odbioru pieniędzy jest podanie szczegółów pozwalających potwierdzić ich własność, w szczególności: dokładnej kwoty; nominałów banknotów; okoliczności utraty pieniędzy.

Biuro Rzeczy Znalezionych Starostwa Powiatowego w Grójcu mieści się przy ulicy Piłsudskiego 59 w Grójcu. Można się tam zgłaszać od godziny 8 do 15, od poniedziałku do piątku. O zgłaszanie się proszone są osoby, które mogą potwierdzić, że odnaleziona kwota należy do nich.

eprasa.pl 35c35d0755

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Karola, Olgierda i Heleny
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

Redaktor naczelny
Stanisław Wróbel
Z-ca redaktora naczelnego
Miłosz Skiba
Wydawcy
Marek Piórecki

www.echodnia.eu

Polska Press
Makroregion Południe, Radom
Redakcja ul. W. Krukowskiego 1,
26-600 Radom
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)
radom@echodnia.eu
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Sławomir Baćkowski
Biuro reklamy oddziału
tel. 500 324 230
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Komentarz dnia



Beata Busz: Cmentarze toną w śmieciach - taka nasza polska tradycja

publicystka

1 listopada to coroczny zryw narodowy. Masowo odwiedzaliśmy groby bliższych lub dalszych krewnych, o których - nie oszukujmy się - wielu z nas zapomina w ciągu roku. Ale we Wszystkich Świętych mus pokazać się na cmentarzu. I koniecznie z bukietem plastikowych kwiatów lub plastikową doniczką - na szybko pędzonych przez producentów - żywych chryzantem pod pachą. A do tego obowiązkowe, oczywiście też plastikowe, znicze, najlepiej z promocji w markecie. Kupione na ostatnią chwilę, choć kusiły nas na półkach już od końcówki lata.

Efekt? Góry śmieci. Eksperci od odpadów wyliczyli, że co roku jest ich około 120 ton, od 3 do 9 kg na każdy grób. Bo przecież nie można przyjść z jednym symbolicznym, żywym kwiatkiem i ekologicznym sojowym wkładem wstawionym w szklany znicz, pozostawiony przez życzliwą duszę w cmentarnej zniczodzielni. W myśl polskiej zasady: zastaw się, a postaw się, ma być na bogato. Bo co powiedziałaby na to ciocia Krysia albo wuj Zdzich?

Tymczasem z produkowanymi w nadmiarze cmentarnymi śmieciami od wielu lat jest duży problem. W większości nie nadają się one do zwykłego recyklingu. Na przykład, wkłady do zniczy są zanieczyszczone parafiną, a sztuczne kwiaty są sklecone z różnych materiałów - plastiku, weluru, metalu, styropianu, co utrudnia ich segregację. To sprawia, że ostatecznie lądują w pojemnikach na odpady zmieszane, ich recykling jest bowiem skomplikowany lub nieopłacalny.

I żeby było jasne, absolutnie nie namawiam do bojkotu Wszystkich Świętych. Odwiedzajmy groby, chociażby tylko tego jednego dnia w roku. Ale pamiętajmy, że pamięć o zmarłych nie powinna tonąć w tonach plastiku.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

POGODA

dziś
7°C/-2°C

jutro
8°C/-2°C

RADOM

Po kweście na cmentarzu w Radomiu są pieniądze na remont nagrobka księdza

Izabela Kozakiewicz

Około 23 tysięcy złotych udało się zebrać podczas dwudniowej kwesty organizowanej przez Społeczny Komitet Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego w Radomiu przy ulicy Limanowskiego. Jeszcze w tym roku organizatorzy chcą znaleźć firmę, która zajmie się renowacją nagrobka księdza Justyna Łady.

Kwesta organizowana przez Społeczny Komitet Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego w Radomiu odbywała się w tym roku już po raz 46. Wolontariuszy z puszkami można było spotkać na nekropolii przy ulicy Limanowskiego w sobotę, 31 października oraz we Wszystkich Świętych 1 listopada. Na cmentarzu kwestowali przedstawiciele Komitetu, radomskich stowarzyszeń, uczniowie szkół w Radomiu. WIdzieliśmy między innymi nauczycieli i uczniów Zespołu Szkół Samochodowych w Radomiu. Na cmentarzu przy ulicy Limanowskiego w Radomiu kwestował również między innymi Maciej Świdziński, znany radomski cukiernik.



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Kwestuje Maciej Świdziński.

W tym roku pieniądze były zbierane na renowację nagrobka unickiego księdza Justyna Łady, powstańca styczniowego. W ciągu dwóch dni do puszek odwiedzający cmentarz przy ulicy Limanowskiego wrzucili 23 054 złotych.

- Przypomnę, że już drugi rok z rzędu zbieraliśmy pieniądze na renowację grobu księdza Łady i teraz można powiedzieć, że mamy potrzebną kwotę. Będziemy chcieli w tym roku znaleźć firmę, która zajmie się pracami. To po pierwsze duży grób, po drugie wymaga gruntownej renowacji wraz ze sprawdzeniem i ewentualną naprawą fundamentów, w części kolumna się zapadła. Wykonanie będzie musiało potrwać, część rzeczy będzie można wykonać w warsztacie, ale też już na cmentarzu będzie wiele do zrobienia, a to będzie się odbywało raczej wiosną i latem. Chcielibyśmy jednak, żeby do przyszłorocznej kwesty nagrobek był gotowy - mówi Piotr Kozubek, skarbnik Społecznego Komitetu Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego w Radomiu.

Przypomnijmy, Społeczny Komitet Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego organizuje nie tylko z okazji Wszystkich Świętych, ale też w czasie Wielkich Sobót. Udało się odnowić wiele zabytkowych nagrobków. Cmentarz przy ulicy Limanowskiego został założony w 1812 roku, jest jeszcze wiele pomników, które wymagają ratunku.

RADOM

Kot uwięziony w grobowcu został uratowany za trzecim podejściem

Antoni Sokołowski, PAT

Kot uwięziony w grobowcu na cmentarzu na Firleju w Radomiu uratowany. Trzecia próba wydobycia zwierzęcia zakończyła się powodzeniem.

Kot w grobowcu znajdował się przynajmniej od 1 listopada. Udało się go wydobyć we wtorek, 23 listopada.

Zgodnie z zapowiadanym wcześniej planem, po odłowieniu zwierzę ma zostać zabezpieczone w gabinecie weterynaryjnym i przebadane przez lekarza. Następnie, zgodnie z obowiązującą w Radomiu procedurą, trafi do schroniska, gdzie otrzyma opiekę i będzie mogło znaleźć nowy dom.

- Jeszcze 1 listopada, podczas otwarcia grobu nie widzieliśmy tego kota, więc przeszukiwanie całego grobowca wychodziło już poza te wszystkie ramy prawne i te uprawnienia, które my mamy. O sytuacji zostały poinformowane wszystkie służby, była policja, była rozmowa z prokuratorem, na miejscu były pracownice Sanepidu, które nadzorowały nasze kolejne otwarcie grobowca w poniedziałek. Tego dnia powstał też plan, żeby zostawić jednak klatkę - żywołapkę. Finalnie okazał się to skuteczny plan. Bardzo się cieszę, że wszystko skończyło się dobrze. Trzeba było dać kotu trochę spokoju, wykazać się cierpliwością. Kotek był głodny, ale jest w doskonałym stanie. Zostawione jedzenie z klatki zostało zjedzone i kot trafi teraz do lecznicy weterynaryjnej - powiedział Grzegorz Sambor, zastępca komendanta Straży Miejskiej w Radomiu.

eprasa.pl 35c35d0755

RADOM

Nowe osiedle Lubelska Home w Radomiu. Przy ulicy Lubelskiej powstanie 77 domów jednorodzinnych

Przy ulicy Lubelskiej w Radomiu trwa realizacja nowej inwestycji mieszkaniowej. Lubelska Home to osiedle domów w zabudowie szeregowej i bliźniaczej. Docelowo powstanie 77 domów jednorodzinnych. Prace budowlane już trwają

Julia Sosnowska

Przy ulicy Lubelskiej w Radomiu trwa budowa osiedla Lubelska Home. Na placu budowy trwają już prace. Całość ma być gotowa w połowie 2028 roku

Inwestycja skierowana jest do osób, które szukają alternatywy dla mieszkań w blokach, ale nie chcą rezygnować z zalet życia w mieście. Docelowo na terenie osiedla ma powstać 77 domów jednorodzinnych w zabudowie szeregowej i bliźniaczej.

Za realizację przedsięwzięcia odpowiada radomski deweloper Muka, działający na rynku nieruchomości od ponad 15 lat. Firma realizowała wcześniej zarówno inwestycje jednorodzinne, jak i wielorodzinne.

Jak informuje deweloper, jednym z największych atutów nowego przedsięwzięcia mieszkaniowego jest lokalizacja.



FOT. LUBELSKA HOME

Tak ma wyglądać osiedle Lubelska Home w Radomiu.

Z osiedla można szybko dojechać do śródmieścia Radomia, nowego dworca kolejowego oraz obwodnicy miasta. W pobliżu znajdują się również przystanki komunikacji miejskiej, sklepy, szkoła podstawowa, przedszkole, punkty usługowe, poczta i paczkomaty.

W okolicy znajdują się tereny zielone, plac zabaw, skatepark, korty, basen oraz miejsca sprzyjające spacerom, bieganiu i jeździe na rowerze.

W ofercie znalazły się lokale o powierzchni od 80,39 do 123,93 metra kwadratowego. Deweloper podkreśla, że metraże zostały dostosowane do potrzeb różnych grup klientów - od młodych par, przez rodziny z dziećmi, po seniorów.

Ceny domów rozpoczynają się od 599 tysięcy złotych brutto. Każdy segment będzie posiadał prywatny ogródek o powierzchni od 46 do 316 metrów kwadratowych.

Projekt przewiduje przestronne strefy dzienne z dużymi przeszkleniami oraz przesuwnymi drzwiami tarasowymi typu Smart Slide, które mają zapewnić lepsze doświetlenie wnętrz i wygodne połączenie salonu z ogrodem.

W standardowym wyposażeniu każdego domu znajdą się klimatyzacja, pompa ciepła oraz ogrzewanie podłogowe.

Dodatkowo inwestor zapowiada zastosowanie energooszczędnej stolarki okiennej oraz rozwiązań poprawiających izolacyjność akustyczną budynków.

Osiedle będzie ogrodzone, monitorowane i wyposażone w bramę wjazdową sterowaną pilotem. W zależności od wybranego wariantu mieszkańcy będą mogli korzystać z garażu lub miejsc postojowych zlokalizowanych przy budynkach.

Zgodnie z harmonogramem przedstawionym przez dewelopera, zakończenie prac budowlanych planowane jest na kwiecień 2028 roku. Formalne zakończenie całego przedsięwzięcia deweloperskiego ma nastąpić do 30 czerwca 2028 roku.

RADOM

Nowa restauracja McDonald's w Radomiu już pod dachem. Na budowie wielki ruch

Izabela Kozakiewicz

Nowa restauracja McDonald's w Radomiu jest już pod dachem. Na budowie panuje wielki ruch, wykonawca musi się spieszyć. Czasu nie zostało mu dużo. Według planów, budowa ma się zakończyć jeszcze w tym roku.

Nowa restauracja McDonald's jest budowana na radomskim Michałowie. Budynek ma już charakterystyczną konstrukcję dachu, równolegle trwają też prace instalatorskie.

Budowa McDonald's zaczęła się we wrześniu tego roku. Restauracja powstaje przy ulicy Mieszka I, w sąsiedztwie sklepu Agata. Budynek już stoi. Równolegle trwają prace instalatorskie, budowlane i roboty ziemne. Trwa wykonywanie przyłączy. Na placu są już materiały wykończeniowe.

Wykonawca się spieszy, bo czasu jest niewiele. Jak informowała nas Julia Giers z Biura Prasowego McDonald's Polska otwarcie restauracji jest planowane na ten rok.



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Nowa restauracja MC Donald's w Radomiu jest już pod dachem. Na placu budowy równocześnie trwają prace budowalne i ziemne.

Jak dodaje nowa restauracja będzie dostępna zarówno dla gości odwiedzających lokal stacjonarnie, jak i korzystających z usługi McDrive. Wjazd na teren restauracji będzie realizowany poprzez istniejący zjazd z ulicy Mieszka I.

Sieć McDonald's pierwszą restaurację w Polsce otworzyła w 1992 roku. W 2026 roku uruchomiono już 600 lokal pod tą marką. Firma zapowiada kolejne inwestycje, każdego roku chce mieć 40 - 45 nowych lokalizacji w naszym kraju.

W Radomiu mamy już osiem restauracji MCDonald's. Pierwszą, przy ulicy Czarnieckiego na rogu z ulicą Wernera - 27 lipca 1994 roku otwarty został w Radomiu pierwszy lokal tej sieci. Otwarcie restauracji przy stacji benzynowej zgromadziło wówczas tłumy Radomian.

Na Mazowszu jest obecnie już ponad 100 restauracji McDonald's. Poza Radomiem fastfood z charakterystycznymi, złotymi łukami można kupić także między innymi w powiecie grójeckim, kozienickim czy przy ekspresowej trasie S7 w gminie Zakrzew.

POWIAT RADOMSKI

Pożyczki po 10 milionów dla szpitali w Iłży i Pionkach

Izabela Kozakiewicz

Rada Powiatu jednogłośnie zdecydowała o udzieleniu pożyczki po 10 milionów złotych szpitalom w Iłży i Pionkach. Oba potrzebują pieniędzy, żeby spłacić długi. Na całość nie wystarczy, ale uda się zaspokoić tych wierzycieli, którzy na pieniądze czekają najdłużej. Wsparcie od powiatu nie odwróci decyzji o likwidacji chirurgii i intensywnej terapii w Iłży.

Radni sytuacją szpitali powiatowych zajmowali się podczas posiedzenia w piątek, 30 października. Z informacji, które dostała rada powiatu wynika, że zadłużenie szpitali w Iłży i Pionkach rośnie. Na koniec września 2026 roku zobowiązania obu placówek wynosiły łącznie 46,6 milionów złotych, w tym prawie 12,8 milionów złotych to tak zwane zobowiązania wymagalne, których termin spłaty już minął.

Jak informuje Starostwo Powiatowe w Radomiu: szpital w Pionkach ma 24,4 milionów złotych zobowiązań, w tym 6 milionów złotych wymagalnych; szpital w Iłży ma 22,2 miliony złotych zobowiązań, w tym 6,8 miliona złotych wymagalnych.

Przyznane pożyczki nie są przeznaczone na utrzymanie oddziałów chirurgii czy anestezjologii i intensywnej terapii. Ich celem jest spłata istniejących długów i zabezpieczenie dalszego funkcjonowania obu szpitali, a nie finansowanie kolejnych strat. - Kryzys finansowy szpitali wynika w dużej mierze z niedostatecznego finansowania świadczeń przez NFZ, które nie nadąża za rosnącymi kosztami leczenia, wynagrodzeń i utrzymania placówek - czytamy w komunikacie Starostwa powiatowego w Radomiu.

Starostwo przypomina, że od lat wspiera szpitale. W ciągu ostatnich 7 lat przeznaczył prawie 124 miliony złotych na ich modernizację i inwestycje oraz udzielił już łącznie 57,5 miliona złotych nieoprocentowanych pożyczek, z których blisko 11 milionów złotych zostało umorzonych.

Starostwo uspokaja po raz kolejny, że szpitale w Pionkach i Iłży nie są likwidowane. I oczekuje działań Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia. Bez trwałych zmian w finansowaniu ochrony zdrowia samorządy nie będą w stanie samodzielnie rozwiązać problemów szpitali.

eprasa.pl 35c35d0755

GMINA LIPSKO

Nowy skwer integracji międzypokoleniowej w Szymanowie otwarty

Oprac. Patryk Samborski

We wtorek, 27 października w Szymanowie w gminie Lipsko otwarty został ogólnodostępny skwer integracji międzypokoleniowej.

W ramach projektu Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Lipskiej „Powiśle" powstały między innymi wiata, siłownia modułowa, nowe chodniki i miejsca do wypoczynku. Wartość przedsięwzięcia wyniosła 213 tysięcy złotych.

W uroczystości otwarcia uczestniczyli przedstawiciele samorządu powiatowego, organizacji społecznych, placówek oświatowych oraz mieszkańcy Szymanowa i okolic. Powiat lipski reprezentowali starosta Jakub Ochyński, wicestarosta Paweł Jędraszek oraz członkinie zarządu powiatu Weronika Szumlak i Justyna Niedziela Gawlik.

Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Lipskiej „Powiśle", które realizowało projekt, reprezentowali przewodniczący Marek Łata i skarbnik Krzysztof Furmanek. W spotkaniu wzięli również udział dyrektor Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Solcu nad Wisłą, filii w Szymanowie, Jakub Cieciura wraz z wychowawcami, radny Miasta i Gminy Lipsko Łukasz Sajdak oraz przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich Szymanów Gołębiów Sabina Ciepielewska.

Młodzież z ośrodka w Szymanowie przygotowała część artystyczną. Po występie starosta Jakub Ochyński wręczył dyplomy i upominki młodym osobom, które pomagały przy tworzeniu skweru, sadząc kwiaty i wykonując prace ziemne. Następnie uczestnicy symbolicznie przecięli wstęgę, a uroczystość zakończyło spotkanie integracyjne przy grillu i muzyce.

W ramach projektu ułożone zostały nowe chodniki i wybudowano wiatę. Na terenie skweru pojawiły się także siłownia modułowa, ławki, ławka solarna, grill, sprzęt sportowy oraz nagłośnienie. Przestrzeń uzupełniły nasadzenia kwiatów, krzewów i traw, a także solarne lampy. Zamontowane zostały również dwie tablice. Jedna zawiera informacje o projekcie, druga przedstawia dzieje wsi Szymanów.

Wartość przedsięwzięcia wyniosła dokładnie 213 tysięcy 149 złotych i 25 groszy. Projekt zrealizowało Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Lipskiej „Powiśle" we współpracy ze Starostwem Powiatowym w Lipsku oraz Grupą Partnerską „Krzemienny Krąg".



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W LIPSKU

Przedstawiciele władz samorządowych oraz lokalnych stowarzyszeń uroczyście przecięli wstęgę.

0011608299

Elżbiecie Kochańskiej

słowa współczucia i wsparcia po śmierci

Taty

przekazują

Zarząd oraz koleżanki i koledzy z Kolportera

PIONKI

Mesko rozbudowuje zakład w Pionkach. Odwiedzili go poseł Konrad Frysztak i samorządowcy

Zakład Mesko w Pionkach kontynuuje rozbudowę infrastruktury produkcyjnej. To inwestycja warta setki milionów.

Julia Sosnowska



FOT. KONRAD FRYSZTAK/FACEBOOK

Poseł Konrad Frysztak podczas poniedziałkowej konferencji prasowej przed Urzędem Miasta w Pionkach mówił o kolejnych zmianach zachodzących na terenie zakładu. Wcześniej odwiedził go z razem z radnymi.

Na terenach dawnego Pronitu odnawiane są historyczne budynki, powstają nowe obiekty i instalacje technologiczne. Wartość dotychczasowych inwestycji, jak podkreślali uczestnicy konferencji prasowej w poniedziałek, 2 listopada, sięga setek milionów złotych. W związku z rozwojem zakładu może wzrosnąć również zatrudnienie. Mowa jest nawet o około 100 dodatkowych miejscach pracy.

W poniedziałek, 2 listopada, zakład odwiedzili radomski poseł Konrad Frysztak oraz przedstawiciele Rady Miasta Pionki. Wizyta odbyła się na zaproszenie prezes Mesko Renaty Gruszczyńskiej. Samorządowcy spotkali się z kierownictwem przedsiębiorstwa, zapoznali się z realizowanymi inwestycjami, procesem produkcyjnym oraz informacjami dotyczącymi zatrudnienia.

Po wizycie odbyła się konferencja prasowa przed Urzędem Miasta przy alei Jana Pawła II 15. Uczestniczyli w niej również przewodniczący Rady Miasta Pionki Włodzimierz Szałabaj oraz radni, w tym Paweł Kobylas i Dawid Jaroszek.

Podczas konferencji Konrad Frysztak mówił o kolejnych zmianach zachodzących na terenie zakładu. Część historycznych obiektów dawnego Pronitu jest odnawiana, a w ich sąsiedztwie powstają nowe budynki przeznaczone na potrzeby produkcji.

Włodzimierz Szałabaj zwrócił uwagę na skalę inwestycji oraz zastosowane rozwiązania technologiczne. Wymienił między innymi automatykę, infrastrukturę produkcyjną i systemy związane z bezpieczeństwem pracowników.

Jak zaznaczył, nie wszystkie informacje dotyczące planowanych przedsięwzięć mogą zostać przedstawione publicznie ze względu na ich poufny charakter.

Rozbudowa Mesko ma wiązać się ze zwiększeniem zatrudnienia w Pionkach. Podczas konferencji Włodzimierz Szałabaj wskazał, że perspektywa kolejnych inwestycji może oznaczać nawet około 100 nowych miejsc pracy.

Konrad Frysztak poinformował, że wraz z uruchamianiem kolejnych instalacji i rozwojem współpracy z zagranicznym partnerem będzie rosło zapotrzebowanie na pracowników.

