

Włodzimierz Czarzasty, lider Nowej Lewicy
nowym marszałkiem Sejmu **strona 7**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dzięki postępowi w terapii
i pojawieniu się nowoczesnych
leków padaczka jest w 70
procentach przypadków
uleczalna. **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

**Echo
Dnia**

Środa
19.11.2025

Nr 268 (14 938)

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

W Białobrzegach
będą nowe parki
z alejkami
i ławeczkami
strona 2

Pięknie recytowali
poezję Pawlikowskiej-
Jasnorzewskiej
strona 6

SOWA, czyli lokalne
centrum nauki
powstaje
w Kozienicach
strona 4

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT

Leandro Rossi nie kończy kariery piłkarskiej
w Radomiaku; podpisał kontrakt. **strona 16**

Światowy Dzień Wcześniejaka w szpitalach

W poniedziałek, 17 listopada w Radomskim
Szpitalu Specjalistycznym i Mazowieckim
Szpitalu Specjalistycznym obchodzono
Światowy Dzień Wcześniejaka. **strona 3**

INWESTYCJE KLUB MUSI UZYSKAĆ OSTATNIE ZEZWOLENIA SŁUŻB

Dopuścili stadion do użytkowania

Olha Ilkevych
Radom

**Stadion Radomskiego Centrum
Sportu coraz bliżej pełnego wypeł-
nienia widzami. Czy już najbliższe
domowe spotkanie - z Górnikiem
Zabrze Radomiak rozegra
przy komplecie widzów na czte-
rech trybunach?**

Powiatowy Inspektorat Nadzoru Bu-
dowlanego wydał decyzję zezwalającą
na użytkowanie trybun wschodniej
oraz zachodniej, co oznacza, że obiekt
może być już traktowany jako ukoń-
czony. Na tę informację czekali za-
równo przedstawiciele miasta, jak i ki-
bice Radomiaka.

Decyzja inspektoratu została pod-
jęta po wcześniejszych odbiorach
przeprowadzonych przez straż po-
żarną i inspekcję sanitarną. Po pozy-
tywnych protokołach, firma Betonox
Construction, mogła wnioskować
o dopuszczenie do użytkowania ca-
łego stadionu. Równolegle trwają jesz-
cze końcowe odbiory prowadzone
przez Wydział Inwestycji Urzędu Miejs-
kiego w Radomiu, który nadzoruje
całą inwestycję.

Radomiak liczy, że pierwszy mecz
przy komplecie czterech trybun odbę-
dzie się już w piątek 28 listopada. To
ostatnie domowe spotkanie w tym
roku, rywalem będzie Górnik Zabrze.
Początek meczu o godzinie 20.30.



FOT. LUKASZ WOJCIK/UM RADOM

**Stadion Radomskiego Centrum Sportu ma już gotowe wszystkie
trybuny, w tym nowe - wschodnią oraz zachodnią.**

Klub musi jeszcze uzyskać zezwo-
lenie służb odpowiedzialnych za bez-
pieczeństwo imprez masowych
na wykorzystanie całego obiektu pod-
czas wydarzenia sportowego, choć
na tym etapie wydaje się, że to jedynie
formalność.

Radomiak ma realną szansę roze-
grać najbliższe spotkanie przy komple-
cie widzów na czterech trybunach.
Klub nie ogłosił jednak na razie, kiedy
rozpocznie sprzedaż biletów
na świeżo dopuszczone sektory, dla-
tego kibice wciąż czekają na oficjalny
komunikat.

W sprzedaży były bilety jedynie
na trybunę północną oraz południową
i w poniedziałek na mecz z Górnikiem
Zabrze zostały już wyprzedane.

Zarząd Radomiaka opublikował
oświadczenie, oto jego fragmenty:
„Klub złożył wszystkie niezbędne do-
kumenty, aby rozpocząć sprzedaż wej-
ściówek na dwie nowo wybudowane
trybuny. (...) Po uzyskaniu kompletu
pozwoleń, sprzedaż biletów na try-
bunę zachodnią i wschodnią ruszy naj-
szybciej, jak to możliwe, o czym nie-
zwłocznie poinformujemy w naszych
kanałach komunikacyjnych”. ©©

AUTOREKLAMA

0011432675

nova energia
Regionalne
Forum
Ekonomiczne
Kielce

**24-25 listopada
2025**

SZCZEGÓŁY NA www.echodnia.eu

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Tomasz
Rusek
publicysta



TO ONI KIEDYŚ BĘDĄ RZĄDZIĆ ŚWIATEM

Niedawno byłem gościem w podstawówce w Bukowcu koło Międzyrzecza. Miałem nastolatkom opowiedzieć o fakenewsach i wyjaśnić, jak je sprawdzić i nie dać się złapać na kłamstwa w sieci. Przysięgam, że robiłem, co mogłem, ale gdy zaczęli ziewać, szybko skończyliśmy temat fakenewsów i zaczęliśmy rozmawiać o życiu. I co się okazało? Że to fajni, inteligentni młodzi ludzie, z którymi można pogadać na każdy temat. Choćby o przyszłości. Dowiedziałem się, że chcą być elektrykami, hydraulikami, leśnikami, weterynarzami czy aktorami. A to daje nadzieję, że fałszywe wersje życia, jakimi codziennie są bombardowani w internecie, nie zepsuły im wyobrażeń o rzeczywistości. I żaden z nastolatków nie powiedział, że planuje być influencerem. A to przecież - według różnych zestawień i ankiet - jeden z „zawodów” marzeń współczesnych dzieciaków. No właśnie. Współczesne dzieciaki. Zazdroszczę im i nie zazdroszczę jednocześnie. Z jednej strony mają możliwości, o jakich my, ludzie urodzeni w latach 70.

czy 80., nawet nie marzyliśmy. Z drugiej strony - choć świat stoi przed nimi otworem, a internet pozwala dowiedzieć się najciekawszych rzeczy z tego właśnie świata - oni najczęściej scrollują social media, wdrukując sobie w głowy nierealne wzorce kobiety, mężczyzny, związków, życia zawodowego. I zamiast jak my - siedzieć do nocy po kłatkach i gadać o życiu - spływają kontakty do rozmów poprzez aplikacje i tak się jeszcze do czegoś spieszą, że zamiast „czuć, fajnie było porozmawiać” wymyślają skrótowiec OKPA. Ale wystarczy zabrać im na chwilę telefony, wciągnąć w rozmowę i... od razu jest inaczej. Jak kiedyś na klatce, w 1994 roku, gdy gadało się szczerze o wszystkim i o niczym, a „komórka” była szopką u dziadka na wsi, a nie zjadaczem czasu i energii. I nie, nie ma co machać ręką z wyższością i komentarzem „to tylko dzieciaki”. Te „dzieciaki” będą za chwilę rządzić światem i układać naszą rzeczywistość. Warto ich poznać, zrozumieć i znaleźć dla nich czas. Tylko żeby to zrobić my, dorośli, też musimy na chwilę odłożyć telefon.

W Białobrzegach będą nowe parki z alejkami i ławeczkami

Izabela Kozakiewicz
Białobrzegi

Są chętni do budowy nowych parków w Białobrzegach. Urząd Miasta i Gminy otworzył oferty w przetargu. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem w tym roku zostanie podpisana umowa.

Parki mają powstać w dwóch różnych częściach Białobrzegów. Plany zakładają wykorzystanie już istniejących terenów zielonych, ale ich zagospodarowanie, dosadzenie dodatkowych roślin, w tym drzew oraz elementów małej architektury, które uatrakcyjnią przestrzeń i będą służyły mieszkańcom.

Parki przyjazne dla mieszkańców i środowiska

Jeden z parków ma być stworzony przy ulicy Mikowskiej, za budowanym dworcem autobusowym. Tam gmina ma do dyspozycji jeszcze około hektara ziemi. Drzewa, które tam są pozostaną. Dosadzone zostaną dodatkowe. mają być trawy, krzewy ozdobne. Będą wyznaczone alejki, ale z nawierzchnią przepuszczającą wodę. Ma być wykorzystane naturalne zagłębienie, do którego będzie odprowadzana woda opadowa, a nad nim stanie pomost.

- To ma być park w naturalnym stylu, z drewnianymi ław-



FOT. ARCHIWUM

- Chcemy stworzyć miejsca dla mieszkańców, przyjazne dla środowiska - mówi Adam Bolek, burmistrz Białobrzegów.

kami, trawami ozdobnymi, oświetleniem i alejkami spacerowymi - mówi nam Adam Bolek, burmistrz Białobrzegów.

Drugi park jest planowany przy Wodociągach Miejskich, w okolicy stadionu. Tam jest około pół hektara do zagospodarowania. Te park to będzie szeroki pas zieleni, także trawy ozdobne, kwiaty i krzewy. Też będą ławki i stoliki z drewna, będzie budowane oświetlenie i alejki z naturalną, żwirową nawierzchnią. Ma być też postawiona tężnia solankowa.

Parki będą miały walor estetyczny, uatrakcyjnią przestrzeń

szkole podstawowej i Białobrzekim Centrum Kultury. Mają być tworzone zbiorniki na deszczówkę z systemem podlewania.

Kolejnym elementem ma być odbetonowanie kilku miejskich ulic. Mają być zdjęte płyty, w ich miejsce mają być tereny zielone, przepuszczające wodę. Mowa o ulicach: Polańskiej, Śniadeckich, łączniku między ulicami Kościelną i Targowicką, odnogą ulicy Polnej w kierunku północnym i odnogą ulicy Reymonta w kierunku wschodnim.

Są chętni do budowy parków w Białobrzegach

W Urzędzie Miasta i Gminy otwarte zostały oferty w przetargu na budowę parków.

- Sprawdzamy i analizujemy dokumenty. Wszystko wskazuje na to, że uda się rozstrzygnąć ten przetarg, bo oferty mieszczą się w założonym przez nas kosztorysie. W tym roku chcielibyśmy wybrać wykonawcę prac i podpisać umowę. Prace ruszyłyby w przyszłym roku, to duże zadanie i jego wykonanie potrwa około półtora roku - mówi Adam Bolek, burmistrz Białobrzegów.