Poseł przypomniał również, że informacje o prowadzonych rekrutacjach są publikowane na stronie internetowej Mesko. Nie przedstawiono jednak szczegółowego harmonogramu zatrudnienia ani potwierdzonej liczby nowych etatów.

Drugim ważnym tematem konferencji była przebudowa dróg na terenach dawnego Pronitu. Z infrastruktury korzysta Mesko, ale również inne przedsiębiorstwa działające na tym obszarze.

Poseł Konrad Frysztak poinformował o złożeniu wniosku dotyczącego modernizacji dróg. Jako możliwe źródło finansowania wskazał Fundusz Bezpieczeństwa i Obronności, powiązany ze środkami Krajowego Planu Odbudowy.

Według przedstawionych informacji rozstrzygnięcia w sprawie dofinansowania mogą nastąpić na przełomie 2026 i 2027 roku.

Przygotowanie inwestycji drogowej utrudnia skomplikowana struktura własnościowa nieruchomości. Po upadku dawnego Pronitu poszczególne tereny trafiły do wielu właścicieli. Niektóre odcinki dróg mają nawet kilkudziesięciu współwłaścicieli.

Samorządowcy wskazywali, że przed rozpoczęciem przebudowy konieczne będzie uporządkowanie kwestii prawnych. Znaczenie mają również wymagania dotyczące dróg wykorzystywanych do transportu materiałów związanych z produkcją zbrojeniową.

Konrad Frysztak przypomniał, że wcześniejsze starania o pozyskanie pieniędzy na modernizację tej infrastruktury również napotykały trudności związane z własnością gruntów.

GMINA RZECZNIÓW

Samochód osobowy zderzył się z busem

Patryk Samborski

Do groźnie wyglądającego wypadku doszło we wtorek, 3 listopada na drodze wojewódzkiej numer 747 w Pasztowej Woli-Kolonii w powiecie lipskim.

Samochód osobowy zderzył się tam z busem. W wyniku wypadku dwie osoby zostały ranne, z czego jedną odwieziono do szpitala.

Do zdarzenia doszło na ósmym kilometrze drogi wojewódzkiej numer 747, na nowym odcinku trasy, na skrzyżowaniu dróg Lipsko-Iłża oraz Płósy-Cieciérówka. Dwie osoby potrzebowały pomocy medycznej. Jedną z nich zespół ratownictwa medycznego przewiózł do szpitala. Druga została przebadana przez ratowników na miejscu i nie wymagała transportu do placówki medycznej.



FOT. RATOWNICTWO POWIATU LIPSKIEGO

Po zderzeniu na drodze wojewódzkiej w Pasztowej Woli. W wyniku wypadku samochód osobowy wypadł z drogi.

eprasa.pl 35c35d0755

RADOM

Nasza restauracja PaTaThai z prestiżowym certyfikatem

Julia Sosnowska

Restauracja PaTaThai w Radomiu może pochwalić się kolejnym prestiżowym wyróżnieniem. Już cztery z pięciu restauracji sieci otrzymały certyfikat Thai Select, przyznawany przez rząd Tajlandii lokalom serwującym autentyczną kuchnię tajską.



FOT. PATATHAI RADOM

Bracia Kacper i Hubert Czwarno podczas uroczystości wręczenia Thai Select - prestiżowej nagrody rządu Tajlandii.

Thai Select to międzynarodowy program promujący autentyczną kuchnię tajską na świecie. Certyfikat przyznawany jest restauracjom, które oferują potrawy przygotowywane zgodnie z tradycyjnymi recepturami i zachowują charakterystyczne dla Tajlandii smaki.

Wyróżnienie jest uznawane za jedno z najważniejszych dla restauracji specjalizujących się w kuchni tajskiej poza granicami tego kraju. O przyznaniu certyfikatu decydują między innymi jakość serwowanych dań, standard obsługi oraz zgodność menu z tajską tradycją kulinarną.

Za sukcesem stoją założyciele marki, Kacper i Hubert Czwarno, którzy kilkukrotnie trafiali na listę Top 50 Restauratorów w Polsce magazynu Forbes.

W Polsce znajdziemy pięć lokali PaTaThai. W Warszawie mają trzy lokalizacje, a po jednej w Gdańsku i Radomiu.

To nie pierwszy sukces restauracji PaTaThai. Restauracja w Radomiu znalazła się również w prestiżowym przewodniku kulinarnym Gault & Millau, nazywanym często „żółtym przewodnikiem". Teraz do listy osiągnięć dołączył certyfikat Thai Select, potwierdzający autentyczność serwowanej kuchni tajskiej.

KRÓTKO

Radom

Policyjna akcja „Wszystkich Świętych" - 5 wypadków

Od piątku, 30 października do poniedziałku, 2 listopada radomscy policjanci prowadzili działania związane z okresem Wszystkich Świętych. Funkcjonariusze dbali o bezpieczeństwo osób odwiedzających cmentarze oraz podróżujących po regionie. W okolicach cmentarzy funkcjonariusze kierowali ruchem, pomagając kierowcom sprawnie poruszać się po drogach i ograniczać korki. W wielu miejscach obowiązywała zmieniona organizacja ruchu. Jak informuje Justyna Jaśkiewicz z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, podczas czterech dni działań funkcjonariusze odnotowali pięć wypadków drogowych oraz 35 kolizji. W działaniach uczestniczyli także funkcjonariusze Żandarmerii Wojskowej i Straży Miejskiej. Policjanci byli obecni również na cmentarzach, gdzie czuwali nad bezpieczeństwem odwiedzających groby. W akcję zaangażowali się też uczniowie Szkoły imienia 72 Pułku Piechoty w Radomiu Zakładu Doskonalenia Zawodowego. **AM**

Chlewiska

Pierwsza kwesta na cmentarzu w Chlewiskach

Ponad 12,7 tysiąca złotych udało się zebrać podczas pierwszej kwesty „Ratujmy zabytkowe pomniki", przeprowadzonej na cmentarzu parafialnym w Chlewiskach. Pieniądze zostaną przeznaczone na renowację historycznych nagrobków, z których najstarsze pochodzą z XVIII wieku. Pierwsza kwesta na rzecz ratowania zabytkowych nagrobków na cmentarzu parafialnym w Chlewiskach zakończyła się bardzo dobrym wynikiem. W ciągu dwóch dni, 31 października i 1 listopada, wolontariuszom udało się zebrać 12 748,59 złotych oraz 10 euro. Akcję zorganizowało Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Gminy Chlewiska. Jak podkreślają organizatorzy, zbiórka spotkała się z dużym odzewem mieszkańców oraz osób odwiedzających groby bliskich podczas świątecznego weekendu. Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na ratowanie zabytkowych nagrobków znajdujących się na miejscowej nekropolii. Na cmentarzu znajduje się około 70 pomników wymagających prac konserwatorskich. Najstarsze z nich pamiętają XVIII wiek. **JS**

NASZ PATRONAT

0711560081

ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.



Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.

Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?", zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl 35c35d0755

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,37 zł, benzyny 98 – 7,24 zł, a diesla – 8,05 zł

BEZPIECZEŃSTWO

Meldunek o ruchach na wschodniej granicy trafił nocą do premiera

W Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwie warmińsko-mazurskim i na Podlasiu – poinformował we wtorek premier Tusk.

oprac. Karolina Wrońska

Podczas konferencji przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk mówił o sytuacji bezpieczeństwa przy granicy z obwodem królewieckim. Poinformował, że tuż po północy otrzymał od Straży Granicznej informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej. – Osobnicy z latarkami. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy tam odpowiednie siły i środki – powiedział.

Premier tłumaczył, że udało się zapobiec prowokacji, „jeśli takie były zamiary, bo tego do końca nie będziemy w stanie potwierdzić". – W ocenie Straży Granicznej sytuacja wymagała pełnej mobilizacji i kontroli sytuacji na miejscu – podkreślił. Zaznaczył też, że napięcie i eskalacja ze strony Rosji mogą potrwać, dlatego Polska musi być cały czas zmobilizowana.

Wcześniej premier przekazał, że w Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim. W pracach sztabu biorą udział także służby specjalne oraz Straż Graniczna.

Jak wyjaśnił Donald Tusk, od dłuższego czasu służby państw sojuszniczych informowały, że w Polsce „może dojść do aktów dywersji albo poważniejszych prowokacji na granicy z Federacją Rosyjską lub do aktów sabotażu przygotowanych przez wrogie służby". – Te informacje miały także potwierdzenie w ostrzeżeniach, jakie otrzymałem od głównodowodzącego wojsk NATO i sił zbrojnych amerykańskich w Europie generała Grynkewicha w czasie jego pobytu w Polsce – powiedział Tusk.

Premier dodał, że generał uprzedzał o możliwym scenariuszu eskalacji zdarzeń jeszcze jesienią tego roku.



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

Premier poinformował, że tuż po północy otrzymał informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej

Po informacji, że do zdarzeń – w tym „do wtargnięcia na teren Rzeczypospolitej uzbrojonych ludzi" – może dojść w pierwszej połowie listopada, zadecydowano o skierowaniu sił policyjnych do północno-wschodniej Polski i wzmocnieniu Straży Granicznej oraz kontrterrorystów.

Ppłk Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa warmińsko-mazurskiej Straży Granicznej, przekazała PAP, że w nocy po stronie rosyjskiej zaobserwowano kilka osób z latarkami, ale nie było próby przekroczenia granicy. Powiedziała, że chodzi o odcinek tzw. zielonej granicy, nie chciała jednak sprecyzować, w jakim rejonie.

Podczas konferencji premier Donald Tusk odniósł się też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Zaznaczył, że „obrona Trybunału Konstytucyjnego i warunków pracy dla sędziów jest oczywistym obowiązkiem władzy wykonawczej, natomiast nikt z władzy wykonawczej nie ma prawa wkraczać przemocą na teren Trybunału Konstytucyjnego, tak jak to zrobił prezydent".

Otwierając wtorkowe posiedzenie rządu, szef rządu powiedział, że w sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego „nie ma żadnych dwuznaczności i szarości". – Są legalnie wybrani sędziowie, którzy chcą pracować w siedzibie Trybunału Konstytucyjnego i są atakowani przez polityków i zorganizowany tłum ludzi przez polityków prawicy i prezydenta Nawrockiego przemocą i niezgodnie z prawem – stwierdził.

We wtorek po południu premier wziął udział w zwołanej przez prezydenta Karola Nawrockiego Radzie Bezpieczeństwa Narodowego. Na posiedzeniu miały być poruszane bieżące kwestie dot. bezpieczeństwa narodowego oraz sprawy budowy stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

PAP

WARSZAWA

Premier zdecydował w sprawie NBP

oprac. Karolina Wrońska

– Złożyłem kontrasygnatę pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – poinformował we wtorek premier.

– Zgodnie z rekomendacją pana ministra Domańskiego złożyłem podpis, kontrasygnatę, pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – powiedział Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Dodał, że „ktoś w naszym kraju musi myśleć, jak stabilizować sytuację" i „jak stabilizować polską złotówkę".

– Niezależnie od tego, jak wyglądają sprawy prezesa Adama Glapińskiego (...) to sam Narodowy Bank Polski musi być chroniony przez nas wszystkich przed jakimiś niepotrzebnymi wstrząsami. Groził nam taki klincz – brak zarządu, brak możliwości prowadzenia prac NBP – i dlatego zdecydowałem się na ten krok i na ten gest i zaakceptowałem zaproponowane zmiany – powiedział premier.

BEZPIECZEŃSTWO

Dwa alarmy bombowe w samolotach

Maciej Koprowicz

We wtorek rano ogłoszono alarm bombowy na pokładzie samolotu lecącego z Londynu na lotnisko Chopina.

Maszyna ze 181 osobami na pokładzie została skierowana do portu lotniczego Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim. 181 osób było na pokładzie samolotu Boeing 737 MAX PLL LOT, który leciał z lotniska Heathrow w Londynie na Lotnisko Chopina. Lotnisko w Modlinie pozostawało zamknięte przez ok. 2 godziny w związku z działaniami prowadzonymi przez służby w celu weryfikacji zgłoszonego zagrożenia.

We wtorek miał miejsce jeszcze jeden alarm bombowy dotyczący lotu do Warszawy. Dotyczył rejsu duńskich linii lotniczych SAS numer SK751 z Kopenhagi na Okęcie. Jak poinformował cytowany przez TVN24 Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina w Warszawie, wyłączona była jedna droga startowa płyty lotniska.

KRÓTKO

Drogi

Rusza budowa ostatniego odcinka A2

We wtorek podpisano umowę na budowę odcinka autostrady A2 między Białą Podlaską a Kijowcem. Wartość kontraktu na fragment A2 Biała Podlaska – Kijowiec (Lubelskie) o długości ponad 16 km to ponad 571 mln zł. Wykonawcą jest konsorcjum firm Mirbud i Budpol. – Po zakończeniu tej inwestycji, które nastąpi w roku 2030, będzie można pojechać od granicy z Niemcami do wschodniej granicy Polski – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Łódź

18 lat więzienia za zabójstwo na działkach

Sąd Okręgowy w Łodzi ogłosił we wtorek wyrok w procesie o zabójstwo na działkach w Łodzi w kwietniu ub. roku. Adam C. został uznany za winnego dokonania zabójstwa mężczyzny, którego oskarżył o kradzież telefonu. Został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Drugi oskarżony – Grzegorz K. – został skazany na rok i 8 miesięcy pozbawienia wolności za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonemu. Wyrok nie jest prawomocny.

Pomorskie

Cukierki z metalowymi przedmiotami na halloween

Policja w Miastku prowadzi dochodzenie po tym, jak czworo dzieci znalazło w cukierkach otrzymanych od nieznajomych w halloween ostre, metalowe przedmioty. Jedno z dzieci zraniło się w język i trafiło do szpitala. Dochodzenie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. A. WOJTASIEWICZ

Skierowałem do TK kolejny, szósty już wniosek o uchylenie immunitetu Bogdanowi Święczkowskiemu. Wnioski dotyczą m.in. spraw systemów Pegasus i Hermes

WALDEMAR ŻUREK, prokurator generalny

eprasa.pl 35c35d0755

UKRAINA

Rosyjskie bomby uderzyły w szkołę. Był tam punkt pomocy humanitarnej

Kazimierz Sikorski

Rosjanie zaatakowali szkołę służącą za punkt dystrybucji pomocy humanitarnej w miejscowości Komyszuwacha w obwodzie zaporoskim. Zginęło co najmniej 29 osób.

Prezydent Wołodymyr Zełenski przekazał, że Rosjanie uderzyli najpierw w szkołę, w której mieszkańcom wydawano pomoc humanitarną. Po pierwszym uderzeniu Rosjanie zrzucili kolejne dziewięć bomb na schronienie, w którym przebywali ludzie.

Prezydent nazwał to „wyjątkowo potwornym atakiem". „Rosjanie nie mogli nie wiedzieć, że co tydzień mieszkańcy, którzy pozostali w miejscowości Komyszuwacha, odbierali właśnie tam pomoc humanitarną. To kolejny dowód na to, że Rosja nie chce żadnej deeskalacji ani prawdziwego sprawiedliwego pokoju" – stwierdził Wołodymyr Zełenski.

Kiedy na miejscu pojawili się ratownicy i policjanci, pojawiło się zagrożenie kolejnym rosyjskim atakiem. Choć ratownicy próbowali się schronić, siły rosyjskie przeprowadziły kolejne uderzenia w to samo miejsce. W wyniku ataku zniszczone zostały sala gimnastyczna, budynek gospodarczy, wóz strażacki, uszkodzony został budynek szkoły.

Wśród ofiar śmiertelnych znaleźli się dwaj ratownicy: 44-letni Denys Konowałenko oraz 44-letni Ołeksij Suszczewski. Pozostawili żony i czworo dzieci.

Z kolei szef wojskowych władz obwodu charkowskiego, Ołeh Syniehubow, poinformował, że w nocy z poniedziałku na wtorek rosyjskie siły przeprowadziły atak na placówkę medyczną, w wyniku czego ranne zostały 62 osoby. Dodał, że 226 pacjentów ewakuowano do innych szpitali.

Szef władz obwodu żytomierskiego Witalij Buneczko powiadomił, że minionej nocy, podczas zmasowanego rosyjskiego ostrzału, celem ataku stała się infrastruktura energetyczna w obwodzie żytomierskim.



FOT. X DSNS

Rosjanie zaatakowali bombami szkołę, w której był punkt pomocy humanitarnej

UNIA EUROPEJSKA

Lodówki zaczęły grzać. Seria cyberataków na zamrażarki

oprac. Anna Nagel

W poniedziałek cyberataki na sieci supermarketów odnotowano w kilku krajach UE: Belgii, Estonii, Holandii, Luksemburgu, Włoszech, Irlandii i Szwecji.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

Pracownicy wyrzucają uszkodzone produkty w Sztokholmie, po tym jak w nocy temperatura w zamrażarkach gwałtownie wzrosła

Użyto tego samego mechanizmu, co w październiku w supermarketach we Francji – hakerzy podwyższyli temperaturę w urządzeniach chłodniczych, w których przechowywana jest żywność.

– Jesteśmy świadomi tych incydentów – przekazała PAP w oświadczeniu rzeczniczka KE Louise Bogey. – Incydenty te pokazują, że cyberataki mogą zakłócać świadczenie usług, negatywnie wpływać na przedsiębiorstwa oraz bezpośrednio oddziaływać na codzienne życie obywateli – dodała.

Zwróciła jednak uwagę, że Unia Europejska dysponuje narzędziami, by reagować w takich sytuacjach.

– W kwestii koordynacji działań i wymiany informacji polegamy na sieci CYCLONe, jako że incydenty dotknęły kilka państw członkowskich – zaznaczyła Bogey.

Chodzi o sieć szybkiego reagowania na kryzysy cybernetyczne, która pozwala państwom wymieniać się informacjami na temat skali i przebiegu ataku oraz planować wspólnie obronę.

Rzeczniczka KE zwróciła również uwagę na trzy unijne regulacje, które pozwalają na współpracę na poziomie UE na rzecz cyberbezpieczeństwa: Akt o cyberodporności, Akt o cybersolidarności oraz na dyrektywę NIS2 (Network and Information Security Directive).

Dyrektywa NIS2 nakłada na przedsiębiorstwa obowiązki mające podnieść ich cyberbezpieczeństwo; wśród objętych przepisami sektorów znajdują się również produkcja i dystrybucja żywności.

Cyberataki w różnych krajach

W Portugalii hakerzy zaatakowali sieć supermarketów Intermarche. Według telewizji SIC atak informatyczny sparaliżował działanie systemów chłodzenia w zamrażarkach i lodówkach w co najmniej siedmiu supermarketach sieci Intermarche w Portugalii.

Operator sieci wielkopowierzchniowych placówek handlowych w wydanym oświadczeniu poinformował, że w żadnym z supermarketów Intermarche nie doszło do „zaburzenia bezpieczeństwa żywnościowego".

W poniedziałek doszło do cyberataku na system chłodniczy sieci sklepów spożywczych w Estonii – poinformowała firma zajmująca się regulowaniem temperatury w zamrażalkach – Kitman Coldtech.

W Estonii wśród klientów firmy Kitman Coldtech są cztery duże sieci marketów: Selver, Rimi, COOP oraz Lidl. Na incydent zareagowano w ciągu 10 minut od zgłoszenia, dzięki czemu nie doszło do większych szkód.

Cyberprzestępcy zaatakowali również sieci supermarketów Delhaize na terytorium Belgii i Luksemburga. Rzeczniczka koncernu Ahold Delhaize, Sarah De Meester, poinformowała, że „incydent IT" dotyczy lodówek i zamrażarek w dziesiątkach sklepów.

Jak przekazała De Meester, sieć supermarketów zauważyła wzrost temperatury w systemach chłodniczych. Według niej firma prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie tego zdarzenia.

PAP

WŁOCHY

Podatek od śniegu i opłata za ślub nocą – martwe przepisy anulowane

oprac. Anna Nagel

Władze we Włoszech anulowały ostatnio około 30 tysięcy przepisów z czasów monarchii. Rząd Giorgii Meloni uchylił między innymi podatek od śniegu, opłatę za ślub nocą i dekret w sprawie konfiskaty czworonogów dla potrzeb armii.

Jak zaznaczyła włoska agencja informacyjna ADNKronos, wielką operację anulowania dekretów i innych rozporządzeń z czasów przed republiką, w tym z okresu faszyzmu, przeprowadziła minister do spraw reform i uproszczenia przepisów prawa Maria Elisabetta Alberti Casellati. W ten sposób, dodano, uporała się z „prawdziwą włoską archeologią legislacyjną".

Nie brakowało tam prawdziwych osobliwości i zdumiewających przepisów uchwalonych na szczeblu lokalnym i krajowym. Nie były one stosowane od dekad, ale wciąż figurowały w kodeksach. Podkreślono, że w epoce satelitów intrygują i wywołują uśmiech uchylone dopiero w 2023 roku przepisy dotyczące wykorzystania gołębi pocztowych.

Wśród prawdziwych „perełek" uchylono wprowadzony w gminie Cerignola w Apulii podatek od śniegu. Tam pada on rzadko i dlatego często sprowadzano go z pobliskich terenów górskich. Gmina uzyskała królewskie zezwolenie na opodatkowanie go, co pozwoliło na uregulowanie formalnego zamówienia publicznego na sprzedaż lodu w miesiącach letnich w czasach, gdy nie było lodówek.