Przypomnijmy, że gmina Białobrzegi pozyskała na inwestycję dotację z unijnego programu dostosowania do zmian klimatu. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień
5°C

Noc
-3°C

Barometr
1014 hPa
Wiatr
płd.-zach. 13 km/h
Biomet
niekorzystny/obojętny

Czwartek

Dzień
4°C

Noc
-2°C

Piątek

Dzień
1°C

Noc
-2°C

Sobota

Dzień
1°C

Noc
-2°C

Uwaga: zachmurzenie duże, w piątek możliwe niewielkie opady śniegu

19 LISTOPADA 2025

Dziś 323. dzień roku
Do sylwestra pozostało 42 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.04, zachód
o godzinie 15.38.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 34 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 13 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 52 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Dionizy, Elżbieta, Jakub, Matylda, Salomea, Seweryn.

KALENDARIUM

1967

Tego dnia w Radomiu zmarł Adam Gomuła pseudonim „Bej”. Był radomskim narodowcem.

1997

Tego dnia w Klasztorze Sióstr Klarysek w Skaryszewie, w powiecie radomskim, została odprawiona pierwsza msza święta, po zakończeniu budowy klasztoru.



FOT. ARCHIWUM

2002

W Radomiu zmarł Paweł Biernacki. Miał 53 lata. Był malarzem i działaczem kultury. Od 1994 roku mieszkał we wsi Gąsawy Rządowe.

2002

Tego dnia zmarł Jerzy Osuch (na zdjęciu). Był piłkarzem RKS Radomiaka Radom w latach 1962-1965 i 1967-1976. To wielka nadzieja radomskiego futbolu lat 70..

2022

Zdemontowano sztyl byłej Radomskiej Wytwórni Telefonów. Była jednym z symboli miasta od 1938 roku, fabryką produkującą aparaty telefoniczne znane w całej Polsce.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM

Samochód potrącił pieszego

W poniedziałek, 17 listopada doszło do potrącenia pieszego na ulicy Stanisława Zbrowskiego w Radomiu, na wysokości Biedronki, blisko ulicy Jana Zientarskiego. Do potrącenia pieszego przez samochód osobowy doszło o godzinie 19.46.

Zdaniem Sebastiana Pawłowskiego z Bractwa Rowerowego, miejsce na ulicy Stanisława Zbrowskiego, w którym doszło w poniedziałek do wypadku należy do najniebezpieczniejszych w mieście. Jak skrupulatnie wyliczył,

od 2007 roku doszło w tym miejscu do 10 poważnych wypadków, w tym dwóch śmiertelnych.

„Nie pomagają odbłaskowe obwódki wokół znaków, nie pomaga biało-czerwone przejście. Jaki kolejny gadżet zamontuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji, żeby coś zrobić nic nie robiąc? Poszerzy tę osiedlową ulicę do dwóch jezdni i czterech pasów...” - napisał Sebastian Pawłowski na swojej stronie facebookowej.

JP

RADOM

Ustawili świąteczną choinkę



FOT. ALEKSANDRA MAJCHRAK

W poniedziałek 17 listopada, przed Galerią Słoneczna w Radomiu stanęła piękna, świąteczna choinka. Ustawiona w pobliżu restauracji McDonald's, została bogato udekorowana kolorowymi ozdobami, a na jej czubku lśni duża, świetlista gwiazda. AM

RADOM

Autobus miejski potrącił kobietę na ulicy Jacka Malczewskiego

Do groźnego wypadku drogowego doszło w poniedziałek, 17 listopada na ulicy Jacka Malczewskiego w Radomiu. Autobus komunikacji miejskiej potrącił pieszą.

Do zdarzenia doszło około godziny 15.21. Potrącona przez autobus 43-letnia kobieta została odwieziona

do szpitala. Po wypadku autobus zatrzymał się na przejściu dla pieszych. Kierowca autobusu był trzeźwy, nie znany był stan trzeźwości pieszej. W zabezpieczaniu miejsca zdarzenia uczestniczyli dwaj zastępy strażaków - w sumie 8 ratowników.

JP

RADOM

Aleja Rocka Symfonicznie
Koncert „Aleja Rocka Symfonicznie” odbędzie się w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej w niedzielę, 23 listopada o godzinie 18. Kultowe utwory ikon rocka wykona 50 artystów. R

RADOM

Stand-up: Ryszard Mazur
Znany stand-uper Ryszard Mazur wystąpi w sobotę, 29 listopada, o godzinie 18 w Domu Kultury Borki w Radomiu, ulica Sucha 2. Zaprezentuje nowy, drugi autorski program „Immortale”. R



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka **Izabela Kozakiewicz**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 056. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

Światowy Dzień Wcześniaka w radomskich szpitalach

Izabela Kozakiewicz
Radom

W poniedziałek, 17 listopada w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym i Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym obchodzono dzień wcześniaka.

Światowy Dzień Wcześniaka, który przypada 17 listopada ma zwrócić uwagę na problemy z jakimi borykają się rodzice i dzieci przedwcześnie urodzone. Ale pokazać też, że dzięki stałemu rozwojowi medycyny wcześniaki mają coraz większe szanse na dogonienie swoich rówieśników i zdrowe wejście w życie. Statystyki wskazują, że co 10 dziecko na świecie przychodzi na świat przed terminem. W Polsce wygląda to bardzo podobnie.

- Przedwczesny poród to zawsze strach i niepewność dla rodziców, strach o zdrowie i życie dzieci. Wiemy, że mierzą się oni z wielkimi problemami. My będziemy zawsze wspierać Oddział Neonatologii, będziemy rozwijać oddział, aby każde dziecko, które przyjdzie na świat w naszym szpitalu, bez względu na wagę, niezależnie od tygodnia życia, mogło mieć jak najlepszy start - mówiła Marta Michalska-Wilk, wiceprezydent Radomia odpowiedzialna za służbę zdrowia.

W Radomskim Szpitalu Specjalistycznym w tym roku urodziło się 613 dzieci, w tym sześć procent to wcześniaki, a trzy pro-



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Dzieci i ich rodzice świętowali Światowy Dzień Wcześniaka w mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

cent przyszło na świat ważąc poniżej 2 kilogramów. Najmniejsze dziecko, które urodziło się w miejskim szpitalu ważyło zaledwie 450 gramów.

- Dzisiaj mamy święto, ale tu zawsze panuje przyjazna atmosfera. Ogromne zaangażowany personel, bardzo dobrego Oddziału Neonatologii w drugim stopniu referencyjności sprawia, że nasi najmłodsi pacjenci mogą czuć się u nas bezpiecznie, mogą czuć się zaopiekowani. Wcześniacy to Pablo Picasso, Albert Einstein, Winston Churchill i nasza pani kierownik oddziału Magdalena Firlej - przypominała Barbara Łopyta, dyrektor Radomskiego Szpitala Specjalistycznego.

Wcześniaki, czyli dzieci urodzone od 24 lub wcześniej tygodnia do końca 36 tygodnia wymagają opieki neonatologów

i specjalistów wielu innych dziedzin medycyny. Niektóre spędzają w szpitalu wiele tygodni.

- Takie najmniejsze dzieci nawet ważące 450 gramów u nas zaczynają walkę o życie, później jadą do kliniki trzeciego stopnia referencyjności. U nas zostają te urodzone powyżej 30 tygodnia życia i zostają w oddziale 2 do 4 tygodni, czasem ten pobyt się przedłuża w zależności od tego jak rozwija się dziecko, jaka miało wagę urodzeniową. Nasza praca jest specyficzna, delikatna, my jesteśmy po to, żeby dzieci, które rodzą się przedwcześnie były zaopiekowane i bezpieczne. Przy tym postępie neonatologii nawet najmniejsze dzieci mają bardzo duże szanse, aby prawidłowo się rozwijać, my robimy wszystko, żeby te szanse zwiększać - mówiła doktor Magdalena Firlej, kierownik Oddziału Neo-

natologii szpitala przy ulicy Tochtermana w Radomiu.

Obchody Światowego Dnia Wcześniaka odbyły się też w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym. Zaproszono dzieci i ich rodziny. Wszyscy spotkali się w szpitalnej świetlicy. Był tłum! Na małych gości czekały niespodzianki i atrakcje. Były animacje i zabawy dla dzieci, można było zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie na specjalnej ścianie. Były balony, malowanie buziek, kąć twórczy, oraz możliwość konsultacji z fizjoterapeutą. Zagrała muzyka, na wszystkich czekał poczęstunek.

W świetlicy na dzieci czekał personel Oddziału Neonatologii, były gorące powitania i wspomnienia. Lekarze i pielęgniarki, świetnie pamiętają swoich niedawnych pacjentów.

- My w pierwszych godzinach walczymy o życie naszych wcześniaków, później o ich zdrowie i prawidłowy rozwój. Później mamy kontakt z rodzinami i dziećmi, bo one wymagają często wielospecjalistycznej opieki także po wypisaniu ze szpitala. W większości są po opieką naszej poradni, obserwujemy rozwój, leczymy, niwelujemy deficyty. Serce rośnie, kiedy obserwujemy, jak te dzieci pięknie potrafią doganiać swoich rówieśników - mówiła doktor nauk medycznych Alicja Powoniak, kierownik Oddziału Neonatologii Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego.

©©

Zatrzymali sprawcę usiłowania rozboju

Janusz Petz
Radom

W ubiegłym tygodniu, w jednym z radomskich sklepów doszło do usiłowania rozboju z użyciem noża. Sprawca, 24-letni mieszkaniec powiatu radomskiego został zatrzymany.

Do zdarzenia doszło w czwartek, 13 listopada w jednym ze sklepów na radomskim Młodzianowie. Do pomieszczenia wszedł mężczyzna następnie przeskoczył przez ladę i wycią-

gnął nóż, który skierował w kierunku sprzedawczyni. Zażądał, aby wydała mu pieniądze z kasy oraz papierosy, ale kobieta tego nie zrobiła.