PAP

KIRIBATI

Dryfowali trzy miesiące. Pięć osób uratowanych

oprac. Anna Nagel

U wybrzeży Kiribati uratowano pięć osób, w tym dwoje dzieci, które po sztormie przez niemal trzy miesiące dryfowały małą łodzią po Pacyfiku. Zagubieni pokonali 5,4 tys. km, zanim dotarli do wyspy Fanning – podała agencja AP.

Mikronezja, skąd wypłynęła piątka ocalałych, oraz Kiribati znajdują się na Oceanie Spokojnym między Indonezją a Ameryką Południową.

Odnalezieni byli częścią dziewięcioosobowej grupy, która miała przeprawić się 30 lipca między mikronezyjskimi wyspami Murilo i Ruo. Ich rejs miał trwać godzinę, ale gdy wypłynęli, na ich trasie zerwała się burza, która zepchnęła łódź na otwarte wody.

Po 10 dniach bezowocnych wysiłków straż przybrzeżna zawiesiła poszukiwania zaginionych. W niedzielę mieszkańcy wyspy Fanning na Kiribati zauważyli dryfującą łódź z pięcioma osobami na pokładzie.

Ocaleni jeszcze nie poinformowali opinii publicznej o tym, co wydarzyło się w łodzi w ciągu trzech miesięcy i co stało się z czterema osobami, których nie było na pokładzie.

Gubernator mikronezyjskiego stanu Chuuk, Alexander Narruhn, oświadczył, że „na pokładzie łodzi zaginęło dziewięć osób. Dzięki Bogu za miłosierdzie, że odnaleziono pięć z nich. Kontynuujemy modlitwę za ich czterech towarzyszy" – stwierdził.

PAP

eprasa.pl 35c35d0755

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
•13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl 35c35d0755

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

PROFILAKTYKA

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl 35c35d0755

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

eprasa.pl 35c35d0755

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Których słodyczy lepiej unikać i dlaczego?

Na co zwracać uwagę podczas zakupów?

Kolorowe opakowania i kuszący smak nie zawsze idą w parze z dobrym, zdrowym składem. Na półkach sklepowych znaleźć możemy całą gamę słodyczy: od lizaków, cukierkow, aż po ciastka z kremem. Jedne z nich dostarczają głównie cukru i tłuszczu niskiej jakości, inne mogą mieć prostszy skład i mniejszy wpływ na zdrowie. Specjalistka ds. żywienia człowieka, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, wyjaśnia, które słodycze omija szerokim łukiem i dlaczego. – Zawsze czytam składy produktów. Tak też robię w przypadku słodyczy, jeśli je kupuję, a nie robię tego często. Wybieram te z najkrótszym składem, bez niepotrzebnych dodatków: im prościej, tym lepiej. Szybciej sięgnę po gorzką czekoladę niż po przereklamowany batonik proteinowy. Unikam też bardzo kolorowych produktów, które opakowaniem z postaciami z bajek sugerują, że są przeznaczone dla dzieci, bo najczęściej – poza przyciągającą wzrok etykietą – nie mają zbyt dużo dobrego do zaoferowania – podkreśla założycielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Kiedy zachować szczególną czujność?

Największą ostrożność podczas zakupów należy zachować przy słodyczach łączących dużą ilość cukru, tłuszczów nasyconych, wysoką kaloryczność, a jednocześnie dostarczających niewiele wartości odżywczych. – Dotyczy to między innymi wafelków z kremem, nadziewanych batonów, ciastek z długim składem i wyrobów cukierniczych z tłuszczami utwardzonymi. Szczególnie niekorzystne jest ich regularne spożywanie w dużych ilościach. Uczulam, że o jakości diety decyduje przede wszystkim całość naszych nawyków, a nie pojedynczy produkt, i to jest najważniejsze – wskazuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Co robić, jeśli nie chcemy rezygnować ze słodyczy?

Jeśli nie wyobrażamy sobie rezygnacji ze słodkości, warto wiedzieć, które produkty są lepszym wyborem. – Dobrym wyborem może być na przykład gorzka czekolada, prosty składnikowo deser mleczny, domowe ciasto z owocami czy owoce z jogurtem naturalnym lub batonik oparty na suszonych owocach. Powtarzam, aby podczas zakupów dokładnie czytać etykiety i porównywać zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych oraz wielkość porcji. Nie kierujmy się wyłącznie hasłami „fit", „light" czy „bez dodatku cukru", „proteinowy", czy kolorową etykietą – nie zawsze oznaczają one, że produkt jest zdrowszy – radzi założycielka poradni dietetycznej Dietosfera. Jak dodaje, najważniejsze są skład, wartość odżywcza i częstotliwość spożycia.

Jest jakiś prosty przepis na „ciasto bez ciasta"?

– U mnie w domu desery robi córka. Szczególnie ciasta i właśnie domowe desery są najlepsze. Ja najbardziej lubię „ciasto bez ciasta", czyli crumble – owoce pod kruszonką – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Jak przygotować takie domowe ciasto?

Przepis jest bardzo prosty – nie potrzebujemy do niego wielu produktów. Jeśli chcemy przygotować sobie crumble, to potrzebujemy następujące składniki: 1 gruszkę lub jabłko lub/i śliwki, do tego 1 filiżanka dowolnych owoców, na przykład malin czy truskawek (poza sezonem możemy skorzystać z możonek). Z kolei na kruszonkę potrzebujemy: 150 g masła (niesolonego), 5 łyżek mąki (najlepiej razowa), 3 łyżki cukru lub erytrytolu, 0,5 łyżeczki kardamonu, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki mielonych goździków). – Warstwa kruszonki powinna być taka, żeby owoce przeświytywały, resztę można zamrozić. Owoce można również posypać cynamonem i imbirem. Należy zapiec owoce pod kruszonką w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni – radzi dietetyczka.



FOT. FB

Katarzyna Wąś-Zaniuk

PROFILAKTYKA

Pij go codziennie jesienią. Organizm ci podziękuje. Przygotowanie tego napoju jest niezwykle proste

Jesień to czas, kiedy warto zadbać o odporność swojego organizmu, by ochronić się przed różnego rodzaju infekcjami, które o tej porze roku lubią dać o sobie znać. Jest na to kilka prostych sposobów. Jednym z nich jest picie napoju tylko z trzech składników, ale za to takich, które mają wyjątkową moc. Powinny znaleźć się w każdym domu

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Imbir od dawna znany jest przede wszystkim z działania wspierającego układ pokarmowy: pomaga w trawieniu, wspiera pracę wątroby i jelit. Działa przeciwwymiotnie, dzięki czemu bywa stosowany m.in. przy nudnościach, w tym u kobiet w ciąży oraz u osób cierpiących na chorobę lokomocyjną. Warto wiedzieć, że ta popularna roślina wykazuje również potencjalne działanie przeciwstarzeniowe. Jednak imbir jest również źródłem substancji o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Z kolei miód od lat wykorzystywany jest jako domowe remedium na przeziębienie. Dokładnie zbadano jego właściwości immunomodulujące i przeciwbakteryjne, czyli wpływ spożycia miodu na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Zaobserwowano, że regularnie i długotrwale spożywany miód spadziowy lub lipowy wzmacniają odporność na drodze stymulowania organizmu do zwiększonej produkcji komórek układu odpornościowego. Na wstępnych etapach zakażenia komórki te eliminują szkodliwe dla organizmu patogeny, zapobiegając infekcjom.

Dlatego koniecznie zrób sobie w domu shot o smaku mandarynki, imbiru i miodu, jeśli chcesz naturalnie podnieść odporność organizmu.

Naturalny shot z imbiru i mandarynek. Domowy sposób na wsparcie odporności

Shoty imbirowe od lat cieszą się dużą popularnością, szczególnie w sezonie przeziębień i infekcji. Nic dziwnego: są łatwe w przygotowaniu, pełne wyrazistego smaku i zawierają składniki, które mogą wspierać organizm. Ta wersja z dodatkiem mandarynek, miodu i kurkumy nie tylko rozgrzewa, ale również wyjątkowo dobrze smakuje.

Warto przygotować większą porcję i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętej, wyparzonej butelce. Dzięki temu codzienną dawkę można mieć zawsze pod ręką.

Jak przygotować shot imbirowy?

Z podanych proporcji przygotujesz około 750 ml napoju:

- 230-270 g świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy,
- 1 łyżka miodu,
- duża szczypta świeżo mielonego pieprzu,
- 600 ml soku z mandarynek.



FOT. GETTY IMAGES

Jak zrobić naturalny shot o smaku imbiru i mandarynek? Nie jest to wcale takie trudne

Sposób przygotowania

- Nieobrany imbir pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść go w blenderze wraz z 300 ml soku z mandarynek, kurkumą, miodem i pieprzem.
- Miksuj przez kilka minut, aż składniki dokładnie się rozdrobnią.
- Powstałą masę przetrzyj przez sitko lub przecierak do warzyw. Sok zbieraj do naczynia.
- Pozostałą pulpę ponownie przełóż do blendera, dodaj resztę soku z mandarynek i jeszcze raz wszystko zmiksuj. Ponownie przecedź mieszankę i połącz ją z pierwszą porcją soku. To właśnie drugie tłoczenie nadaje shotowi charakterystyczną ostrość i intensywny smak.

Gotowy napój przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce.

Jak często pić?

Najlepiej pić 1-2 niewielkie shoty dziennie. Dzięki temu aromatyczna mieszanka imbiru, kurkumy i cytrusów może stać się smacznym elementem codziennej diety, szczególnie w chłodniejszych miesiącach roku.

eprasa.pl 35c35d0755

PROGRAMOWO



G. 18:05

Klan

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.

Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat



Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.

Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl 35c35d0755

KRZYŻÓWKA NR 171

Poziomo:

3) Jan Sebastian, kompozytor i organista,
6) ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
11) roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
12) powieść lub film z dreszczykiem,
13) alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
14) „… Wszechmogący", amerykańska komedia,
15) średniowieczna opłata u wrót miasta,
16) główny posiłek dnia,
17) portowe miasto w Libii,
18) należy do komisji konkursowej,
19) poręczenie na czeku,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) pula w grze hazardowej,
26) ukojenie w cierpieniu,
27) ryba gotowa do tarła,
30) prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
31) atrybut piłkarskiego kibica,
34) domek dla szlachcica,
38) słodki owoc z palmy,
39) … lejkowate to estuarium,
40) średniowieczni wędrowni kuglarze,
41) pasza dla kasztanki,
42) mały pojemnik na atrament.

Pionowo:

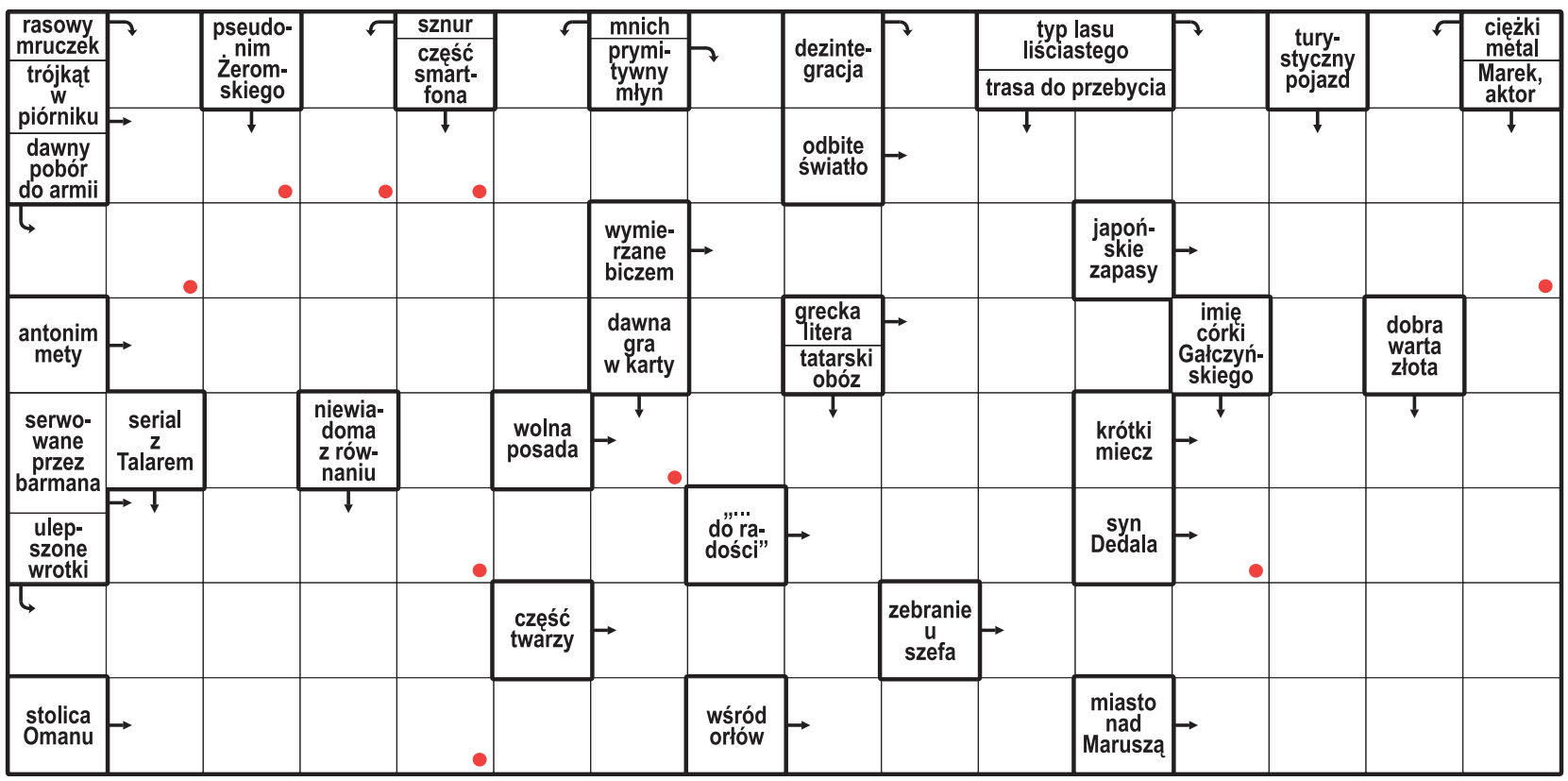
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza stoki narciarskie,
20) kocioł do grzania wody,
22) książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
24) żółty kamień ozdobny,
25) cienki, łamliwy andrut,
28) rekreacyjna gra ruchowa,
29) uczta pierwszych chrześcijan,
31) biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
32) stolica kraju z półksiężycem,
33) mały cukierek śmietankowy,
35) filc gorszego gatunku,
36) Zawisza Czarny z Garbowa,
37) ułamkowa w matematyce.

AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 170



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

Byk (20.04 - 20.05)
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl 35c35d0755

KOZIENICE

Nowy plac zabaw dla dzieci ze Specjalnego Ośrodka w Kozienicach

Aleksandra Majchrzak

W poniedziałek, 26 października w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Kozienicach podsumowano projekt „Kolorowy świat zabawy" i otwarto nowy plac zabaw. Przedsięwzięcie zostało zrealizowane dzięki dofinansowaniu Fundacji Enea - Energia Wspólnoty.

W wydarzeniu uczestniczyli między innymi dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Kozienicach Anna Grzesik, starosta kozienicki Krzysztof Wolski, prezes Enei Wytwarzanie Anna Przygoda, rzecznik prasowy Enei Wytwarzanie Krzysztof Bomba, dyrektor Placówki Socjalizacyjnej PANDA Beata Wróblewska oraz przewodniczący Rady Rodziców Jacek Małysa.

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym oficjalnie oddano do użytku nowy plac zabaw. Obiekt wzbogacił infrastrukturę ośrodka o miejsce przeznaczone do aktywnego spędzania czasu, które będzie wykorzystywane przez dzieci w trakcie pobytu w placówce.



FOT. POWIAT KOZIENICKI

Symboliczne przecięcie wstęgi na otwarcie placu zabaw w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym

DROBNE

Handlowe

INNE

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

REKLAMA 0011608159

Dyrektor Zamku Królewskiego w Chęcinach

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

podaje do publicznej wiadomości informację

o wywieszeniu w dniu 4 listopada 2026 roku na okres 21 dni w siedzibie Zamku Królewskiego w Chęcinach i na stronie BIP Zamku Królewskiego w Chęcinach wykazu nieruchomości położonych na terenie zabytkowych ruin Zamku Królewskiego w Chęcinach oraz parkingu u podnóża Zamku, przeznaczonych do dzierżawy na okres 3 lat.

Szczegółowych informacji w tym zakresie udziela jednostka organizacyjna Gminy Chęciny - Zamek Królewski w Chęcinach, ul. Małogoska 7, 26-060 Chęciny, tel. 41 308 00 48.

Chęciny, dn. 4.11.2026

RADOM

Wstrząsające historie ofiar wypadków. Start ważnej kampanii



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Ruszyła policyjna kampania o bezpieczeństwie na drogach w Radomiu. Inauguracja, przy pełnej sali, odbyła się Zespole Szkół Muzycznych w Radomiu.

Julia Sosnowska

„TO NIE JA..." - jedna decyzja może zmienić całe życie. W Radomiu ruszyła kampania o bezpieczeństwie na drogach.

W Zespole Szkół Muzycznych w Radomiu zainaugurowano kampanię społeczną „TO NIE JA...", przygotowaną przez mazowiecką policję. Jej głównym przesłaniem jest uświadomienie młodzieży, że na drodze nie jesteśmy sami, a chwila nieuwagi może mieć konsekwencje dla wielu osób.

We wtorek, 3 listopada, w Zespole Szkół Muzycznych imienia Oskara Kolberga w Radomiu odbyła się inauguracja kampanii społeczno-edukacyjnej „TO NIE JA...". Młodzież szkół ponadpodstawowych poznała prawdziwe historie osób poszkodowanych w wypadkach drogowych. Jedną z nich opowiedziała 18-letnia w chwili zdarzenia Emilka, która po wypadku porusza się na wózku inwalidzkim.

Kampanię przygotowała Mazowiecka Policja. Jej adresatami są przede wszystkim młodzi ludzie, którzy dopiero zdobywają prawo jazdy lub niedawno rozpoczęli samodzielną jazdę samochodem. Organizatorzy chcą zwrócić uwagę na odpowiedzialność kierowców i konsekwencje zachowań zagrażających bezpieczeństwu na drodze.

Inaugurację kampanii rozpoczęto od mocnego przekazu dotyczącego skutków wypadków drogowych. Podkomisarz Paulina Wołczyńska z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej z siedzibą w Radomiu zwracała uwagę, że za każdym zdarzeniem stoją konkretni ludzie i ich rodziny.

Podkreślała, że osoby uczestniczące w wypadkach wcześniej prowadziły zwyczajne życie. Jechały do pracy, szkoły, domu, spotykały się z bliskimi i planowały przyszłość. Nikt nie zakładał, że właśnie tego dnia wydarzy się tragedia.

Policjantka przypominała również, że konsekwencje wypadku nie dotyczą wyłącznie kierowcy i pasażerów. Cierpią także rodzice, rodzeństwo, przyjaciele i znajomi, którzy muszą zmierzyć się z nagłą zmianą życia swoich bliskich.

Jednym z najbardziej poruszających punktów spotkania była historia Emilki. Dziewczyna miała zaledwie 18 lat i od około pół roku posiadała prawo jazdy, gdy uczestniczyła w wypadku samochodowym.

W wyniku zdarzenia jej życie zmieniło się całkowicie. Dziś porusza się na wózku inwalidzkim. Podczas inauguracji kampanii opowiedziała młodzieży o samym wypadku, swoich przeżyciach i codzienności po tragedii.

Jej świadectwo pokazało, że skutki zdarzeń drogowych nie kończą się w chwili przyjazdu służb ratunkowych. Dla osób poszkodowanych mogą oznaczać długotrwałe leczenie, rehabilitację, ograniczenie samodzielności i konieczność odnalezienia się w zupełnie nowych warunkach życia.

To właśnie takie bezpośrednie historie mają być jednym z najważniejszych elementów kampanii „TO NIE JA...". Organizatorzy chcą, aby młodzi ludzie poznawali konsekwencje wypadków nie tylko poprzez policyjne statystyki, ale przede wszystkim doświadczenia osób, których tragedia dotknęła bezpośrednio.

Podczas inauguracji głos zabrał zastępca komendanta wojewódzkiego policji z siedzibą w Radomiu, pion prewencji, inspektor Jerzy Sztuc. Podkreślił, że kampania ma skłonić młodych ludzi do zastanowienia się nad własnymi zachowaniami na drodze.

Nieodpowiedzialna decyzja może doprowadzić do tragedii wielu osób. I o konsekwencjach tej decyzji chcemy tutaj właśnie mówić. Nie tylko przez przepisy, statystyki, ale także poprzez prawdziwe historie - zaznaczył.

Jak wskazywał, skutki wypadków mogą być odczuwalne przez wiele miesięcy, lat, a nawet przez całe życie. Dlatego podczas spotkań młodzież będzie poznawała różne perspektywy: osób poszkodowanych, rodzin, policjantów, ratowników medycznych i prawników.

Inspektor Jerzy Sztuc przytoczył również dane dotyczące bezpieczeństwa ruchu drogowego w Polsce. W 2025 roku odnotowano blisko 21 tysięcy wypadków, w których rannych zostało około 25 tysięcy osób, a 1660 osób poniosło śmierć. Mimo obserwowanego spadku liczby wypadków i ofiar śmiertelnych skala problemu nadal pozostaje poważna.

eprasa.pl 35c35d0755

PIŁKA RĘCZNA

Polscy szczypiorniści ruszają na podbój Europy. Już dzisiaj

Paweł Wiśniewski

Środowym meczem z Łotwą (Opole, godz. 18.00), reprezentacja Polski piłkarzy ręcznych rozpocznie eliminacje do mistrzostw Europy w 2028 roku. W kadrze na listopadowe spotkania nastąpiła jedna zmiana. W miejsce powołanego, ale wciąż nie w pełni dysponowanego Tomasza Gębali, dołączył rozgrywający CSM Bukareszt Damian Przytuła.



FOT. PAP/KRZYSZTOF ŚWIDERSKI

Ostatnie dni przed pierwszym meczem eliminacyjnym mistrzostw Europy 2028, podopieczni trenera Joty Gonzáleza spędzili w Opolu

– Priorytetem są nadchodzące mistrzostwa świata, dlatego wspólnie podjęliśmy decyzję o odpuszczeniu obecnego zgrupowania, abym mógł w pełni wyleczyć uraz kolana i być w stu procentach gotowy na główny turniej – twierdzi Tomasz Gębala.

Cztery dni po meczu w „Stegu Arena" nasi szczypiorniści zagrają na wyjeździe kolejne spotkanie eliminacyjne. Tym razem, rywalem Polaków będzie Rumunia.

Poza tymi drużynami w grupie 6 rywalizuje jeszcze Francja, której trenerem jest dobrze znany w Polsce... Tałant Dujszebajewej (m.in. w Kielcach pracował grubo ponad 10 lat).

– Zdajemy sobie sprawę, że mecze w Rumunami i Francuzami będą trudne – wyjaśnia rozgrywający „Biało-Czerwonych" Michał Olejniczak. – Oczywiście nie możemy też lekceważyć Łotyszy. Z pełnym szacunkiem musimy podejść do spotkań z nimi . Każdy rywal może mieć słabszy dzień. My liczymy, że taki będzie mieć drużyna narodowa Francji, gdy w tych eliminacjach będzie grać przeciwko nam...

Zawodnik Industrii Kielce liczy, że komplet publiczności, który ma zasiąść na trybunach w środę w „Stegu Arena" będzie gorąco dopingować.

– Zawsze, gdy przyjeżdżam do Opola na mecz ligowy, to ta hala żyje – mówi Olejniczak. – Kibice pokazują, że piłka ręczna ma tu swoje bogate tradycje. Liczę, że przy okazji meczu drużyny narodowej tego dopingu nie zabraknie.

Łotwa to rywal dobrze znany polskiej drużynie – w marcu oba zespoły zmierzyły się w eliminacjach mistrzostw świata.

Wówcza podopieczni hiszpańskiego szkoleniowca, pochodzącego z Valladolid – Jesúsa Javiera Gonzáleza „Joty", zwyciężyli 33:24 na wyjeździe i 33:25 przed własną publicznością.

Z kolei Rumunia była rywalem Polaków w eliminacjach EHF EURO 2024. Wtedy Polacy dwukrotnie wygrali najmniejszą możliwą różnicą – 28:27 na wyjeździe i 30:29 w Gorzowie Wielkopolskim.

Spotkania z Francją zaplanowano na marzec. Eliminacje, „Biało-Czerwoni" zakończą na początku maja rywalizacją na Łotwie oraz u siebie z Rumunią.

Mistrzostwa Europy odbędą się w dniach 13–30 stycznia 2028 roku w Portugalii, Hiszpanii i Szwajcarii.

W turnieju wystąpią łącznie 24 drużyny. Gospodarze imprezy, a także broniąca tytułu – Dania, zostali zwolnieni z rywalizacji w eliminacjach.

O pozostałe dwadzieścia miejsc będą walczyć 32 ekipy w ośmiu 4-zespołowych grupach. Awans uzyskają dwie najlepsze drużyny z każdej z nich oraz cztery najlepsze spośród tych, które zakończą zmagania eliminacyjne na 3. miejscu w swojej grupie.

Transmisja ze środowego meczu Polska – Łotwa dostępna w Polsat Sport 2, a także online na Polsat Box Go. Początek o godz. 17.50.

Przedmeczowe studio ruszy natomiast o godz. 17.35.

PIŁKA NOŻNA

Polski dzień w Lidze Mistrzów. Zagrać może nawet siedmiu rodaków!

Jacek Czaplewski

Nawet siedmiu Polaków może wystąpić wieczorem w meczach Ligi Mistrzów. Jeden z nich, potencjalnie z naszym tercetem w składzie, obejrzymy w telewizji publicznej. Nasi rodacy z FC Porto spróbują uporać się z Napoli punktującym poniżej oczekiwań także w Serie A.

Najtrudniejsze zadanie czeka Biało-Czerwonych ze Slavii Praga. Do stolicy Czech przybywa bowiem finalista poprzedniej edycji, czyli mistrz Anglii Arsenal, opromieniony zdobyciem w weekend słynnego Anfield na wagę fotela lidera Premier League. Z anonsowanych składów wynika, że u gospodarzy od początku zobaczymy i Oskara Kubiaka na lewym wahadle, i Wiktora Nowaka, który ma zająć miejsce w środku pola. Przed nimi sprawdzian, jakiego jeszcze nie przeszli w swojej karierze, ich drużyna w tej edycji nie mierzyła się bowiem z żadnym gigantem, oni zaś sami nigdy wcześniej nie zagrali przeciw najlepszym zawodnikom na świecie. Każda zdobycz będzie sukcesem, tym bardziej że dotąd nie udało się wygrać ani razu, mając za rywali Lens, Sabah Baku czy ostatnio Fenerbahce Stambuł. Co ciekawe, według czeskich źródeł Slavia w zimie wróci na zakupy do Polski, sięgając tym razem po któregoś z rokujących, dobrze zbudowanych napastników. Padają dwa nazwiska: Karola Czubaka z Motoru Lublin i Rafała Adamskiego z Legii Warszawa.

Co najmniej dwóch Polaków zobaczymy również na Estadio do Dragao. FC Porto z Jakubem Kiwiorem i Janem Bednarkiem na środku defensywy po trzech porażkach celuje w przełamanie. Zagra z niewiele lepiej spisującym się Napoli, które pierwsze zwycięstwo ma dopiero za sobą dzięki szalonemu spotkaniu z Bodo/Glimt (padł wynik 4:3). Nie jest jasne, czy w portugalskim zespole jakiekolwiek minuty zbierze Oskar Pietuszewski. Obiecujący skrzydłowy w weekend znalazł się poza kadrą. Wcześniej z powodu drobnego urazu opuścił dwa inne mecze. Widowisko obejrzymy równocześnie w TVP 1 i TVP Sport. Skomentują je Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim.

Na przełamanie liczy również „polskie" Lens. Po szczęśliwym zwycięstwie nad wspomnianą Slavią nastąpiły bowiem dwie porażki bez zdobytej choćby jednej bramki. Łatwo wieczorem na pewno nie będzie, ponieważ przybywa rewelacja z Włoch mająca na rozkładzie i Manchester United, i RB Lipsk. Mowa o Como. Przeciw niemu szansę na grę ma tylko rezerwowy ostatnio wahadłowy Michał Skóraś. Stoper Maik Nawrocki dalej przechodzi rehabilitację po operacji kolana.

Do chłodnej Norwegii wybrał się za to Tymoteusz Puchacz. Polak świętował już z azerskim Sabahem Baku pierwsze zwycięstwo (nad Slavią), po którym zaliczył pierwszą asystę (z Borussią Dortmund). Może nadszedł czas na pierwszego gola? Naszego lewego obrońcę z Vikingurem Stavanger czeka wbrew pozorom spore wyzwanie, skoro rywal niedawno urwał punkty samemu Bayernowi Monachium.

Wszystkie mecze z udziałem Polaków zaplanowano na godz. 21.00. Wcześniej, czyli o godz. 18.45, AEK Ateny podejmie Real Madryt, zaś Fenerbahce zmierzy się z Liverpoolem. Jedni i drudzy goście w tej edycji, póki co, wygrali za każdym razem.

TENIS

Piękna, egzotyczna przygoda niech trwa. Hinduskie klimaty sprzyjają Weronice

Paweł Wiśniewski

W 1. rundzie turnieju tenisowego WTA 250 „Chennai Open" (pula nagród: 283 347 dolarów) Weronika Falkowska pokonała znaną Czeszkę Lindę Fruhvirtovą 7:6(3), 6:4. Mecz na kortach twardych „SDAT Tennis Stadium" trwał prawie dwie godziny. Panie zagrały ze sobą po raz pierwszy w karierze.

Fruhvirtova wygrywała w Chennai (dawny Madras) – stolicy stanu Tamilnadu w południowych Indiach i wielomilionowej metropolii nad Zatoką Bengalską – w 2022 roku. Czeszka okazała się wówczas lepsza od Magdy Linette.

Weronika Falkowska musiała przejść dwustopniowe kwalifikacje, by awansować do turnieju głównego. Nasza tenisistka gra w głównej drabince turnieju cyklu WTA po raz pierwszy od 2022 roku, gdy wystąpiła w imprezie WTA 250 w Warszawie. W zawodach cyklu za granicą zaprezentowała się po raz pierwszy.

Kasa wypłaci:

1. runda = 3065 dolarów;
2. runda = 4285 dolarów;
ćwierćfinał = 7025 dolarów;
półfinał = 12 331 dolarów;
finalistka = 22 125 dolarów;
zwyciężczyni = 37 390 dolarów.



FOT. JACEK SROKA/POLSKA PRESS

Weronika Falkowska raczej rzadko grywa ze światową elitą. Tym bardziej trzymamy kciuki za udany wystąp na hinduskiej ziemi

eprasa.pl 35c35d0755

SPORT

• **Siatkarki Moya Radomki Radom** kolejny mecz Tauron Ligi Kobiet rozegrają z BKS ZGO Bielsko-Biała w najbliższy czwartek, 5 listopada w Enea Radomskim Centrum Sportu. Początek spotkania o godzinie 17.30. Relacja na bieżąco na echodnia.eu

PIŁKA NOŻNA

Radomiak Radom - Śląsk Wrocław 3:1. Szalone pierwsze minuty i Grzesik show

W poniedziałek, 2 listopada, Radomiak grał super ważny mecz 13. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasy. Ze Śląskiem Wrocław wygrał 3:1 przerywając passę sześciu porażek z rzędu

Stanisław Wróbel

Radomiak Radom	3 (1)
Śląsk Wrocław	1 (1)

Bramki: Christos Donis 5, Jan Grzesik 50 i 71 - Przemysław Banaszek 6.
Radomiak: Filip Majchrowicz - Ze Quattara, Steve Kingue, Filip Koperski, Conrado - Roberto Alves, Christos Donis - Jan Grzesik (od 83 Che Nunnely), Luquinhas (od 74 Rafał Wolski), Ronaldo Lumungo (od 90"+1 Fernand Goure) - Abdoul Tapsoba (od 74 Guilherme Luiz).
Śląsk: Karol Niemczycki - Dominik Szala, Lamine Ba, Mariusz Malec - Alex Timossi Anderson, Grzegorz Tomasiewicz (od 77 Jorge Vriarte). Karol Linetty (od 60 Eniss Shabani), Jan Jurces - Piotr Samiec-Talar (od 60 Adam Ciućka) - Malaly Dembele (od 60 Ieltsin Camoes), Przemysław Banaszek (od 77 Luka Marjanac).



FOT. OLHA ILKEVYCH

Na pierwszym planie Jan Grzesik, kapitan Radomiaka Radom, zdobywca dwóch bramek dla Zielonych - to był jego mecz.

Bardzo dobra gra Radomiaka Radom i pewna wygrana ze Śląskiem Wrocław. To był mecz o przysłowiowe 6 punktów. Dzięki wygranej Radomiak ma 11 punktów i opuścił strefę spadkową do której spadł Śląsk, który ma 9 punktów.

W Radomiaku kapitalny mecz rozegrał Jan Grzesik, który tym razem wcielił się w rolę rasowego napastnika i niczym klasyczna „9" wykorzystał w drugiej połowie dwie wspaniałe okazje do zdobycia gola. Ale trzeba podkreślić , że na nie zapracował. Najpierw wykazał się niebywałą czujnością, przejął niedokładne podanie Dominika Szali, położył na ziemi bramkarza i z ostrego kąta precyzyjnie posłał piłkę do bramki. Potem świetnie wyszedł do podania Luquinhasa, dokładnie przyjął piłkę i znalazł się przed bramkarzem. Spokojnie popatrzył gdzie trzeba uderzyć i po chwili cieszył się z kolejnej bramki - numer 3 w tym sezonie.

W 50 minucie Jan Grzesik otrzymał żółtą kartkę za zbyt ekspresyjną radość po golu, podciągnięcie koszulki i zaprezentowanie napisu wspierającego Kryspina Szcześniaka.

W tym spotkaniu nie grał jednak tylko Grzesik - na pochwałę zasługuje cała drużyna. Nikogo nie zraziła stracona bramka - Radomiak już do końca był stroną dominującą. Świadczą o tym statystyki - posiadanie piłki 58 do 42 procent, w strzałach ogólnie 22:12, w strzałach celnych 10:4. W drugiej połowie dominacja Radomiaka była tak duża, że rywale nie oddali na naszą bramkę nawet jednego strzału. Radomiak praktycznie przez cały czas kontrolował grę i tworzył sytuacje do zdobycia kolejnych bramek. Goście remis do przerwy mogą zawdzięczać fantastycznym paradom Karola Niemczyckiego. Z pierwszej połowy, oprócz pięknego gola Christosa Donisa, zapamiętamy też kapitalną przewrotkę Abdoula Tapsoby. Byłby gol sezonu, ale Karol Niemczycki pozbawił tego tytułu gracza Radomiaka.

Po meczu w Radomiu władze Śląska Wrocław zareagowały błyskawicznie i zaraz po meczu poinformowano o zwolnieniu trenera Ante Simundza.

Na trybunach był między innymi znany trener z Radomia Maciej Skorża.

Piłkarze Radomiaka wyszli na mecz w specjalnych koszulkach - było to wsparcie dla kolegi z drużyny Kryspina Szcześniaka, który w poniedziałek 2 listopada przeszedł operację.

Przed meczem Roberto Alves odebrał pamiątkową koszulkę za rozegranie 100 meczów w Radomiaku. Wręczył ją prezes klubu Sławomir Stempniewski.

Jak już pisaliśmy, były reprezentant Kamerunu Didier Lamkel Ze przebywa w Radomiu na testach w Radomiaku. Był na stadionie na meczu ze Śląskiem.

PIŁKA NOŻNA

Trenerzy podsumowali mecz, jednego zwolniono

Olha Ilkevych

W poniedziałek, 2 listopada Radomiak Radom po pięciu ligowych porażkach z rzędu (oraz jednej w Pucharze Polski) wygrał ze Śląskiem Wrocław 3:1. Trenerzy Ante Simundza i John Carver podsumowali ten mecz.

- Trudno cokolwiek powiedzieć po dzisiejszym meczu. Po starcie drugiej bramki już nie wierzyliśmy, że możemy wygrać. Wierze w tę drużynę, wierzę w jakość tego zespołu. Ten zespół na sto procent może pozostać w ekstraklasie - stwierdził trener Śląska Wrocław.

Po konferencji prasowej po meczu z Radomiakiem Radom władze Śląska Wrocław podjęły decyzję o zwolnieniu Ante Simundzy. Słoweński szkoleniowiec nie będzie już prowadził wrocławskiej drużyny, a klub poinformował o zakończeniu współpracy po zakończeniu meczu.

Zadowolony z występu swoich podopiecznych był John Carver - trener Radomiaka Radom, dla którego było to pierwsze zwycięstwo w meczu o stawkę jako trenera Zielonych.

- Chciałem pogratulować Roberto Alvesowi, że rozegrał sto meczów dla Radomiaka Radom. Gratulacje również dla Kryspina Szcześniaka (w meczu z Avią Świdnik doznał poważnej kontuzji, a w poniedziałek przeszedł operację), który przekazał dziś dobre wiadomości. Zasłużyliśmy dziś na zwycięstwo. W całym meczu mieliśmy tylko 15 minut, gdzie straciliśmy kontrolę. To dopiero jest początek, to pierwsze zwycięstwo z tych wszystkich, które możemy osiągnąć. W najbliższych dniach skupimy się na przygotowaniach do meczu z Koroną Kielce. Wiem, że nasi kibice bardzo długo czekali na to zwycięstwo. Udało nam się dać dziś uśmiech naszym kibicom - mówił trener Radomiaka Radom.

Jeden z bohaterów spotkania Jan Grzesik jedną z bramek zadedykował Kryspinowi Szcześniakowi. - Bardzo przyjemne jest uczucie strzelić dublet. Przyjechali jeszcze dzisiaj moi rodzice, żona, dzieci, a przede wszystkim tę bramkę dedykuję Kryspinowi Szcześniakowi, bo wiemy, jaki to jest uraz. Życzymy mu wszyscy zdrowia i żeby jak najszybciej wrócił do pełni sprawności na boisku - dodał piłkarz.

KRÓTKO

Siatkówka

Czarni Radom przedstawili plan spotkań na listopad

ICT Pierrot Czarni Radom przedstawili terminarz na listopad. Przed zespołem intensywny miesiąc, w którym rozegra sześć spotkań - pięć ligowych oraz jedno w ramach Tauron Pucharu Polski. Radomianie będą rywalizować zarówno na własnym parkiecie, jak i na wyjazdach. Pierwszym listopadowym wyzwaniem będzie zaległe spotkanie pierwszej kolejki Tauron 1. Ligi. W środę, 4 listopada Czarni zmierzą się na wyjeździe z Avią Sędziszów Małopolski. Na kolejny mecz w Radomiu kibice nie będą musieli długo czekać. 9 listopada, w poniedziałek, podopieczni trenera Michała Masnego rozegrają spotkanie dziewiątej kolejki, w którym ich rywalem będą CUK Anioły Toruń. Mecz odbędzie się w hali Enea Radomskiego Centrum Sportu. Następnie, 15 listopada, radomianie udadzą się do Płocka, gdzie w ramach dziesiątej kolejki zmierzą się z miejscowym KPS. Trzy dni później, 18 listopada, czeka ich rywalizacja w czwartej rundzie Tauron Pucharu Polski. Na wyjeździe zagrają z PZL Leonardo Avią Świdnik. Do domowej hali Pierrot Czarni wrócą 22 listopada. Tego dnia podejmą KKS Mickiewicz Kluczbork w meczu jedenastej kolejki rozgrywek ligowych. Listopadowy terminarz radomskiego zespołu zamknie wyjazdowe spotkanie ze Stalą Nysa. Mecz dwunastej kolejki Tauron 1. Ligi zaplanowano na 27 listopada. **OI**

Tenis

Wiktoria Chmielewska wygrała ważny turniej

Świetny wynik zanotowała zawodniczka Akademii Tenisowej Masters Radom Wiktoria Chmielewska na Ogólnopolskim Turnieju Kobiet i Mężczyzn, który rozegrany został w Pszczynie. Utalentowana Wiktoria Chmielewska zbiera coraz więcej punktów na krajowych kortach. Zwyciężyła w grze podwójnej mając za partnerkę Martynę Sikorę z AZS Poznań. Tak dobry wynik przełoży się na znaczny awans Radomianki w klasyfikacji Polskiego Związku Tenisa. Wyniki: Półfinał: Chmielewska/Sikora - Gabriela Gregorczyk (NST Mazowieckie)/Martyna Petyniak (Come-on Tennis Club Wrocław) 6:2, 6:2. Finał: Chmielewska/Sikora - Wiktoria Nowicka(ŚCT Pszczyna)/Natalia Zabłocka(KS Górnik Bytom) 6:4, 6:2. **R**

eprasa.pl 35c35d0755

DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 257 (15 228) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 4.11.2026

SANDOMIERZ
54-latek z Sandomierza chciał kupić przez portal ogłoszeniowy 600 gramów azotanu srebra. Po tym jak zgodnie z umową przelał na wskazane konto 1300 złotych, kontakt ze sprzedawcą się urwał.

KIELCE
Policjanci szukają złodzieja, który okradł drogerię w centrum miasta. Wyniósł z niej artykuły warte łącznie ponad 1200 złotych.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kielce

Modlitwa w krypcie za zmarłych biskupów

W Dzień Zaduszny biskup kielecki Jan Piotrowski razem z biskupami pomocniczymi modlił się za zmarłych biskupów diecezji kieleckiej **– Strona 3**

Kielce

Kadzielnia i Muzeum Zabawek do remontu

W pierwszej kolejności zmodernizowane będą Amfiteatr Kadzielnia i Muzeum Zabawek i Zabawy. Dawna synagoga musi poczekać **– Strona 4**

Prokuratura zakończyła śledztwo w sprawie Jarosława Górczyńskiego, byłego prezydenta Ostrowca Świętokrzyskiego **– Strona 4**

Basen Perła w Nowinach przechodzi gruntowne zmiany. O szczegółach mówi Edyta Bobryk, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Perła w Nowinach **– Strona 2**



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Końskie

Jest areszt dla mężczyzny podejrzanego o oszustwo. Samochód znaleziono w lesie

Michał Nosal

37-letni mieszkaniec województwa warmińsko-mazurskiego jest podejrzany o związek z oszustwem, do jakiego doszło kilkanaście dni temu w Końskich. Seniorka straciła wtedy 14 tysięcy złotych.