Sprawca próbował jeszcze sam wziąć papierosy. Nie udało mu się. Przeskoczył przez ladę i uszkodził puszkę z zawartością pieniędzy przeznaczoną na cele charytatywne.

Pieniądze, które były w puszcze rozsypały się na podłogę, mężczyzna wziął w rękę część zebranej tam kwoty i uciekł, a pracownica sklepu poinformowała o zaj-

ściu oficera dyżurnego radomskiej komendy.

Policjanci ruszyli w poszukiwanie sprawcy. Kilkadziesiąt minut po zgłoszeniu policjanci z zespołu operacyjno-rozpoznawczego Komisariatu II Policji w Radomiu zatrzymali w okolicy 24-letniego mieszkańca powiatu radomskiego. Mężczyzna był kompletnie pijany - miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Trafił do policyjnej celi, a po wytrzeźwieniu w piątek, 14 listopada doprowadzono go do Prokuratury Rejonowej Radom

Wschód. Przedstawiono mu zarzuty usiłowania rozboju z użyciem niebezpiecznego narzędzia oraz kradzieży z włamaniem. Śledczy wnioskowali o zastosowanie wobec 24-latkę tymczasowego aresztowania i jeszcze tego samego dnia sąd przychylił się do tego wniosku. Najbliższe 3 miesiące mężczyzna spędzi w areszcie.

Za przestępstwo jakim jest rozboj z użyciem niebezpiecznego narzędzia grozi kara do 20 lat pozbawienia wolności, natomiast za kradzież z włamaniem kara do lat 10. ©©

RADOM

„Dziadek do Orzechów” - wyjątkowe widowisko baletowe
Wyjątkowe widowisko baletowe - „Dziadek do Orzechów”, w wykonaniu Międzynarodowego Baletu Klasycznego Agencji Brussa będziemy mogli zobaczyć w sobotę, 6 grudnia, w Sali Koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Początek spektaklu o godzinie 18. To arcydzieło łączy magię świat z dziecięcą wyobraźnią, prezentując taniec, muzykę i scenografię na światowym poziomie. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

RADOM

Stand-up w Resursie
W czwartek, 20 listopada, w Resursie Obywatelskiej przy ulicy Malczewskiego 16 w Radomiu wystąpi znany stand-uper Mieszko Minkiewicz wraz z gośćmi. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

RADOM

Andrzejkowa Gala Gwiazd
W sobotę, 29 listopada, o godzinie 18 w hali Radomskiego Centrum Sportu będzie Andrzejkowa Gala Gwiazd. Wystąpią: Stachurski, Playboys, Classic, Boys, Extazy, Camasutra. **PAT**

RADOM

Pokaz Ślubnych Marzeń
W niedzielę, 23 listopada, o godzinie 13 w hotelu Hilton Garden Inn Radom odbędzie się „Pokaz Ślubnych Marzeń”, czyli Targi Weselne, organizowane przez Dianę Walkiewicz i markę DeVu. **OI**

RADOM

Legenda Polskiego Rocka
W piątek 5 grudnia o godzinie 20.00, w Radomskim Centrum Sportu będzie koncert Legendy Polskiego Rocka. Wystąpią: Bajm, Perfect i Wilki. Bilety na biletomat.pl **SW**

KRÓTKO

GMINA SIENNO

Jechał ponad dwa razy za szybko, nie miał prawa jazdy i był pijany

Jak informuje Komenda Powiatowa Policji w Lipsku, w minionym tygodniu policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali w miejscowości Wygoda w gminie Sienno kierującego audi, który popełnił jednocześnie szereg poważnych przepisów ruchu drogowego. Mężczyzna poruszał się z prędkością 116 kilometrów na godzinę w obszarze zabudowanym, przekraczając dopuszczalną prędkość o 66 kilometrów na go-

dzinę. Jakby tego było mało, badanie alkomatem wykazało u niego blisko 1,5 promila alkoholu, a kontrola w policyjnych systemach potwierdziła, że 39-latek nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami.

Tak duża liczba naruszeń prawa w jednym momencie oznacza dla niego poważne konsekwencje. Mężczyzna odpowie teraz za wszystkie popełnione czyny, a sprawa trafi do sądu. **PC**

RADOM, SKARYSZEW

Nasze firmy na targach w Turcji

Radomska firma Techmatik z branży metalowej, produkująca między innymi maszyny do produkcji kostki brukowej oraz skaryszewska firma Polblat uczestniczyły w zakończonych w sobotę, 15 listopada targach Beton Fair & Congress w Stambule.

Techmatik i Polblat prezentowały się na wspólnym stoisku wraz z inną firmą Probst. Trzy polskie firmy połączyły siły, aby na wspólnym stoisku zaprezentować kompleksowe rozwiązania dla producentów wyrobów betonowych - od technologii produkcji, przez automatyzację, aż po zaawansowane systemy pakowania i transportu.