Przypomnijmy – w piątek, 23 października, do 94-latki z Końskich zadzwonił oszust.

Mówił, że ktoś z rodziny jest ciężko chory

Mówił, że członek rodziny kobiety jest ciężko chory i szybko trzeba mu podać szczepionkę, która kosztuje 70 tysięcy złotych. Seniorka tyle nie miała, ale kiedy zgodnie z zapowiedzią pojawił się mężczyzna mający być rzekomo lekarzem, przekazała mu 14 tysięcy złotych.

Policjanci namierzyli samochód w lesie

Od tego czasu policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Końskich rozpoczęli wnikliwą pracę mającą na celu zatrzymanie osób związanych z tym przestępstwem. Nie zdradzają szczegółów swojej pracy, ale w ostatnią środę w lesie w gminie Końskie namierzyli samochód i zatrzymali 37-latka z województwa warmińsko-mazurskiego.



FOT. POLICJA

Mężczyzna jest podejrzany o to, że pełnił rolę tak zwanego odbieraka

Znaleźli kilkanaście tysięcy złotych

– Mężczyzna jest podejrzany o to, że w piątkowym oszustwie pełnił rolę tak zwanego odbieraka. Policjanci znaleźli przy nim kilkanaście tysięcy złotych – informowała w sobotę młodszy aspirant Marta Przygodzka, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Końskich.

Tymczasowo aresztowany na trzy miesiące

Podejrzany 37-latek został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. Policjanci będą badać, czy mężczyzna nie ma związku z innymi podobnym oszustwami.

Ostrowiec Świętokrzyski

Zadzwonił w środku nocy. Kobieta przekazała pieniądze

Michał Nosal

16 tysięcy złotych straciła 77-latka z Ostrowca Świętokrzyskiego, której oszuści zdołali w środku nocy wmówić, że jej synowa miała wypadek i potrzebuje pomocy.

Po północy z czwartku na piątek do 77-letniej Ostrowczanki zadzwonił człowiek twierdzący, że jej synowa przewróciła się w wannie i trafiła do szpitala.

Mówił, że potrzebna jest droga szczepionka

– Oszust przekonywał, że pacjentka potrzebuje drogiej szczepionki. Do rozmowy dołączyła kobieta podająca się za wspomnianą wcześniej synową. Potwierdzała wersję o wypadku. Gdy 77-latka zapytała o swego syna, oszustka powiedziała, że ten jest u ordynatora – relacjonowała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Przekazała swoje oszczędności

Kobieta spakowała oszczędności, które miała w domu, i przekazała kurierowi rzekomo przysłanemu przez synową. Obcemu wręczyła 16 tysięcy złotych. Dopiero później zdecydowała się zajrzeć do domu syna mieszkającego w pobliżu. Wtedy na jaw wyszło, że została oszukana.

Policjanci przypominają, że policja ani pracownicy placówek medycznych nigdy nie proszą o przekazywanie pieniędzy w taki sposób.

eprasa.pl 35c35d0755

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Karola, Olgierda i Heleny
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

Redaktor naczelny
Stanisław Wróbel
Z-ca redaktora naczelnego
Miłosz Skiba
Wydawcy
Maciej Banachowski
Krzysztof Wieczorek

www.echodnia.eu

Polska Press
Makroregion Południe, Kielce
Redakcja Al. IX Wieków Kielc 4,
25-516 Kielce
tel. 41 349 53 53
internet@echodnia.eu
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
tel. 483 821 101
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Komentarz dnia



Beata Busz: Cmentarze toną w śmieciach - taka nasza polska tradycja

publicystka

1 listopada to coroczny zryw narodowy. Masowo odwiedzaliśmy groby bliższych lub dalszych krewnych, o których - nie oszukujmy się - wielu z nas zapomina w ciągu roku. Ale we Wszystkich Świętych mus pokazać się na cmentarzu. I koniecznie z bukietem plastikowych kwiatów lub plastikową doniczką - na szybko pędzonych przez producentów - żywych chryzantem pod pachą. A do tego obowiązkowe, oczywiście też plastikowe, znicze, najlepiej z promocji w markecie. Kupione na ostatnią chwilę, choć kusiły nas na półkach już od końcówki lata.

Efekt? Góry śmieci. Eksperci od odpadów wyliczyli, że co roku jest ich około 120 ton, od 3 do 9 kg na każdy grób. Bo przecież nie można przyjść z jednym symbolicznym, żywym kwiatkiem i ekologicznym sojowym wkładem wstawionym w szklany znicz, pozostawiony przez życzliwą duszę w cmentarnej zniczodzielni. W myśl polskiej zasady: zastaw się, a postaw się, ma być na bogato. Bo co powiedziałaby na to ciocia Krysia albo wuj Zdzich?

Tymczasem z produkowanymi w nadmiarze cmentarnymi śmieciami od wielu lat jest duży problem. W większości nie nadają się one do zwykłego recyklingu. Na przykład, wkłady do zniczy są zanieczyszczone parafiną, a sztuczne kwiaty są sklecone z różnych materiałów - plastiku, weluru, metalu, styropianu, co utrudnia ich segregację. To sprawia, że ostatecznie lądują w pojemnikach na odpady zmieszane, ich recykling jest bowiem skomplikowany lub nieopłacalny.

I żeby było jasne, absolutnie nie namawiam do bojkotu Wszystkich Świętych. Odwiedzajmy groby, chociażby tylko tego jednego dnia w roku. Ale pamiętajmy, że pamięć o zmarłych nie powinna tonąć w tonach plastiku.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

POGODA

dziś
7°C/-2°C

jutro
8°C/-2°C

NOWINY

Remont basenu Perła dobiega końca. Otwarcie 11 listopada. Kiedy zjazd rurą?

Maciej Banachowski

Basen Perła w Nowinach przechodzi gruntowne zmiany, które mają poprawić komfort korzystania z pływalni, zwiększyć jej funkcjonalność i dostosować ją do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Otwarcie basenu zaplanowano na środę, 11 listopada. Jednak remont wieży potrwa dłużej, a otwarcie planowane jest na grudzień.

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji jest modernizacja wieży basenowej wraz z łącznikiem prowadzącym do zjeżdżalni. Wartość tych prac wynosi blisko 1,6 miliona złotych. Zakres robót obejmuje całkowitą przebudowę konstrukcji wieży. Dotychczasowe schody ze stali nierdzewnej zastąpią schody żelbetowe. Powstanie także nowe oświetlenie elewacyjne, umożliwiające podświetlanie wieży w różnych kolorach, między innymi w barwach narodowych podczas świąt państwowych. Przebudowany zostanie również łącznik, co poprawi komfort i bezpieczeństwo użytkowników.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Dyrektor Edyta Bobryk

Równolegle prowadzona była modernizacja instalacji wentylacyjnej o wartości około 2 milionów złotych. To istotna część infrastruktury technicznej pływalni, odpowiadająca za warunki panujące w hali basenowej. Prowadzone prace mają poprawić komfort użytkowników i zapewnić sprawne działanie systemu w kolejnych latach. – Wentylacja ma ogromne znaczenie w obiekcie takim jak pływalnia, dlatego jej modernizacja jest jednym z naszych najważniejszych zadań. Jednocześnie przebudowujemy części budynku, z których bezpośrednio korzystają odwiedzający. Chcemy, aby efektem tych prac były lepsze warunki do pływania, rekreacji i prowadzenia zajęć – zaznacza dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Perła w Nowinach Edyta Bobryk.

Trwa przebudowa wejścia głównego do basenu Perła. Jednym z najważniejszych założeń tej części inwestycji jest dostosowanie wejścia do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, tak aby mogły one wygodniej i bezpieczniej korzystać z obiektu. Na poprawie dostępności pływalni od samego początku zależało wójtowi gminy Nowiny, Łukaszowi Gryniowi. Realizowana inwestycja stanowi odpowiedź na potrzeby mieszkańców i ma na celu usunięcie barier utrudniających korzystanie z basenu osobom o ograniczonej mobilności.

Prowadzone prace mają przynieść konkretne zmiany zarówno w zakresie funkcjonalności obiektu, jak i komfortu jego użytkowników. Szczególne znaczenie ma poprawa dostępności pływalni, z której korzystają mieszkańcy w różnym wieku i o różnych potrzebach.

DALESZYCE

Kolejny wypadek na obwodnicy. Trzy osoby przewiezione do szpitala

Michał Nosal

Trzy osoby, w tym 12-letnie dziecko, trafiły do szpitali po wypadku, jaki wydarzył się w sobotę, 31 października przed godziną 14.40 na obwodnicy Daleszyc.

- 53-letni kierowca Volkswagena jechał od Daleszyc w kierunku Słopca. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że chcąc przejechać na wprost przez obwodnicę, nie ustąpił pierwszeństwa Skodzie jadącej od Rakowa w kierunku Kielc - relacjonowała na gorąco sobotnie zdarzenia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

Samochody znalazły się w przydrożnym rowie

Po zderzeniu oba samochody znalazły się w przydrożnym rowie. Były duże utrudnienia dla kierowców, którzy tamtędy przejeżdżali, bo obwodnica Daleszyc była przez pewien czas całkowicie zablokowana. Do akcji ratunkowej ruszyło kilka zastępów straży pożarnej, pogotowie oraz policja.

Lądował śmigłowiec pogotowia ratunkowego

Na miejscu wypadku na obwodnicy Daleszyc lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Zabrał 53-letniego kierowcę Volkswagena. Do szpitali przewiezieni zostali także 12-letnia pasażerka Volkswagena oraz kierowca Skody.

eprasa.pl 35c35d0755

KIELCE

Modlitwa w krypcie katedry za zmarłych biskupów kieleckich. Krypta otwarta tylko przez trzy dni w roku

W Dzień Zaduszny biskup kielecki Jan Piotrowski sprawował Mszę świętą w Bazylice Katedralnej w Kielcach. Razem z biskupami pomocniczymi - Marianem Florczykiem i Andrzejem Kaletą modlił się za zmarłych Pasterzy diecezji kieleckiej

Dorota Kułaga

We wspomnienie wszystkich wiernych zmarłych w Bazylice Katedralnej w Kielcach odprawiona została Msza święta w intencji zmarłych biskupów diecezji kieleckiej. Przewodniczył jej biskup kielecki Jan Piotrowski, a koncelebrowali między innymi biskup Marian Florczyk, biskup Andrzej Kaleta.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Za zmarłych biskupów modlili się biskup kielecki Jan Piotrowski i biskupi pomocniczy Marian Florczyk i Andrzej Kaleta

Czas modlitwy za zmarłych biskupów

- Dzisiejsze uczestnictwo we Mszy świętej, w którą włączamy naszą modlitwę za zmarłych biskupów kieleckich, zarówno ordynariuszy, jak i biskupów pomocniczych, jest czasem ufnej i wdzięcznej modlitwy za zmarłych Pasterzy Kościoła Kieleckiego, którzy przewodzili diecezjalnej wspólnocie wiernych. Jej patronem od początku jej dziejów jest święty Stanisław, biskup i męczennik. A męczennicy, jak uczył nas Ojciec Święty Jan Paweł II, są szczególnymi świadkami wiary. Oni bowiem poznawszy prawdę o Bogu i o sobie już nigdy się nie cofają. Nawet jeśli na horyzoncie ich ludzkiego spojrzenia pojawiają się prześladowania, tortury, czy śmierć. Są zawsze wierni poznanej prawdzie. Byli biskupi bohaterscy. Ich symbolem jest biskup Czesław Kaczmarek. Nie tylko on cierpiał, ale również jego poprzednicy i następcy. Ponieważ dusze sprawiedliwych są w ręku Boga, nie tracimy nadziei i dlatego dusze zmarłych Pasterzy polecamy miłosierdziu Bożemu, ponieważ Bóg ich doświadczył i znalazł ich godnymi siebie – mówił w homilii biskup kielecki Jan Piotrowski.

Siedem sarkofagów w krypcie

Po Mszy świętej biskupi, w asyście liturgicznej zeszli do krypty, która znajduje się w podziemiach kieleckiej bazyliki, i tam modlili się za zmarłych Pasterzy diecezji kieleckiej. Znajduje się tam siedem sarkofagów, w których spoczywają biskupi ordynariusze kieleccy począwszy od pierwszego – biskupa Wojciecha Górskiego, aż do zmarłego w 2017 roku biskupa Kazimierza Ryczana. Spoczywają tam także: biskupi: Maciej Majerczak (był administratorem diecezji kieleckiej), Teofil Kuliński, Augustyn Łosiński, Czesław Kaczmarek i Jan Jaroszewicz. Są to marmurowe nagrobki, wykonane w jednakowej stylistyce, na których znajduje się imię i nazwisko biskupa ordynariusza. Nie spoczywa tu jeden ordynariusz diecezji kieleckiej - Stanisław Szymecki, który zmarł jako ordynariusz diecezji białostockiej i został pochowany w tamtejszej katedrze.

Krypta jest otwarta jeszcze tylko dzisiaj. Kapłani z kieleckiej katedry proszą, aby nawiedzając kryptę, ze względu na niski strop i słabą wentylację, nie zostawiać w niej zniczy.

NASZ PATRONAT 0711560081

ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.



Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?", zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl 35c35d0755

KRÓTKO

Świętokrzyskie

Policjanci podsumowali akcję na drogach

Policjanci podsumowali to co działo się na świętokrzyskich drogach podczas weekendu z dniem Wszystkich Świętych. Ich akcja trwała od piątku do poniedziałku. W ciągu tych czterech dni doszło do dziewięciu wypadków, w których jedna osoba zginęła, a 17 zostało rannych. Policjanci przeprowadzili ponad 10 tysięcy kontroli trzeźwości i przyłapali 35 nietrzeźwych. Prawie 700 kierowców odpowiedziało za przekroczenie prędkości, siedmiu z nich musiało w związku z tym na trzy miesiące pożegnać się z prawem jazdy. **MINOS**

Obrazów

Pożar śmieci przy cmentarzu

Dwa zastępy straży działy w czwartkowy wieczór w Obrazowie w powiecie sandomierskim. Około godziny 19 ratownicy dostali sygnał, że przy tutejszym cmentarzu palą się śmieci. Druhów miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej wsparł w akcji zastęp z Sandomierza. Jak odnotowują ratownicy w Obrazowa, do podobnego pożaru doszło kilkanaście dni temu. **MINOS**

Ćmielów

Wandal wybił szybę w samochodzie

Na trzy tysiące złotych oszacował swoje straty właściciel Mercedesa uszkodzonego w Ćmielowie. Nocą z czwartku na piątek ktoś wybił przednią szybę w jego samochodzie. **MINOS**

Kunów

Ktoś porysował lakier

Na trzy tysiące złotych szacowane są straty po tym, jak w Kunowie w powiecie ostrowieckim ktoś uszkodził w sobotę samochód marki BAIC. Auto ma porysowany lakier. **MINOS**

Ostrowiec Świętokrzyski

Suzuki dachowało i wpadło na posesję

Do poważnie wyglądającej kolizji doszło w piątek przed godziną 7.30 na ulicy Traugutta w Ostrowcu Świętokrzyskim. - Osobowe Suzuki, za którego kierownicą siedział 70-latek jechało od strony Kielc. Na łuku drogi uderzyło w krawężnik. Potem staranowało barierki oddzielające jezdnię od chodnika, dachowało, przebiło się przez ogrodzenie posesji i uderzyło w zaparkowaną tu Toyotę – relacjonowała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Aż trudno uwierzyć, że nikomu nic się nie stało. 70-latek dostał 10 punktów karnych i 1500 złotych mandatu. **MINOS**

Gmina Zagnańsk

Kraksa. Droga była zablokowana

W gminie Zagnańsk, na trasie między miejscowościami Szałas i Samsonów, doszło w sobotę po godzinie 13.20 do kolizji. - Zderzyły się Ford prowadzony przez 38-latka i Volvo, którym kierował 31-latek – mówił podkomisarz Maciej Ślusarczyk z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach. Nikomu nic się na szczęście nie stało. Starszy z kierowców został ukarany mandatem. **MINOS**

0011608299

Elżbiecie Kochańskiej

słowa współczucia i wsparcia po śmierci

Taty

przekazują

Zarząd oraz koleżanki i koledzy z Kolportera

KIELCE

Amfiteatr Kadzielnia i Muzeum Zabawek do remontu. Dawna synagoga musi jeszcze poczekać

Trzy duże inwestycje, ale pieniędzy wystarczy na dwie. Wiemy już, ile mają kosztować remonty

Anna Gwóźdź



FOT. ARCHIWUM

Remont dawnej synagogi zostanie odłożony. Władze Kielc zdecydowały przeznaczyć pieniądze na remont Muzeum Zabawy i Zabawek oraz amfiteatru na Kadzielni

Władze Kielc zdecydowały, że w pierwszej kolejności zmodernizują Amfiteatr Kadzielnia i Muzeum Zabawek i Zabawy. Przebudowa dawnej synagogi przy ulicy Warszawskiej 17 zostaje odłożona na później. Wiemy już, ile mają kosztować remonty, co się zmieni i kiedy ruszą prace.

O powodach tej decyzji prezydent Agata Wojda mówiła podczas konferencji prasowej we wtorek, 3 listopada. Problemem okazały się rosnące koszty inwestycji. Jeszcze kilka lat temu remont amfiteatru na Kadzielni szacowano na 10 milionów złotych, dziś to już 26 milionów. Z kolei modernizacja Muzeum Zabawek i Zabawy podrożała z 9 do blisko 19 milionów złotych.

Do tego doszła zmiana kursu euro. Pula unijnych pieniędzy, która w 2022 roku odpowiadała 42,5 miliona złotych, dziś jest warta około 38,5 miliona. - Stanęliśmy przed wyborem, czy ograniczać zakres tych inwestycji, czy po prostu ciąć te inwestycje i nie wykorzystać w pełni tego potencjału, który stoi przed nami – tłumaczyła Agata Wojda.

Miasto nie chce robić remontów na pół gwizdka ani dokładać znacznie większych kwot z własnego budżetu. Dlatego postawiło na dwa projekty, które mają zachować możliwość uzyskania 80-procentowego dofinansowania.

Remont Kadzielni obejmie scenę, garderoby, zaplecze techniczne, ale też widownię. W planach są nowe krzesełka, odnowione schody, ciągi komunikacyjne i modernizacja dachu. Pojawić ma się również fotowoltaika. Jest dobra wiadomość dla miłośników koncertów: w 2027 roku Kadzielnia ma jeszcze normalnie działać. Prace zaplanowano od jesieni 2027 roku do wiosny 2028 roku. Oznacza to jednak przerwę w organizacji wydarzeń.

W Muzeum Zabawek i Zabawy zmiany mają być jeszcze bardziej widoczne. Muzeum zyska nową, interaktywną wystawę stałą, a sam budynek przejdzie remont elewacji i otrzyma nową iluminację.

Prace mają rozpocząć się w pierwszym kwartale 2027 roku i zakończyć w drugim kwartale 2028 roku. W tym czasie muzeum wyprowadzi się z obecnej siedziby, ale nie zawiesi działalności. Miasto zapowiada przygotowanie dla niego tymczasowej przestrzeni.

Budynek dawnej synagogi przy ulicy Warszawskiej 17, w którym dawniej mieściło się Archiwum Państwowe, na razie nie doczeka się przebudowy. Miasto nie zamierza jednak porzucać projektu. Rozstrzygnięto już konkurs architektoniczny, a kolejnym krokiem będzie przygotowanie dokumentacji budowlanej. – Nie rezygnujemy z tej inwestycji – zapewniła Agata Wojda.

Ratusz zamierza szukać pieniędzy między innymi w funduszach norweskich oraz kolejnej perspektywie finansowej Unii Europejskiej. Konkretnego terminu rozpoczęcia przebudowy synagogi na razie nie ma.

W konferencji udział brali także wiceprezydenci - Łukasz Syska i Tomasz Porębski.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Prokuratura zakończyła już śledztwo

Sandra Krakowiak

Po ponad trzech latach śledztwo dotyczące Jarosława Górczyńskiego, byłego prezydenta Ostrowca Świętokrzyskiego, zakończyło się. Prokuratura przygotowuje decyzję merytoryczną.

- Aktualnie śledztwo zostało zamknięte, w sprawie sporządzana jest decyzja merytoryczna - poinformowała prokurator Katarzyna Calów-Jaszewska.

Zamknięcie śledztwa, to kolejny ważny etap w postępowaniu. O aktualnym stanie sprawy poinformowała Katarzyna Calów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej.

Śledztwem objętych zostało łącznie osiem osób podejrzanych. Samemu Jarosławowi Górczyńskiemu przedstawiono 21 zarzutów. - Dziewięć dotyczy zdarzeń o charakterze korupcyjnym, 1 nakłaniania innej osoby do składania fałszywych zeznań, 8 dotyczy składania oświadczeń majątkowych, w których zataił on istotne informacje odnoszące się do swojego stanu majątkowego, 2 dotyczą przestępstw przeciwko wiarygodności dokumentów, a kolejny zarzut dotyczy przekroczenia uprawnień służbowych polegających na wykorzystywaniu zajmowanego stanowiska do celów prywatnych - poinformowała prokurator.

Przypomnijmy, że wobec Jarosława Górczyńskiego zastosowano kilka środków zapobiegawczych. Były prezydent został objęty dozorem policji, który wiąże się między innymi z zakazem kontaktowania się z określonymi osobami. Ma również zakaz wstępu na teren Urzędu Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego. Zastosowano wobec niego także poręczenie majątkowe w wysokości 300 tysięcy złotych.

eprasa.pl 35c35d0755

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

To jest taka pani, co wszystko umie i na wszystko radę ma!

Pamiętasz, jak stawiałeś pierwsze niezgrabne litery w zeszycie? Jak czytałeś pierwsze zdania? Jak liczyłeś na paluszkach? Może nie, ale na pewno do dziś pamiętasz swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie.

Bo pierwsza „moja pani" to ktoś szczególny. Najlepsza ze wszystkich pań w calusieńkiej szkole, wiadomo! Ktoś, do kogo biegnie się po pomoc. Ktoś, kto odpowiada na 100 pytań na minutę. Ktoś, kto uczy nie tylko czytania, pisania i liczenia, ale także szkolnej rzeczywistości. I w końcu ktoś, kto ładuje do życiowego tornistra wszystko to, co poniesiemy przez dalsze lata edukacji, aż na same studia. Bo to właśnie w najmłodszych klasach rodzi się ciekawość świata, wiara we własne możliwości oraz stosunek do nauki na kolejne lata, a nauczyciele klas 0-3 mają w tym ogromny udział. - W Plebiscycie Edukacyjnym 2026 tydzień po tygodniu prezentujemy osoby, które każdego dnia towarzyszą naszym dzieciom w ich edukacyjnych przygodach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przyszedł czas, byśmy poznali bliżej nauczycieli klas 0-3, którzy mają swoje ważne miejsce w naszej akcji, bo mają je w naszym życiu. Możemy nie pamiętać, jak stawialiśmy pierwsze litery w zeszycie, czytaliśmy pierwsze zdania czy liczyliśmy na palcach, ale zwykle pamiętamy swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie. Warto więc poznać osoby, które zostaną w myślach i sercach obecnych uczniów. Poznajmy więc ich historie, zainteresowania i pasje. Poczytacie o nich także na naszej stronie.

Więcej o akcji na:
echodnia.eu/swietokrzyskie/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

To zawód pełen wyzwań, ale też pięknych chwil



Dlaczego zdecydowała się zostać nauczycielką?

- Od dziecka podobał mi się ten zawód. Bawiąc się w szkołę w moim pokoju, chciałam kiedyś naprawdę uczyć. Uczyć i sprawiać, że ktoś też będzie chciał ten zawód wykonywać, bo w dzisiejszych czasach jest to zawód pełen ogromnych wyzwań - wspomina Anna Chrzanowska (Szkoła Podstawowa, Sobków).

Zapytana o źródło największej satysfakcji z pracy, mówi, że to przede wszystkim uśmiech i radość uczniów, kiedy wchodzą do klasy, oraz ich ciekawość poznawcza i osiągnięcia.

- Nie tylko edukacyjne, ale również społeczne i emocjonalne. To największa satysfakcja w mojej pracy - opisuje pani Anna.

Zapytaliśmy naszą nominowaną także o to, co robi w wolnych chwilach, czy ma jakieś hobby lub pasje.

- Dobry film, teatr, czas spędzony z bliskimi - wymienia Anna Chrzanowska.

Poza szkołą pracuje jako logopeda i prowadzi terapię logopedyczną. Jak podkreśla, tę pracę również traktuje jako pasję, która daje jej mnóstwo radości i motywacji do ciągłego rozwoju. Pani Anna ciągle szkoli się w tym kierunku.

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Towarzyszy w ważnym etapie dorastania



Karolina Siuda (Pierwsza Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa, Kielce) jest wychowawczynią klasy trzeciej oraz wychowawcą w świetlicy szkolnej. W swojej pracy łączy nauczanie z budowaniem relacji opartych na wzajemnym szacunku, zaufaniu i życzliwości. Wierzy, że każde dziecko jest wyjątkowe, ma swoje talenty, potrzeby i możliwości, które warto dostrzegać i rozwijać. Dba przy tym o to, aby jej uczniowie czuli się w szkole bezpiecznie, byli akceptowani i z radością odkrywali świat. Wspiera ich w codziennych wyzwaniach, motywuje do podejmowania nowych działań oraz uczy samodzielności, współpracy i wiary we własne siły.

Praca z dziećmi daje pani Karolinie wiele satysfakcji i inspiruje do poszukiwania nowych pomysłów. Z zaangażowaniem organizuje zajęcia, które rozwijają kreatywność, ciekawość i wyobraźnię uczniów. Uważa, że dobry nauczyciel to nie tylko osoba przekazująca wiedzę, ale również ktoś, kto potrafi słuchać, wspierać, dostrzegać potencjał każdego dziecka i dodawać mu skrzydeł. Największą nagrodą są dla niej uśmiechy uczniów, ich małe i duże sukcesy oraz świadomość, że może towarzyszyć im w ważnym etapie dorastania.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Magdalena Górczyńska,** Oddział Przedszkolny w Publicznej Szkole Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Iwaniska
2. **Beata Chyb,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej, Ćmińsk
3. **Iwona Waśkiewicz,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej w Jeleniowie, Jeleniów

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Katarzyna Szumska,** Publiczna Szkoła Podstawowa w Woli Morawickiej, Wola Morawicka
2. **Dorota Skwarlińska,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa i Liceum im. Stanisława Konarskiego, Ostrowiec Świętokrzyski
3. **Monika Pierzak,** Szkoła Podstawowa nr 18 im. Zbigniewa Kruszelnickiego Wilka, Kielce

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Anna Mazurkiewicz,** Szkoła Podstawowa nr 39 im. Stanisława Moniuszki, Kielce
2. **Katarzyna Matysek,** Społeczna Szkoła Podstawowa STO, Starachowice
3. **Marcin Sobolewski,** Szkoła Podstawowa im. Kawalerów Orderu Uśmiechu, Ostrowiec Świętokrzyski

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Agnieszka Koniarz,** Technikum im. Płk. Józefa Hartmana w Zespole Szkół, Sędziszów
2. **Małgorzata Giemza,** Zespół Szkół nr 1 im. Mikołaja Kopernika, Ostrowiec Świętokrzyski
3. **Magdalena Skrzypczyk,** II Liceum Ogólnokształcące im. Jana Śniadeckiego, Kielce

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr inż. Izabela Pliszka,** Wydział Zarządzania i Modelowania Komputerowego Politechniki Świętokrzyskiej, Kielce
2. **dr Łukasz Kaczmarek,** PWSH Pomerania Filia, Starachowice
3. **Krzysztof Kasiński,** Instytut Literaturoznawstwa i Językoznawstwa UJK, Kielce

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

1. **Karolina Ociepa,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Czermno
2. **Izabela Molenda,** Centrum Nauki i Biznesu Żak, Starachowice
3. **Joanna Chojnacka,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego, Fałków

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Daria Zając,** Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Opatowiec
2. **Agnieszka Mortas,** Szkoła Podstawowa im. J. Kochanowskiego, Piekoszów
3. **Justyna Grochowiak,** Samorządowa Szkoła Podstawowa im. Edwarda Haruzy, Dobiesławice

LOGOPEDA ROKU

1. **Katarzyna Bober,** Laboratorium Rozwoju Dziecka Katarzyna Bober, Ostojów
2. **Aleksandra Drygaś,** Centrum Rozwoju Dziecka, Kielce
3. **Milena Sobieraj,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Wandy Pomianowskiej, Radkowice Kolonia

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Przedszkole i Żłobek Zielony Domek,** Kielce, Batalionów Chłopskich 141C
2. **Samorządowe Przedszkole Publiczne w Strawczynie,** Strawczyn, Żeromskiego 16A
3. **Przedszkole Niepubliczne Językowa Akademia Przedszkolaka,** Busko-Zdrój, os. Kościuszki 13

SZKOŁA ROKU

1. **Publiczna Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie w Ujeździe,** Ujazd
2. **Zespół Szkół Technicznych im. Armii Krajowej,** Skarżysko-Kamienna, al. Tysiąclecia 22
3. **Społeczna Szkoła Podstawowa STO w Starachowicach,** Starachowice, Iłżecka 39

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **spell&tell,** Kielce, Wspólna 5/12
2. **Global Village Szkoła Języka Angielskiego - Starachowice,** Starachowice, 6 Września 55A

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/nauczyciel

eprasa.pl 35c35d0755

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,37 zł, benzyny 98 – 7,24 zł, a diesla – 8,05 zł

BEZPIECZEŃSTWO

Meldunek o ruchach na wschodniej granicy trafił nocą do premiera

W Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwie warmińsko-mazurskim i na Podlasiu – poinformował we wtorek premier Tusk.

oprac. Karolina Wrońska

Podczas konferencji przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk mówił o sytuacji bezpieczeństwa przy granicy z obwodem królewieckim. Poinformował, że tuż po północy otrzymał od Straży Granicznej informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej. – Osobnicy z latarkami. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy tam odpowiednie siły i środki – powiedział.

Premier tłumaczył, że udało się zapobiec prowokacji, „jeśli takie były zamiary, bo tego do końca nie będziemy w stanie potwierdzić". – W ocenie Straży Granicznej sytuacja wymagała pełnej mobilizacji i kontroli sytuacji na miejscu – podkreślił. Zaznaczył też, że napięcie i eskalacja ze strony Rosji mogą potrwać, dlatego Polska musi być cały czas zmobilizowana.

Wcześniej premier przekazał, że w Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim. W pracach sztabu biorą udział także służby specjalne oraz Straż Graniczna.

Jak wyjaśnił Donald Tusk, od dłuższego czasu służby państw sojuszniczych informowały, że w Polsce „może dojść do aktów dywersji albo poważniejszych prowokacji na granicy z Federacją Rosyjską lub do aktów sabotażu przygotowanych przez wrogie służby". – Te informacje miały także potwierdzenie w ostrzeżeniach, jakie otrzymałem od głównodowodzącego wojsk NATO i sił zbrojnych amerykańskich w Europie generała Grynkewicha w czasie jego pobytu w Polsce – powiedział Tusk.

Premier dodał, że generał uprzedzał o możliwym scenariuszu eskalacji zdarzeń jeszcze jesienią tego roku.



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

Premier poinformował, że tuż po północy otrzymał informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej

Po informacji, że do zdarzeń – w tym „do wtargnięcia na teren Rzeczypospolitej uzbrojonych ludzi" – może dojść w pierwszej połowie listopada, zadecydowano o skierowaniu sił policyjnych do północno-wschodniej Polski i wzmocnieniu Straży Granicznej oraz kontrterrorystów.

Ppłk Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa warmińsko-mazurskiej Straży Granicznej, przekazała PAP, że w nocy po stronie rosyjskiej zaobserwowano kilka osób z latarkami, ale nie było próby przekroczenia granicy. Powiedziała, że chodzi o odcinek tzw. zielonej granicy, nie chciała jednak sprecyzować, w jakim rejonie.

Podczas konferencji premier Donald Tusk odniósł się też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Zaznaczył, że „obrona Trybunału Konstytucyjnego i warunków pracy dla sędziów jest oczywistym obowiązkiem władzy wykonawczej, natomiast nikt z władzy wykonawczej nie ma prawa wkraczać przemocą na teren Trybunału Konstytucyjnego, tak jak to zrobił prezydent".

Otwierając wtorkowe posiedzenie rządu, szef rządu powiedział, że w sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego „nie ma żadnych dwuznaczności i szarości". – Są legalnie wybrani sędziowie, którzy chcą pracować w siedzibie Trybunału Konstytucyjnego i są atakowani przez polityków i zorganizowany tłum ludzi przez polityków prawicy i prezydenta Nawrockiego przemocą i niezgodnie z prawem – stwierdził.

We wtorek po południu premier wziął udział w zwołanej przez prezydenta Karola Nawrockiego Radzie Bezpieczeństwa Narodowego. Na posiedzeniu miały być poruszane bieżące kwestie dot. bezpieczeństwa narodowego oraz sprawy budowy stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

PAP

WARSZAWA

Premier zdecydował w sprawie NBP

oprac. Karolina Wrońska

– Złożyłem kontrasygnatę pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – poinformował we wtorek premier.

– Zgodnie z rekomendacją pana ministra Domańskiego złożyłem podpis, kontrasygnatę, pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – powiedział Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Dodał, że „ktoś w naszym kraju musi myśleć, jak stabilizować sytuację" i „jak stabilizować polską złotówkę".

– Niezależnie od tego, jak wyglądają sprawy prezesa Adama Glapińskiego (...) to sam Narodowy Bank Polski musi być chroniony przez nas wszystkich przed jakimiś niepotrzebnymi wstrząsami. Groził nam taki klincz – brak zarządu, brak możliwości prowadzenia prac NBP – i dlatego zdecydowałem się na ten krok i na ten gest i zaakceptowałem zaproponowane zmiany – powiedział premier.

BEZPIECZEŃSTWO

Dwa alarmy bombowe w samolotach

Maciej Koprowicz

We wtorek rano ogłoszono alarm bombowy na pokładzie samolotu lecącego z Londynu na lotnisko Chopina.

Maszyna ze 181 osobami na pokładzie została skierowana do portu lotniczego Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim. 181 osób było na pokładzie samolotu Boeing 737 MAX PLL LOT, który leciał z lotniska Heathrow w Londynie na Lotnisko Chopina. Lotnisko w Modlinie pozostawało zamknięte przez ok. 2 godziny w związku z działaniami prowadzonymi przez służby w celu weryfikacji zgłoszonego zagrożenia.

We wtorek miał miejsce jeszcze jeden alarm bombowy dotyczący lotu do Warszawy. Dotyczył rejsu duńskich linii lotniczych SAS numer SK751 z Kopenhagi na Okęcie. Jak poinformował cytowany przez TVN24 Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina w Warszawie, wyłączona była jedna droga startowa płyty lotniska.

KRÓTKO

Drogi

Rusza budowa ostatniego odcinka A2

We wtorek podpisano umowę na budowę odcinka autostrady A2 między Białą Podlaską a Kijowcem. Wartość kontraktu na fragment A2 Biała Podlaska – Kijowiec (Lubelskie) o długości ponad 16 km to ponad 571 mln zł. Wykonawcą jest konsorcjum firm Mirbud i Budpol. – Po zakończeniu tej inwestycji, które nastąpi w roku 2030, będzie można pojechać od granicy z Niemcami do wschodniej granicy Polski – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Łódź

18 lat więzienia za zabójstwo na działkach

Sąd Okręgowy w Łodzi ogłosił we wtorek wyrok w procesie o zabójstwo na działkach w Łodzi w kwietniu ub. roku. Adam C. został uznany za winnego dokonania zabójstwa mężczyzny, którego oskarżył o kradzież telefonu. Został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Drugi oskarżony – Grzegorz K. – został skazany na rok i 8 miesięcy pozbawienia wolności za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonemu. Wyrok nie jest prawomocny.

Pomorskie

Cukierki z metalowymi przedmiotami na halloween

Policja w Miastku prowadzi dochodzenie po tym, jak czworo dzieci znalazło w cukierkach otrzymanych od nieznajomych w halloween ostre, metalowe przedmioty. Jedno z dzieci zraniło się w język i trafiło do szpitala. Dochodzenie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. A. WOJTASIEWICZ

Skierowałem do TK kolejny, szósty już wniosek o uchylenie immunitetu Bogdanowi Święczkowskiemu. Wnioski dotyczą m.in. spraw systemów Pegasus i Hermes

WALDEMAR ŻUREK, prokurator generalny

eprasa.pl 35c35d0755

UKRAINA

Rosyjskie bomby uderzyły w szkołę. Był tam punkt pomocy humanitarnej

Kazimierz Sikorski

Rosjanie zaatakowali szkołę służącą za punkt dystrybucji pomocy humanitarnej w miejscowości Komyszuwacha w obwodzie zaporoskim. Zginęło co najmniej 29 osób.

Prezydent Wołodymyr Zełenski przekazał, że Rosjanie uderzyli najpierw w szkołę, w której mieszkańcom wydawano pomoc humanitarną. Po pierwszym uderzeniu Rosjanie zrzucili kolejne dziewięć bomb na schronienie, w którym przebywali ludzie.

Prezydent nazwał to „wyjątkowo potwornym atakiem". „Rosjanie nie mogli nie wiedzieć, że co tydzień mieszkańcy, którzy pozostali w miejscowości Komyszuwacha, odbierali właśnie tam pomoc humanitarną. To kolejny dowód na to, że Rosja nie chce żadnej deeskalacji ani prawdziwego sprawiedliwego pokoju" – stwierdził Wołodymyr Zełenski.

Kiedy na miejscu pojawili się ratownicy i policjanci, pojawiło się zagrożenie kolejnym rosyjskim atakiem. Choć ratownicy próbowali się schronić, siły rosyjskie przeprowadziły kolejne uderzenia w to samo miejsce. W wyniku ataku zniszczone zostały sala gimnastyczna, budynek gospodarczy, wóz strażacki, uszkodzony został budynek szkoły.

Wśród ofiar śmiertelnych znaleźli się dwaj ratownicy: 44-letni Denys Konowałenko oraz 44-letni Ołeksij Suszczewski. Pozostawili żony i czworo dzieci.

Z kolei szef wojskowych władz obwodu charkowskiego, Ołeh Syniehubow, poinformował, że w nocy z poniedziałku na wtorek rosyjskie siły przeprowadziły atak na placówkę medyczną, w wyniku czego ranne zostały 62 osoby. Dodał, że 226 pacjentów ewakuowano do innych szpitali.

Szef władz obwodu żytomierskiego Witalij Buneczko powiadomił, że minionej nocy, podczas zmasowanego rosyjskiego ostrzału, celem ataku stała się infrastruktura energetyczna w obwodzie żytomierskim.



FOT. X DSNS

Rosjanie zaatakowali bombami szkołę, w której był punkt pomocy humanitarnej

UNIA EUROPEJSKA

Lodówki zaczęły grzać. Seria cyberataków na zamrażarki

oprac. Anna Nagel

W poniedziałek cyberataki na sieci supermarketów odnotowano w kilku krajach UE: Belgii, Estonii, Holandii, Luksemburgu, Włoszech, Irlandii i Szwecji.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

Pracownicy wyrzucają uszkodzone produkty w Sztokholmie, po tym jak w nocy temperatura w zamrażarkach gwałtownie wzrosła

Użyto tego samego mechanizmu, co w październiku w supermarketach we Francji – hakerzy podwyższyli temperaturę w urządzeniach chłodniczych, w których przechowywana jest żywność.

– Jesteśmy świadomi tych incydentów – przekazała PAP w oświadczeniu rzeczniczka KE Louise Bogey. – Incydenty te pokazują, że cyberataki mogą zakłócać świadczenie usług, negatywnie wpływać na przedsiębiorstwa oraz bezpośrednio oddziaływać na codzienne życie obywateli – dodała.

Zwróciła jednak uwagę, że Unia Europejska dysponuje narzędziami, by reagować w takich sytuacjach.

– W kwestii koordynacji działań i wymiany informacji polegamy na sieci CYCLONe, jako że incydenty dotknęły kilka państw członkowskich – zaznaczyła Bogey.

Chodzi o sieć szybkiego reagowania na kryzysy cybernetyczne, która pozwala państwom wymieniać się informacjami na temat skali i przebiegu ataku oraz planować wspólnie obronę.

Rzeczniczka KE zwróciła również uwagę na trzy unijne regulacje, które pozwalają na współpracę na poziomie UE na rzecz cyberbezpieczeństwa: Akt o cyberodporności, Akt o cybersolidarności oraz na dyrektywę NIS2 (Network and Information Security Directive).

Dyrektywa NIS2 nakłada na przedsiębiorstwa obowiązki mające podnieść ich cyberbezpieczeństwo; wśród objętych przepisami sektorów znajdują się również produkcja i dystrybucja żywności.

Cyberataki w różnych krajach

W Portugalii hakerzy zaatakowali sieć supermarketów Intermarche. Według telewizji SIC atak informatyczny sparaliżował działanie systemów chłodzenia w zamrażarkach i lodówkach w co najmniej siedmiu supermarketach sieci Intermarche w Portugalii.

Operator sieci wielkopowierzchniowych placówek handlowych w wydanym oświadczeniu poinformował, że w żadnym z supermarketów Intermarche nie doszło do „zaburzenia bezpieczeństwa żywnościowego".

W poniedziałek doszło do cyberataku na system chłodniczy sieci sklepów spożywczych w Estonii – poinformowała firma zajmująca się regulowaniem temperatury w zamrażalkach – Kitman Coldtech.

W Estonii wśród klientów firmy Kitman Coldtech są cztery duże sieci marketów: Selver, Rimi, COOP oraz Lidl. Na incydent zareagowano w ciągu 10 minut od zgłoszenia, dzięki czemu nie doszło do większych szkód.

Cyberprzestępcy zaatakowali również sieci supermarketów Delhaize na terytorium Belgii i Luksemburga. Rzeczniczka koncernu Ahold Delhaize, Sarah De Meester, poinformowała, że „incydent IT" dotyczy lodówek i zamrażarek w dziesiątkach sklepów.