Techmatik to jeden ze światowych liderów w produkcji form do wyrobów z betonu. Firma zatrudnia w Polsce ponad 400 pracowników. Spółka jest częścią Columbia Machine, Inc - amerykańskiej firmy rodzinnej o światowym zasięgu. **JP**

Wojciech Szczepański
Kozienice

W Kozienickim Domu Kultury ruszy wkrótce Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności.

Będzie to lokalne centrum nauki, w którym pojawią się najlepsze doświadczenia edukacyjne i wystawiennicze Centrum Nauki Kopernik.

Jej uroczyste otwarcie zaplanowano na środę, 26 listopada, a już od 1 grudnia będzie ona dostępna dla osób odwiedzających Centrum Kulturalno-Artystyczne.

Strefy SOWA to lokalne centra nauki, do których przenoszone są najlepsze doświadczenia edukacyjne i wystawiennicze Centrum Nauki Kopernik. Funkcjonują na terenie całej Polski w mniejszych i średnich miejscowościach, w różnych instytucjach, między innymi w ośrodkach kultury.

- Dzięki staraniom burmistrza Gminy Kozienice Mariusza Prawdy, Kozienicki Dom Kultury znalazł się w gronie 50 instytucji w kraju, w których funkcjonować będą Strefy SOWA. Z wielką radością podchodzimy do tego projektu i jesteśmy przekonani, że spotka się on z gorącym przyjęciem ze strony mieszkańców. Cieszymy się, że możemy współpracować z Centrum Nauki Kopernik, Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego i innymi instytu-

cjami prowadzącymi lokalne centra nauki. Wspólnie będziemy realizować interesujące działania - mówi Elwira Kozłowska, dyrektorka Kozienickiego Domu Kultury imienia Bogusława Klimczuka.

Jednym z celów sieci SOWA jest zapewnienie lokalnym społecznościom dostępu do wystaw i aktywności Centrum Nauki Kopernik. Instytucji, która od początku swojego istnienia promuje ideę uczenia się opartą na samodzielnym poszukiwaniu i odkrywaniu - eksperymentowaniu.

- Strefy SOWA składają się z dwóch przestrzeni. Na Wystawie odwiedzający mogą odkrywać zjawiska rządzące światem przy pomocy interaktywnych

ekspонатów, w Majsterni zaś można rozwiązywać zadania konstrukcyjne i logiczne. Ofertę tę uzupełnią warsztaty i wydarzenia tematyczne. Warto podkreślić, że korzystanie ze Strefy nie wymaga od uczestnika żadnej wiedzy na temat prezentowanych zjawisk, a ekspozycje są interesujące zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Tu nie ma przewodników ani konkretnych ścieżek zwiedzania, sami testujemy, sprawdzamy i jeśli mamy taką potrzebę, możemy poprosić o pomoc instruktorów Kozienickiego Domu Kultury - dodaje Elwira Kozłowska.

Kozienicka SOWA zostanie ulokowana w sali na rogu Centrum Kulturalno-Artystycznego przy ulicy Warszawskiej

29. Do dyspozycji gości będzie Majsternia oraz kilkanaście interesujących ekspozycji, a wśród nich między innymi: „powietrzna armata”, „znikokot” czy „niesamowita maszyna XXL”. Pod tymi enigmatycznymi nazwami kryją się absolutnie fascynujące urządzenia, które jednocześnie są proste w obsłudze i przyjazne dla użytkowników.

- Przygotowania do otwarcia Strefy SOWA wchodzą w finałny etap. Sala na rogu została opróżniona i odświeżona. Ładą dzień rozpoczniemy instalację ekspozycji. Zmiany dotkną również patio, które częściowo zostanie zaadaptowane na potrzeby Strefy. Ponadto pracownicy KDK przejdą intensywne szkolenia, a już wkrótce udostępniemy tę przestrzeń naszym mieszkańcom - zaznacza Elwira Kozłowska.

Oficjalne otwarcie Strefy Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności w Kozienicach zaplanowano na środę, 26 listopada, na godzinę 10.00. Wydarzenie odbędzie się z udziałem zaproszonych gości. Strefa zostanie udostępniona mieszkańcom w poniedziałek, 1 grudnia.

Dodatkowe informacje, w tym regulamin korzystania ze Strefy, cennik, oferta dla grup zorganizowanych zostaną opublikowane na stronie www.dkkozienice.pl, w zakładce „SOWA”.

W poniedziałek, 17 listopada, rozpoczął się montaż urządzeń w Strefie. ©©



W Kozienickim Domu Kultury powstanie Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności.

FOT. KOZIENICKI DOM KULTURY / FACEBOOK

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

Nowy sprzęt dla strażaków i dla dwóch szkół w gminie Głowaczów od firmy GAZ-SYSTEM

Wojciech Szczepański
Głowaczów

W Głowaczowie odbyło się spotkanie przedstawicieli spółki GAZ-SYSTEM, którzy przekazali zakupiony sprzęt dla trzech jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych i dwóch szkół w gminie.

Dzięki darowiznom finansowym na potrzeby strażaków w Głowaczowie, Brzózce i Lipie został zakupiony nowoczesny sprzęt ratowniczo-gaśniczy, między innymi: maski do aparatów powietrznych, reflektory ratownicze, specjalistyczne ubrania ochronne oraz defibrylator AED.