Jak przekazała De Meester, sieć supermarketów zauważyła wzrost temperatury w systemach chłodniczych. Według niej firma prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie tego zdarzenia.

PAP

WŁOCHY

Podatek od śniegu i opłata za ślub nocą – martwe przepisy anulowane

oprac. Anna Nagel

Władze we Włoszech anulowały ostatnio około 30 tysięcy przepisów z czasów monarchii. Rząd Giorgii Meloni uchylił między innymi podatek od śniegu, opłatę za ślub nocą i dekret w sprawie konfiskaty czworonogów dla potrzeb armii.

Jak zaznaczyła włoska agencja informacyjna ADNKronos, wielką operację anulowania dekretów i innych rozporządzeń z czasów przed republiką, w tym z okresu faszyzmu, przeprowadziła minister do spraw reform i uproszczenia przepisów prawa Maria Elisabetta Alberti Casellati. W ten sposób, dodano, uporała się z „prawdziwą włoską archeologią legislacyjną".

Nie brakowało tam prawdziwych osobliwości i zdumiewających przepisów uchwalonych na szczeblu lokalnym i krajowym. Nie były one stosowane od dekad, ale wciąż figurowały w kodeksach. Podkreślono, że w epoce satelitów intrygują i wywołują uśmiech uchylone dopiero w 2023 roku przepisy dotyczące wykorzystania gołębi pocztowych.

Wśród prawdziwych „perełek" uchylono wprowadzony w gminie Cerignola w Apulii podatek od śniegu. Tam pada on rzadko i dlatego często sprowadzano go z pobliskich terenów górskich. Gmina uzyskała królewskie zezwolenie na opodatkowanie go, co pozwoliło na uregulowanie formalnego zamówienia publicznego na sprzedaż lodu w miesiącach letnich w czasach, gdy nie było lodówek.

PAP

KIRIBATI

Dryfowali trzy miesiące. Pięć osób uratowanych

oprac. Anna Nagel

U wybrzeży Kiribati uratowano pięć osób, w tym dwoje dzieci, które po sztormie przez niemal trzy miesiące dryfowały małą łodzią po Pacyfiku. Zagubieni pokonali 5,4 tys. km, zanim dotarli do wyspy Fanning – podała agencja AP.

Mikronezja, skąd wypłynęła piątka ocalałych, oraz Kiribati znajdują się na Oceanie Spokojnym między Indonezją a Ameryką Południową.

Odnalezieni byli częścią dziewięcioosobowej grupy, która miała przeprawić się 30 lipca między mikronezyjskimi wyspami Murilo i Ruo. Ich rejs miał trwać godzinę, ale gdy wypłynęli, na ich trasie zerwała się burza, która zepchnęła łódź na otwarte wody.

Po 10 dniach bezowocnych wysiłków straż przybrzeżna zawiesiła poszukiwania zaginionych. W niedzielę mieszkańcy wyspy Fanning na Kiribati zauważyli dryfującą łódź z pięcioma osobami na pokładzie.

Ocaleni jeszcze nie poinformowali opinii publicznej o tym, co wydarzyło się w łodzi w ciągu trzech miesięcy i co stało się z czterema osobami, których nie było na pokładzie.

Gubernator mikronezyjskiego stanu Chuuk, Alexander Narruhn, oświadczył, że „na pokładzie łodzi zaginęło dziewięć osób. Dzięki Bogu za miłosierdzie, że odnaleziono pięć z nich. Kontynuujemy modlitwę za ich czterech towarzyszy" – stwierdził.

PAP

eprasa.pl 35c35d0755

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
•13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl 35c35d0755

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

PROFILAKTYKA

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl 35c35d0755

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

eprasa.pl 35c35d0755

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Których słodyczy lepiej unikać i dlaczego?

Na co zwracać uwagę podczas zakupów?

Kolorowe opakowania i kuszący smak nie zawsze idą w parze z dobrym, zdrowym składem. Na półkach sklepowych znaleźć możemy całą gamę słodyczy: od lizaków, cukierkow, aż po ciastka z kremem. Jedne z nich dostarczają głównie cukru i tłuszczu niskiej jakości, inne mogą mieć prostszy skład i mniejszy wpływ na zdrowie. Specjalistka ds. żywienia człowieka, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, wyjaśnia, które słodycze omija szerokim łukiem i dlaczego. – Zawsze czytam składy produktów. Tak też robię w przypadku słodyczy, jeśli je kupuję, a nie robię tego często. Wybieram te z najkrótszym składem, bez niepotrzebnych dodatków: im prościej, tym lepiej. Szybciej sięgnę po gorzką czekoladę niż po przereklamowany batonik proteinowy. Unikam też bardzo kolorowych produktów, które opakowaniem z postaciami z bajek sugerują, że są przeznaczone dla dzieci, bo najczęściej – poza przyciągającą wzrok etykietą – nie mają zbyt dużo dobrego do zaoferowania – podkreśla założycielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Kiedy zachować szczególną czujność?

Największą ostrożność podczas zakupów należy zachować przy słodyczach łączących dużą ilość cukru, tłuszczów nasyconych, wysoką kaloryczność, a jednocześnie dostarczających niewiele wartości odżywczych. – Dotyczy to między innymi wafelków z kremem, nadziewanych batonów, ciastek z długim składem i wyrobów cukierniczych z tłuszczami utwardzonymi. Szczególnie niekorzystne jest ich regularne spożywanie w dużych ilościach. Uczulam, że o jakości diety decyduje przede wszystkim całość naszych nawyków, a nie pojedynczy produkt, i to jest najważniejsze – wskazuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Co robić, jeśli nie chcemy rezygnować ze słodyczy?

Jeśli nie wyobrażamy sobie rezygnacji ze słodkości, warto wiedzieć, które produkty są lepszym wyborem. – Dobrym wyborem może być na przykład gorzka czekolada, prosty składnikowo deser mleczny, domowe ciasto z owocami czy owoce z jogurtem naturalnym lub batonik oparty na suszonych owocach. Powtarzam, aby podczas zakupów dokładnie czytać etykiety i porównywać zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych oraz wielkość porcji. Nie kierujmy się wyłącznie hasłami „fit", „light" czy „bez dodatku cukru", „proteinowy", czy kolorową etykietą – nie zawsze oznaczają one, że produkt jest zdrowszy – radzi założycielka poradni dietetycznej Dietosfera. Jak dodaje, najważniejsze są skład, wartość odżywcza i częstotliwość spożycia.

Jest jakiś prosty przepis na „ciasto bez ciasta"?

– U mnie w domu desery robi córka. Szczególnie ciasta i właśnie domowe desery są najlepsze. Ja najbardziej lubię „ciasto bez ciasta", czyli crumble – owoce pod kruszonką – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Jak przygotować takie domowe ciasto?

Przepis jest bardzo prosty – nie potrzebujemy do niego wielu produktów. Jeśli chcemy przygotować sobie crumble, to potrzebujemy następujące składniki: 1 gruszkę lub jabłko lub/i śliwki, do tego 1 filiżanka dowolnych owoców, na przykład malin czy truskawek (poza sezonem możemy skorzystać z możonek). Z kolei na kruszonkę potrzebujemy: 150 g masła (niesolonego), 5 łyżek mąki (najlepiej razowa), 3 łyżki cukru lub erytrytolu, 0,5 łyżeczki kardamonu, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki mielonych goździków). – Warstwa kruszonki powinna być taka, żeby owoce przeświytywały, resztę można zamrozić. Owoce można również posypać cynamonem i imbirem. Należy zapiec owoce pod kruszonką w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni – radzi dietetyczka.



FOT. FB

Katarzyna Wąś-Zaniuk

PROFILAKTYKA

Pij go codziennie jesienią. Organizm ci podziękuje. Przygotowanie tego napoju jest niezwykle proste

Jesień to czas, kiedy warto zadbać o odporność swojego organizmu, by ochronić się przed różnego rodzaju infekcjami, które o tej porze roku lubią dać o sobie znać. Jest na to kilka prostych sposobów. Jednym z nich jest picie napoju tylko z trzech składników, ale za to takich, które mają wyjątkową moc. Powinny znaleźć się w każdym domu

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Imbir od dawna znany jest przede wszystkim z działania wspierającego układ pokarmowy: pomaga w trawieniu, wspiera pracę wątroby i jelit. Działa przeciwwymiotnie, dzięki czemu bywa stosowany m.in. przy nudnościach, w tym u kobiet w ciąży oraz u osób cierpiących na chorobę lokomocyjną. Warto wiedzieć, że ta popularna roślina wykazuje również potencjalne działanie przeciwstarzeniowe. Jednak imbir jest również źródłem substancji o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Z kolei miód od lat wykorzystywany jest jako domowe remedium na przeziębienie. Dokładnie zbadano jego właściwości immunomodulujące i przeciwbakteryjne, czyli wpływ spożycia miodu na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Zaobserwowano, że regularnie i długotrwale spożywany miód spadziowy lub lipowy wzmacniają odporność na drodze stymulowania organizmu do zwiększonej produkcji komórek układu odpornościowego. Na wstępnych etapach zakażenia komórki te eliminują szkodliwe dla organizmu patogeny, zapobiegając infekcjom.

Dlatego koniecznie zrób sobie w domu shot o smaku mandarynki, imbiru i miodu, jeśli chcesz naturalnie podnieść odporność organizmu.

Naturalny shot z imbiru i mandarynek. Domowy sposób na wsparcie odporności

Shoty imbirowe od lat cieszą się dużą popularnością, szczególnie w sezonie przeziębień i infekcji. Nic dziwnego: są łatwe w przygotowaniu, pełne wyrazistego smaku i zawierają składniki, które mogą wspierać organizm. Ta wersja z dodatkiem mandarynek, miodu i kurkumy nie tylko rozgrzewa, ale również wyjątkowo dobrze smakuje.

Warto przygotować większą porcję i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętej, wyparzonej butelce. Dzięki temu codzienną dawkę można mieć zawsze pod ręką.

Jak przygotować shot imbirowy?

Z podanych proporcji przygotujesz około 750 ml napoju:

- 230-270 g świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy,
- 1 łyżka miodu,
- duża szczypta świeżo mielonego pieprzu,
- 600 ml soku z mandarynek.



FOT. GETTY IMAGES

Jak zrobić naturalny shot o smaku imbiru i mandarynek? Nie jest to wcale takie trudne

Sposób przygotowania

- Nieobrany imbir pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść go w blenderze wraz z 300 ml soku z mandarynek, kurkumą, miodem i pieprzem.
- Miksuj przez kilka minut, aż składniki dokładnie się rozdrobnią.
- Powstałą masę przetrzyj przez sitko lub przecierak do warzyw. Sok zbieraj do naczynia.
- Pozostałą pulpę ponownie przełóż do blendera, dodaj resztę soku z mandarynek i jeszcze raz wszystko zmiksuj. Ponownie przecedź mieszankę i połącz ją z pierwszą porcją soku. To właśnie drugie tłoczenie nadaje shotowi charakterystyczną ostrość i intensywny smak.

Gotowy napój przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce.

Jak często pić?

Najlepiej pić 1-2 niewielkie shoty dziennie. Dzięki temu aromatyczna mieszanka imbiru, kurkumy i cytrusów może stać się smacznym elementem codziennej diety, szczególnie w chłodniejszych miesiącach roku.

eprasa.pl 35c35d0755

PROGRAMOWO



G. 18:05

Klan

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.

Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat



Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.

Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl 35c35d0755

KRZYŻÓWKA NR 171

Poziomo:

3) Jan Sebastian, kompozytor i organista,
6) ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
11) roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
12) powieść lub film z dreszczykiem,
13) alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
14) „… Wszechmogący", amerykańska komedia,
15) średniowieczna opłata u wrót miasta,
16) główny posiłek dnia,
17) portowe miasto w Libii,
18) należy do komisji konkursowej,
19) poręczenie na czeku,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) pula w grze hazardowej,
26) ukojenie w cierpieniu,
27) ryba gotowa do tarła,
30) prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
31) atrybut piłkarskiego kibica,
34) domek dla szlachcica,
38) słodki owoc z palmy,
39) … lejkowate to estuarium,
40) średniowieczni wędrowni kuglarze,
41) pasza dla kasztanki,
42) mały pojemnik na atrament.

Pionowo:

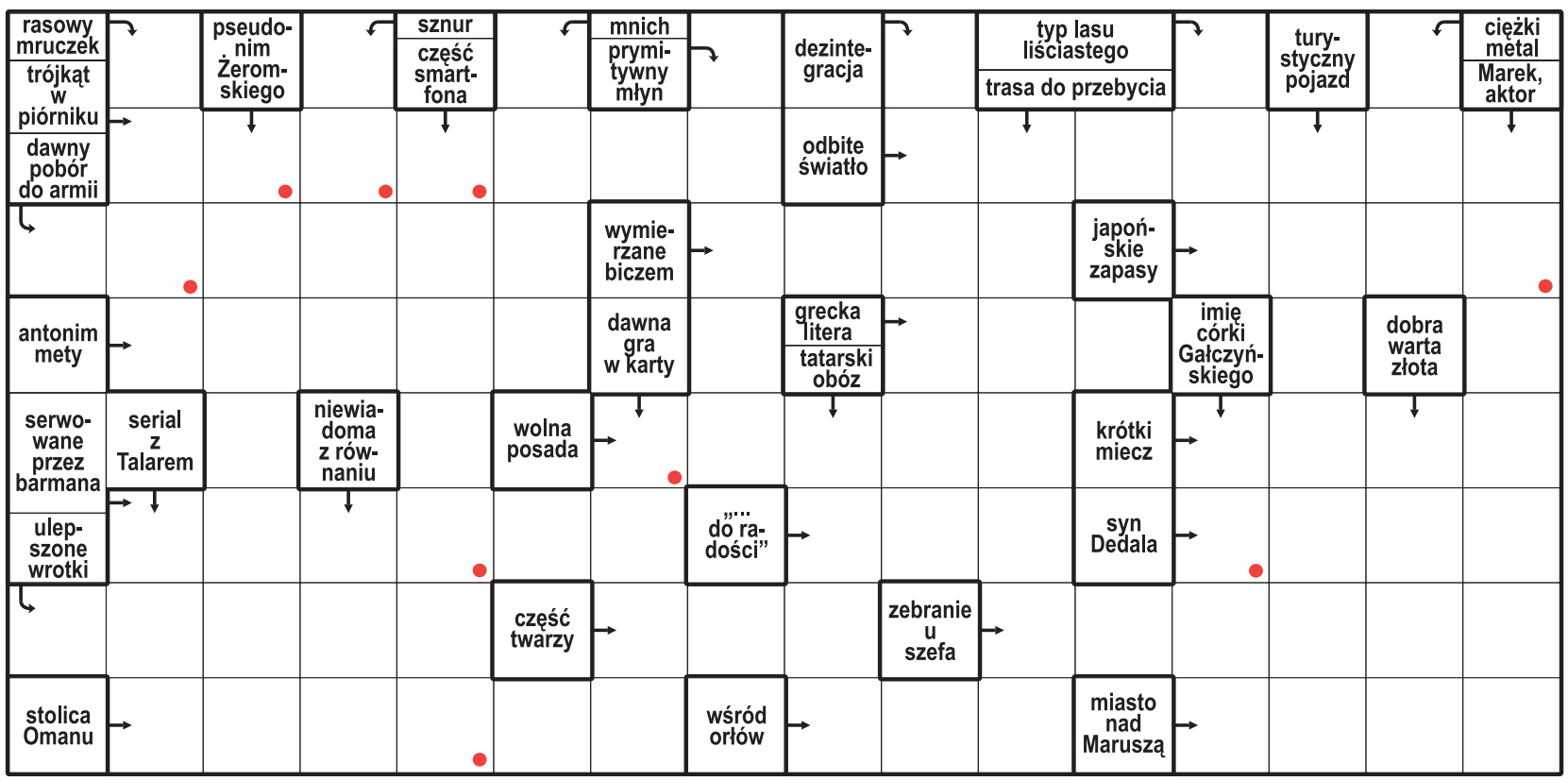
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza stoki narciarskie,
20) kocioł do grzania wody,
22) książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
24) żółty kamień ozdobny,
25) cienki, łamliwy andrut,
28) rekreacyjna gra ruchowa,
29) uczta pierwszych chrześcijan,
31) biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
32) stolica kraju z półksiężycem,
33) mały cukierek śmietankowy,
35) filc gorszego gatunku,
36) Zawisza Czarny z Garbowa,
37) ułamkowa w matematyce.

AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 170

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

Byk (20.04 - 20.05)
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl 35c35d0755

GMINA WAŚNIÓW

Samochód osobowy dachował na drodze. Kierowca w szpitalu

Elżbieta Zemsta

Osobowy Citroen ściął słup telekomunikacyjny, uderzył w przepust i dachował na drodze - mówią policjanci o wypadku, do którego doszło we wtorkowe przedpołudnie, 3 listopada w Garbaczu w gminie Waśniów.

Do zdarzenia doszło na drodze między miejscowościami Momina i Garbacz. Jak przekazywały służby ratownicze, doszło do wypadku z udziałem samochodu osobowego. - Jedna osoba poszkodowana, została wydobyta przy pomocy narzędzi hydraulicznych i przekazana zespołowi ratownictwa medycznego - relacjonowali ratownicy.

W działaniach udział brały zastępy straży pożarnej z jednostki w Ostrowcu Świętokrzyskim oraz Ochotnicze Straże Pożarne z Mominy i Garbacza.

Wstępne ustalenia wskazują, że 35-letni kierowca Citroena nie dostosował prędkości do warunków na drodze, auto uderzyło w słup telekomunikacyjny, a następnie w przepust drogowy, po czym dachowało na jezdni.



FOT. RATOWNICTWO POWIATU OSTROWIECKIEGO

Do wypadku doszło we wtorek w miejscowości Garbacz (gmina Waśniów w powiecie ostrowieckim)

KIELCE

Z cmentarza zniknęła klatka do odławiania chorych kotów

Anna Gwóźdź

Miała pomóc w schwytaniu chorego kota, ale komuś najwyraźniej przeszkadzała. Z cmentarza przy ulicy Jana III Sobieskiego w Kielcach zniknęła klatka-łapka należąca do schroniska dla bezdomnych zwierząt.

To nie pierwszy taki przypadek. Pracownikom kończy się sprzęt, a koty wciąż potrzebują pomocy.



FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Alan Zaleski, pracownik Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Kielcach, opowiada o kradzieżach klatek służących do ratowania kotów

Miała posłużyć do odłowienia kota

Klatkę ustawiono na Cmentarzu Żołnierzy Radzieckich. Miała posłużyć do odłowienia chorego kota, który nie pozwalał się do siebie zbliżyć. Sprzęt był przypięty łańcuchem do drzewa. Jak się okazało, nawet to nie wystarczyło.

– Akurat ja jechałem po tę klatkę. Okazało się, że po klatce nie ma śladu. Został tylko łańcuch – opowiada Alan Zaleski, pracownik Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Kielcach.

Podobne sytuacje zdarzały się już wcześniej. Klatki były kradzione lub niszczone, choć służą wyłącznie do bezpiecznego odławiania zwierząt wymagających leczenia czy kastracji. Na każdej znajduje się informacja o prowadzonych działaniach i numer telefonu do schroniska.

Zdecydowanie za mało klatek

Schronisko informuje, że ma obecnie dwie klatki-łapki, ale według Alana Zaleskiego tylko jedna nadaje się do użytku. To zdecydowanie za mało, by reagować na zgłoszenia z różnych części Kielc.

– Jeśli mieliśmy więcej klatek, to praktycznie zawsze były gdzieś ustawione. Czekaliśmy, aż kot się złapie, i od razu zawoziliśmy klatkę w nowe miejsce – tłumaczy pracownik.

Schronisko zwraca się z prośbą

Dlatego schronisko zwraca się z prośbą do mieszkańców i przedsiębiorców o sfinansowanie zakupu kilku nowych klatek-łapek. Pomóc może zarówno osoba prywatna, jak i firma.

Chętni mogą skontaktować się ze schroniskiem w wiadomości prywatnej. Telefon: 41 361 67 24.

DROBNE

Handlowe

INNE

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

REKLAMA 0011608159

Dyrektor Zamku Królewskiego w Chęcinach

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

podaje do publicznej wiadomości informację

o wywieszeniu w dniu 4 listopada 2026 roku na okres 21 dni w siedzibie Zamku Królewskiego w Chęcinach i na stronie BIP Zamku Królewskiego w Chęcinach wykazu nieruchomości położonych na terenie zabytkowych ruin Zamku Królewskiego w Chęcinach oraz parkingu u podnóża Zamku, przeznaczonych do dzierżawy na okres 3 lat.

Szczegółowych informacji w tym zakresie udziela jednostka organizacyjna Gminy Chęciny - Zamek Królewski w Chęcinach, ul. Małogoska 7, 26-060 Chęciny, tel. 41 308 00 48.

Chęciny, dn. 4.11.2026

GMINA WŁOSZCZOWA

Powstało ponad 1800 miejsc opieki nad najmłodszymi dziećmi

Paulina Baran

Ponad 1800 miejsc opieki nad najmłodszymi dziećmi utworzonych dzięki rządowemu wsparciu z programu „Aktywny Maluch". To pomoc dla rodziców, którzy mogą łączyć życie rodzinne z zawodowym.