Natomiast w ramach VI edycji programu „GAZ-SYSTEM dla Edukacji”, w której uczestniczyła gmina Głowaczów, spółka przekazała środki finansowe na doposażenie szkół w nowoczesny sprzęt sportowy do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego.

- GAZ-SYSTEM konsekwentnie wspiera inicjatywy, które budują bezpieczeństwo i

zwiększają szanse rozwojowe lokalnych społeczności. Wspólne działania z samorządami to dla nas inwestycja w bezpieczeństwo ludzi i przyszłość regionów - powiedziała Agnieszka Głośniewska, dyrektor Pionu Komunikacji Korporacyjnej i Marketingu, podczas uroczystego przekazania sprzętu.

Spółka aktywnie działa na rzecz edukacji młodego pokolenia w obszarze potrzeb i korzyści związanych z transformacją energetyczną, dlatego w 2026 roku w gminie Głowaczów zostaną zorganizowane warsztaty edukacyjne „Misja: Transformacja! Akademia GAZ-SYSTEM”. Ta inicjatywa jest dedykowana uczniom klas VII-VIII szkół podstawowych. Zajęcia przybliżą młodzieży tematykę transformacji energetycznej, ochrony środowiska oraz roli gazu ziemnego, biometanu i wodoru w przyszłości energetycznej Polski. Uczniowie wezmą czynny udział w pokazach i eksperymentach naukowych.

GAZ-SYSTEM wspiera także wydarzenia i inicjatywy lokalne. W sierpniu 2025 roku



Przedstawiciele spółki GAZ-SYSTEM na spotkaniu w Głowaczowie przekazali zakupiony sprzęt dla strażaków i szkół w gminie.

spółka była sponsorem „Dni Miasta i Gminy Głowaczów”, wzmacniając relacje z mieszkańcami i wspierając integrację społeczności lokalnej.

GAZ-SYSTEM realizuje na terenie gminy inwestycję „Przyłączenie Elektrowni Ko-

zienie w Świerżach Górnych”, która umożliwi produkcję energii elektrycznej z gazu ziemnego, niskoemisyjnego źródła energii, będącą jednym z niezbędnych etapów procesu transformacji energetycznej tego sektora gospodarki.

Projekt zakłada budowę około 12 kilometrów gazociągu. Ponadto na terenie gminy Głowaczów powstanie układ włączeniowy do gazociągu DN1000 relacji Gustorzyn - Wronów, z zespołem służby nadawczej tłoka wraz z nie-

zbędnym wyposażeniem technologicznym.

Inwestycja przyniesie korzyści środowiskowe - redukcję emisji dwutlenku węgla, związków azotu i siarki oraz ograniczenie ilości ścieków technologicznych i odpadów stałych.

Dodatkowo, gmina zyska wymierne korzyści finansowe w postaci wpływów z podatku od nieruchomości, sięgających do 2 procent wartości wybudowanej infrastruktury przesyłowej na jej terenie.

Spółka od lat realizuje inicjatywy z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu. W tym obszarze w ramach działalności dobroczynnej GAZ-SYSTEM finansuje zakup pojazdów i sprzętu ratowniczo-gaśniczego, a także środków ochronnych dla strażaków. W 2024 roku spółka przeznaczyła na ten cel prawie 900 tysięcy złotych, a w 2025 roku już blisko 1 milion złotych. Natomiast program „GAZ-SYSTEM dla Edukacji” realizowany jest od 2020 roku i wspiera placówki oświatowe w gminach, gdzie spółka prowadzi inwestycje. ©©

FOT. GMINA GŁOWACZÓW / FACEBOOK

AUTOREKLAMA

0011427728



do kupienia
także
w sieci



Mazowsze zachwyciło publiczność w Warce. Kkoncert na 75 lat zespołu

Aleksandra Majchrzak
Warka

**W sobotę, 15 listopada War-
ka gościła Państwowy Ze-
spół Ludowy Pieśni i Tańca
„Mazowsze”.**

Mazowsze wystąpiło w ramach jesiennej trasy koncertowej z okazji Roku Tadeusza Sygietyńskiego oraz Jubileuszu 75-lecia zespołu.

W programie koncertu znalazły się zarówno pieśni patriotyczne, jak i najbardziej znane utwory ludowe, w większości autorstwa Tadeusza Sygietyńskiego - współtwórcy i wieloletniego kierownika artystycznego „Mazowsza”. Artyści zachwycili kunsztem, barwnymi kostiumami i perfekcyjną choreografią.

- To był wieczór pełen barw, energii i muzyki, która od poruszenia serca Polaków. Artyści jak zawsze zachwycili kunsztem, pięknem choreografii i niesamowitą harmonią głosów. Zespół Mazowsze to duma naszego regionu - podkreślił Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego.