O realizacji programu w regionie świętokrzyskim w latach 2024-2026 mówił we wtorek, 3 listopada wojewoda świętokrzyski Józef Bryk w Łachowie, w gminie Włoszczowa.

Wojewoda odwiedził otwarty w ubiegłym roku samorządowy żłobek. To jedna z inwestycji dofinansowanych z rządowego programu i przykład skutecznego wykorzystania dotacji przez gminę.



FOT. ŚUW

Wojewoda Józef Bryk i burmistrz Grzegorz Dziubek odwiedzili samorządowy żłobek w Łachowie

„Aktywny Maluch" zapewnia rodzinom dostęp do miejsc opieki nad dziećmi do lat trzech w żłobkach, klubach dziecięcych czy u dziennego opiekuna. Dotyczy to zwłaszcza tych miejscowości, w których dotychczas miejsc tych brakowało. - W naszym województwie było sporo tak zwanych „białych plam" w gminach, więc podjęliśmy wyzwanie dofinansowania samorządów. Na program wydaliśmy 13 milionów złotych w 2024 roku i 35 milionów złotych w roku 2025 – mówił wojewoda. – To jest finansowanie na trzy lata. Do 2029 roku mamy na to przeznaczone 103 miliony złotych – dodał.

Do tej pory zlikwidowano 26 „białych plam" w świętokrzyskich gminach, w których nie było żadnej formy opieki nad najmłodszymi dziećmi. - Państwo pomaga i finansuje. Do końca tego roku będzie ponad 3300 miejsc opieki dla najmłodszych zarówno w dużych miastach, jak i mniejszych miejscowościach regionu – podkreślił Józef Bryk.

Burmistrz Włoszczowy Grzegorz Dziubek zaznaczył, że jego gmina stawia na rozwój młodych rodzin i dba o to, by każde dziecko miało dostęp do żłobka czy do przedszkola.

eprasa.pl 35c35d0755

PIŁKA RĘCZNA

Polscy szczypiorniści ruszają na podbój Europy. Już dzisiaj

Paweł Wiśniewski

Środowym meczem z Łotwą (Opole, godz. 18.00), reprezentacja Polski piłkarzy ręcznych rozpocznie eliminacje do mistrzostw Europy w 2028 roku. W kadrze na listopadowe spotkania nastąpiła jedna zmiana. W miejsce powołanego, ale wciąż nie w pełni dysponowanego Tomasza Gębali, dołączył rozgrywający CSM Bukareszt Damian Przytuła.



FOT. PAP/KRZYSZTOF ŚWIDERSKI

Ostatnie dni przed pierwszym meczem eliminacyjnym mistrzostw Europy 2028, podopieczni trenera Joty Gonzáleza spędzili w Opolu

– Priorytetem są nadchodzące mistrzostwa świata, dlatego wspólnie podjęliśmy decyzję o odpuszczeniu obecnego zgrupowania, abym mógł w pełni wyleczyć uraz kolana i być w stu procentach gotowy na główny turniej – twierdzi Tomasz Gębala.

Cztery dni po meczu w „Stegu Arena" nasi szczypiorniści zagrają na wyjeździe kolejne spotkanie eliminacyjne. Tym razem, rywalem Polaków będzie Rumunia.

Poza tymi drużynami w grupie 6 rywalizuje jeszcze Francja, której trenerem jest dobrze znany w Polsce... Tałant Dujszebajewej (m.in. w Kielcach pracował grubo ponad 10 lat).

– Zdajemy sobie sprawę, że mecze w Rumunami i Francuzami będą trudne – wyjaśnia rozgrywający „Biało-Czerwonych" Michał Olejniczak. – Oczywiście nie możemy też lekceważyć Łotyszy. Z pełnym szacunkiem musimy podejść do spotkań z nimi . Każdy rywal może mieć słabszy dzień. My liczymy, że taki będzie mieć drużyna narodowa Francji, gdy w tych eliminacjach będzie grać przeciwko nam...

Zawodnik Industrii Kielce liczy, że komplet publiczności, który ma zasiąść na trybunach w środę w „Stegu Arena" będzie gorąco dopingować.

– Zawsze, gdy przyjeżdżam do Opola na mecz ligowy, to ta hala żyje – mówi Olejniczak. – Kibice pokazują, że piłka ręczna ma tu swoje bogate tradycje. Liczę, że przy okazji meczu drużyny narodowej tego dopingu nie zabraknie.

Łotwa to rywal dobrze znany polskiej drużynie – w marcu oba zespoły zmierzyły się w eliminacjach mistrzostw świata.

Wówcza podopieczni hiszpańskiego szkoleniowca, pochodzącego z Valladolid – Jesúsa Javiera Gonzáleza „Joty", zwyciężyli 33:24 na wyjeździe i 33:25 przed własną publicznością.

Z kolei Rumunia była rywalem Polaków w eliminacjach EHF EURO 2024. Wtedy Polacy dwukrotnie wygrali najmniejszą możliwą różnicą – 28:27 na wyjeździe i 30:29 w Gorzowie Wielkopolskim.

Spotkania z Francją zaplanowano na marzec. Eliminacje, „Biało-Czerwoni" zakończą na początku maja rywalizacją na Łotwie oraz u siebie z Rumunią.

Mistrzostwa Europy odbędą się w dniach 13–30 stycznia 2028 roku w Portugalii, Hiszpanii i Szwajcarii.

W turnieju wystąpią łącznie 24 drużyny. Gospodarze imprezy, a także broniąca tytułu – Dania, zostali zwolnieni z rywalizacji w eliminacjach.

O pozostałe dwadzieścia miejsc będą walczyć 32 ekipy w ośmiu 4-zespołowych grupach. Awans uzyskają dwie najlepsze drużyny z każdej z nich oraz cztery najlepsze spośród tych, które zakończą zmagania eliminacyjne na 3. miejscu w swojej grupie.

Transmisja ze środowego meczu Polska – Łotwa dostępna w Polsat Sport 2, a także online na Polsat Box Go. Początek o godz. 17.50.

Przedmeczowe studio ruszy natomiast o godz. 17.35.

PIŁKA NOŻNA

Polski dzień w Lidze Mistrzów. Zagrać może nawet siedmiu rodaków!

Jacek Czaplewski

Nawet siedmiu Polaków może wystąpić wieczorem w meczach Ligi Mistrzów. Jeden z nich, potencjalnie z naszym tercetem w składzie, obejrzymy w telewizji publicznej. Nasi rodacy z FC Porto spróbują uporać się z Napoli punktującym poniżej oczekiwań także w Serie A.

Najtrudniejsze zadanie czeka Biało-Czerwonych ze Slavii Praga. Do stolicy Czech przybywa bowiem finalista poprzedniej edycji, czyli mistrz Anglii Arsenal, opromieniony zdobyciem w weekend słynnego Anfield na wagę fotela lidera Premier League. Z anonsowanych składów wynika, że u gospodarzy od początku zobaczymy i Oskara Kubiaka na lewym wahadle, i Wiktora Nowaka, który ma zająć miejsce w środku pola. Przed nimi sprawdzian, jakiego jeszcze nie przeszli w swojej karierze, ich drużyna w tej edycji nie mierzyła się bowiem z żadnym gigantem, oni zaś sami nigdy wcześniej nie zagrali przeciw najlepszym zawodnikom na świecie. Każda zdobycz będzie sukcesem, tym bardziej że dotąd nie udało się wygrać ani razu, mając za rywali Lens, Sabah Baku czy ostatnio Fenerbahce Stambuł. Co ciekawe, według czeskich źródeł Slavia w zimie wróci na zakupy do Polski, sięgając tym razem po któregoś z rokujących, dobrze zbudowanych napastników. Padają dwa nazwiska: Karola Czubaka z Motoru Lublin i Rafała Adamskiego z Legii Warszawa.

Co najmniej dwóch Polaków zobaczymy również na Estadio do Dragao. FC Porto z Jakubem Kiwiorem i Janem Bednarkiem na środku defensywy po trzech porażkach celuje w przełamanie. Zagra z niewiele lepiej spisującym się Napoli, które pierwsze zwycięstwo ma dopiero za sobą dzięki szalonemu spotkaniu z Bodo/Glimt (padł wynik 4:3). Nie jest jasne, czy w portugalskim zespole jakiekolwiek minuty zbierze Oskar Pietuszewski. Obiecujący skrzydłowy w weekend znalazł się poza kadrą. Wcześniej z powodu drobnego urazu opuścił dwa inne mecze. Widowisko obejrzymy równocześnie w TVP 1 i TVP Sport. Skomentują je Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim.

Na przełamanie liczy również „polskie" Lens. Po szczęśliwym zwycięstwie nad wspomnianą Slavią nastąpiły bowiem dwie porażki bez zdobytej choćby jednej bramki. Łatwo wieczorem na pewno nie będzie, ponieważ przybywa rewelacja z Włoch mająca na rozkładzie i Manchester United, i RB Lipsk. Mowa o Como. Przeciw niemu szansę na grę ma tylko rezerwowy ostatnio wahadłowy Michał Skóraś. Stoper Maik Nawrocki dalej przechodzi rehabilitację po operacji kolana.

Do chłodnej Norwegii wybrał się za to Tymoteusz Puchacz. Polak świętował już z azerskim Sabahem Baku pierwsze zwycięstwo (nad Slavią), po którym zaliczył pierwszą asystę (z Borussią Dortmund). Może nadszedł czas na pierwszego gola? Naszego lewego obrońcę z Vikingurem Stavanger czeka wbrew pozorom spore wyzwanie, skoro rywal niedawno urwał punkty samemu Bayernowi Monachium.

Wszystkie mecze z udziałem Polaków zaplanowano na godz. 21.00. Wcześniej, czyli o godz. 18.45, AEK Ateny podejmie Real Madryt, zaś Fenerbahce zmierzy się z Liverpoolem. Jedni i drudzy goście w tej edycji, póki co, wygrali za każdym razem.

TENIS

Piękna, egzotyczna przygoda niech trwa. Hinduskie klimaty sprzyjają Weronice

Paweł Wiśniewski

W 1. rundzie turnieju tenisowego WTA 250 „Chennai Open" (pula nagród: 283 347 dolarów) Weronika Falkowska pokonała znaną Czeszkę Lindę Fruhvirtovą 7:6(3), 6:4. Mecz na kortach twardych „SDAT Tennis Stadium" trwał prawie dwie godziny. Panie zagrały ze sobą po raz pierwszy w karierze.

Fruhvirtova wygrywała w Chennai (dawny Madras) – stolicy stanu Tamilnadu w południowych Indiach i wielomilionowej metropolii nad Zatoką Bengalską – w 2022 roku. Czeszka okazała się wówczas lepsza od Magdy Linette.

Weronika Falkowska musiała przejść dwustopniowe kwalifikacje, by awansować do turnieju głównego. Nasza tenisistka gra w głównej drabince turnieju cyklu WTA po raz pierwszy od 2022 roku, gdy wystąpiła w imprezie WTA 250 w Warszawie. W zawodach cyklu za granicą zaprezentowała się po raz pierwszy.

Kasa wypłaci:

1. runda = 3065 dolarów;
2. runda = 4285 dolarów;
ćwierćfinał = 7025 dolarów;
półfinał = 12 331 dolarów;
finalistka = 22 125 dolarów;
zwyciężczyni = 37 390 dolarów.



FOT. JACEK SROKA/POLSKA PRESS

Weronika Falkowska raczej rzadko grywa ze światową elitą. Tym bardziej trzymamy kciuki za udany wystąp na hinduskiej ziemi

eprasa.pl 35c35d0755

SPORT

• **W ostatnim w tym sezonie** meczu Polskiej Ligi Boksu przed własną publicznością Rushh Kielce zmierzy się 14 listopada z Wisłokiem 1995 Rzeszów. Początek tego meczu o godzinie 19 w hali przy ulicy Żytniej.

PIŁKA NOŻNA

Słaby mecz w wykonaniu piłkarzy Korony Kielce, samobójczy gol Ariela Mosóra

W 13. kolejce PKO BP Ekstraklasy zespół Roberta Kolendowicza przegrał na wyjeździe z Zagłębiem Lubin 0:1. Nie było pomysłu na zaskoczenie drużyny prowadzonej przez Leszka Ojrzyńskiego

Dorota Kułaga

Zagłębie Lubin	1 (1)
Korona Kielce	0 (0)

Bramka: 1:0 1:0 Ariel Mosór 4 (samobójcza)
Korona: Dziekoński - Barczak, Rubezić, Mosór, Pięczek (84. Błanik) - Jakubczyk (80. Davidović), Gustafson (59. Remacle), Hellenrand - Mena, Bąk (46. Stępiński), Ameyaw (59. Fassbender).
Zagłębie: Alomerović - Corluka, Ławniczak, Nalepa (37. Michalski), Jakuba (46. Orlikowski) - Dąbrowski, Dziewiatowski (69. Kolan), Kerk (61. Sypek) - Kocaba, Woźniak (69. Szymczak), Reguła.
Sędziował: Piotr Lasyk (Bytom).
Widzów: 3396.

Spotkanie zaczęło się z 10-minutowym opóźnieniem ze względu na problemy techniczne z urządzeniem potrzebnym do kontaktu z asystentami i centralą VAR.

Fatalny początek Korony. Pierwsza składna akcja Zagłębia przyniosła mu bramkę. Seria błędów Korony Kielce w obronie - najpierw lot piłki źle odczytał Norbert Barczak, później nieudanie wślizgiem ratował sytuację Slobodan Rubezić, w końcu po strzale Marcela Reguły (przyjmując futbolówkę dotknął ją ręką, co zgłaszali gracze Korony) piłka odbiła się od niefortunnie interweniującego Ariela Mosóra i wpadła do bramki. Od 4 minuty Zagłębie prowadziło 1:0.

W 26 minucie błąd przy wybiciu piłki popełnił Xavier Dziekoński, ale z tego prezentu nie skorzystali gospodarze. Trzy minuty później na strzał z ponad 20 metrów zdecydował się najlepszy w Koronie Camilo Mena - futbolówka poszybowała nad poprzeczką.



FOT. PAP/PRZEMYSŁAW KAROLCZUK

Piłkarz KGHM Zagłębia Lubin Marcel Reguła i Camilo Mena z Korony Kielce podczas poniedziałkowego meczu Ekstraklasy

W 40 minucie z ponad 20 metrów uderzył Kamil Jakubczyk, ale Zlatan Alomerović popisał się udaną interwencją. W 43 minucie Koronie dopisało szczęście. Po strzale Mateusza Dziewiatowskiego piłka trafiła w słupek, a dobitkę ofiarnie na ciało przyjął środkowy obrońca Ariel Mosór.

Na drugą połowę Korona wyszła z jedną zmianą, za niewidocznego w ataku Daniela Bąka wszedł Mariusz Stępiński i przejął opaskę kapitana od Marcela Pięczka.

W 48 minucie Camilo Mena przedarł się prawą stroną, zagrał mocno wzdłuż linii piątego metra i piłka po odbiciu się od nogi Damiana Michalskiego przeszła minimalnie obok słupka.

W 50 minucie żółtą kartkę za faul dostał Slobodan Rubezić i będzie ona miała konsekwencje. Było to czwarte napomnienie w tym sezonie i reprezentant Czarnogóry nie zagra w najbliższym meczu z Radomiakiem na Exbud Arenie. Spotkanie odbędzie się w sobotę, 7 listopada, początek o 12.15.

W 66 minucie Marcel Reguła próbował przelobować Xaviera Dziekońskiego uderzeniem ze swojej połowy, ale bramkarz Korony zdążył wrócić i złapał piłkę na linii bramkowej.

Niewiele do gry wnieśli też zmiennicy Korony. Kielecki zespół był o tempo wolniejszy od gospodarzy i nie miał pomysłu na to, żeby zaskoczyć Zagłębie. Zespół z Lubina całą drugą połowę skupiał się na defensywie i jak była okazja, starał się kontratakować.

W 88 minucie po centrze Dawida Błanika główkował Mariusz Stępiński. Niecelnie...

Do regulaminowego czasu gry sędzia dołożył cztery minuty. W 90+2 minucie z 25 metrów mocno uderzył Martin Remacle, ale Zlatan Alomrović odbił futbolówkę.

Korona po słabym meczu przegrała 0:1. Nie było więc rehabilitacji za nieudany występ w Pucharze Polski. A teraz przed zespołem Roberta Kolendowicza pojedynek z Radomiakiem Radom, który wygrał u siebie ze Śląskiem Wrocław 3:1.

SPORTY WALKI

Klincz Fight Night z gwiazdami. W walce wieczoru Oskar Siegert

Dorota Kułaga

Kielce ponownie staną się areną wielkich emocji. 7 listopada w Expo Kielce odbędzie się szósta edycja Klincz Fight Night.

Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz najważniejszych imprez sportów walki w województwie świętokrzyskim. Organizatorzy przygotowali 17 pojedynków w formułach muay thai, MMA, K1 oraz walkę rycerską.

Za organizację wydarzenia odpowiada Sekcja Sportów Walki Klincz Kielce, która od lat konsekwentnie rozwija projekt i przyciąga do regionu coraz mocniejsze nazwiska. Tegoroczna edycja będzie szczególna ze względu na jedenastolecie działalności klubu. – Co roku nasza impreza zyskuje coraz większy prestiż. Mamy już miano największego wydarzenia sportów walki w regionie. Chcemy wyjść poza jego granice. W tym roku zapowiada się niesamowicie mocna obsada. Będą walczyć nie tylko zawodnicy naszego klubu, ale również fighterzy z innych krajów i zawodnicy z przeszłością KSW. Nie chcę by nasi zawodnicy mierzyli się z przysłowiowymi „kelnerami". Każdy ma swoje ambicje i chce się rozwijać. Przygotowaliśmy więc zestawienia, które będą wielkim wyzwaniem, a to oznacza ogromne emocje i świetne widowisko – zapowiada Rafał Maciaszek, Head Coach Klinczu Kielce.

Ważnym elementem gali tradycyjnie będzie formuła muay thai. W oktagonie w zawodowej formule zadebiutuje Adriana Płachta. Mistrzyni świata i Europy zmierzy się Karoliną Kądzielawą. Jej bilans walk to 8 zwycięstw i ani jednej porażki.

- Starcie dwóch utalentowanych zawodniczek będzie pierwszym zawodowym pojedynkiem na gali. Łącznie takich zestawień przygotowaliśmy sześć. Do Kielc przyjadą także Sebastian Olszowy i Krystian Blezień. To świetni zawodnicy, którzy walczyli w największych organizacjach w kraju. Bez wątpienia tak mocnej karty walk jeszcze nie było – podsumowuje Maciaszek.

Szczególne zainteresowanie budzi walka wieczoru, w której kibice zobaczą Oskara Siegerta. Będzie to kolejne międzynarodowe starcie podczas gali KFN. Naprzeciw 31-latka stanie mistrz Turcji, Muhammed Karayilan.

KRÓTKO

Piłka nożna

Trener Korony Kielce mówił o tym, co zawiodło

- Przegrywamy ważny mecz. Liczyliśmy na coś więcej. Spotkanie ustawiała szybko zdobyta bramka przez Zagłębie - powiedział po przegranym 0:1 spotkaniu z Zagłębiem Lubin trener Korony Kielce Robert Kolendowicz.

Jedyna bramka padła w 4 minucie po strzale samobójczym Ariela Mosóra. - Znów niefartowna obrona z naszej strony. Znów gol samobójczy. Myślę, że Zagłębie chciało takiego scenariusza i czuje się w nim dobrze. Mieliśmy przewagę, duże posiadanie, dużo wejść w pole karne, ale mieliśmy za mało konkretów, aby zdobyć gola. To duże rozczarowanie. Chcemy zacząć punktować. W sobotę nasza dyspozycja musi być bardziej skuteczna - mówił na pomeczowej konferencji prasowej trener Robert Kolendowicz.

Dodał, że przy tak ustawionym niskim bloku, przy formacji 1-5-4-1, trudno było o podanie przez centrum boiska. **DOR**

Piłka nożna

Patrik Hellebrand o przyczynach porażki

- Ta porażka boli - mówił po przegranym 0:1 meczu z Zagłębiem Lubin Patrik Hellebrand, pomocnik Korony Kielce.

- Wiedzieliśmy, że będzie trudno, jak Zagłębie strzeli pierwszego gola i tak było. Gospodarze grali dziś to, co chcieli. Nam było bardzo trudno, bo po tej bramce rywale bronili w dziesięciu i nie byliśmy w stanie stworzyć sobie stuprocentowych sytuacji. Myślę, że w kilku sytuacjach mogliśmy szybciej wprowadzać piłkę do przodu, ale tego zabrakło. Nie stworzyliśmy żadnej okazji do zdobycia bramki i gdybyśmy grali dłużej, wyglądałoby to cały czas tak samo – skomentował spotkanie Patrik Hellebrand. **DOR**

Piłka nożna

Można kupować bilety na mecz Radomiakiem

W sobotę, 7 listopada, o godzinie 12:15 Korona Kielce w ramach 14. kolejki PKO BP Ekstraklasy zmierzy się na Exbud Arenie z Radomiakiem Radom. Trwa sprzedaż biletów na to spotkanie. Można je nabywać online, stacjonarnie w Sklepie Kibica Korony Kielce przy ulicy Ściegiennego 8 oraz w wybranych salonikach prasowych Kolportera. **DOR**

eprasa.pl 35c35d0755