Wśród gości obecni byli między innymi: Rafał Rajkowski - wicemarszałek województwa mazowieckiego, Patryk Fajdek - wicewojewoda mazowiecki, Magdalena Nowacka i radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego oraz Rafał Molga, kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu i oczywiście Tomasz Rawski - burmistrz Warki. ©©



Zespół Mazowsze dał cudowny koncert na scenie w Warce.

Kolejne ulice w Radomiu zostaną utwardzone

Janusz Petz
Radom

Pięć kolejnych ulic w Radomiu zostanie utwardzonych w ramach programu „Miasto Przyjaznych Zmian”.

Nową nawierzchnię zyskają ulice: Lotna, Otwarta, Pogodna, Stadnickiej oraz sięgacz ulicy Idalińskiej.

Na każdej z nich, oprócz asfaltowej nawierzchni jezdni,

powstaną też zjazdy do posesji i pobocza, a całość zostanie odpowiednio oznakowana. Łącznie prace pochłoną ponad 850 tysięcy złotych.

- Miasto Przyjaznych Zmian to szereg stosunkowo niewielkich, ale znacząco zmieniających jakość codziennego życia mieszkańców. W tegorocznym budżecie na tego typu zadania zarezerwowaliśmy 15 milionów złotych - mówi prezydent Radomia Radosław Witkowski.

Najpiękniej recytowali poezję Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej

Barbara Koś
Radom

W czwartek, 13 listopada, finał 2. edycji konkursu „Melodie Słów - Radomski Konkurs Recytatorski” inspirowany twórczością Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej.

Pierwsza edycja konkursu poświęcona była poezji Zbigniewa Herberta. W tym roku skupiono się na poezji Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, która została wybrana przez Senat patronką roku 2025.

W konkursie startowało 90 uczniów z 23 szkół podstawowych oraz z 10 szkół ponadpodstawowych, a do finału zakwalifikowało się 29 uczestników. Rywalizowano w trzech kategoriach wiekowych: klasy 4-6, klasy 7-8 oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Laureatami konkursu zostali:
1 kategoria klasy: IV-VI : 1. miejsce - Nadia Wnuk - Miejski Ośrodek Kultury Amfiteatr w Radomiu; 2. miejsce - Katarzyna Warda - Publiczna Szkoła Podstawowa numer 6 imienia Orła Białego w Radomiu, 3. miejsce - Władysław Grzywacz - Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Jana Kochanowskiego w Jaroszkach. Wyróżnienia w 1 kategorii: Milena Chrzęszcz - szkoła podstawowa numer 18 w Radomiu i Amelia Rybska - Niepubliczna Szkoła Podstawowa i Punkt Przedszkolny „Miś” w Owadowie,



Laureaci podczas wręczenia nagród. Finał odbył się w sali konferencyjnej Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Wydział w Radomiu.

2 kategoria klasy: VII-VIII: 1. miejsce - Barbara Karwat - Zespół Szkół Muzycznych imienia Oskara Kolberga w Radomiu; 2. miejsce - Kalina Bińkowska - Publiczna Szkoła Podstawowa w Wolanowie; 3. miejsce - Alicja Pijarska - Publiczna Szkoła Podstawowa numer 14 Integracyjna imienia Jana Pawła II w Radomiu. Wyróżnienia w 2 kategorii: Laura Miłosz - Publiczna Szkoła Podstawowa numer 33 imienia Kawalerów Orderu Uśmiechu w Radomiu; Zofia Mirkowska - Publiczna Szkoła Podstawowa numer 18 imienia Komisji Edukacji Narodowej w Radomiu,

3 kategoria: szkoły ponadpodstawowe: 1 miejsce - Dawid Olszewski ; 2 miejsce - Gabriela Kicior - oboje - Katolickie Liceum Ogólnokształcące imienia świętego Filipa Neri w Radomiu; 3. miejsce - Igor Korycki - Zespół Szkół Plastycznych imienia Józefa Brandta w Radomiu.

2. edycja konkursu „Melodie Słów - Radomski Konkurs Recytatorski” inspirowana była twórczością Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej

Wyróżnienia w 3 kategorii: Jagoda Błaszczak - XII Liceum Ogólnokształcące imienia Witolda Gombrowicza w Radomiu, Aleks Sowa - Zespół Szkół Plastycznych imienia Józefa Brandta w Radomiu.

Organizatorami konkursu są: Stowarzyszenie Nauczycieli Polonistów, Biblioteka Pedagogiczna w Radomiu, Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich. Oddział w Radomiu, Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli, w Radomiu i Akademii Handlowa Nauk Stosowanych w Radomiu. ©©

Ślubowanie klas pierwszych w sztydlowieckiej szkole imienia Korpusu Ochrony Pogranicza

Patryk Chruślak
Szydłowiec

W czwartek, 13 listopada 2025 roku w sali widowiskowej Zespołu Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu odbyło się uroczyste ślubowanie klas pierwszych.

Zostało połączone z obchodami Narodowego Święta Niepodległości.

Młodzież ze starszych klas przygotowała dla swoich młodszych kolegów wzruszającą i podniosłą uroczystość, która podkreśliła wagę tego wyjątkowego wydarzenia. Hasłem przewodnim tegorocznych obchodów były słowa Cypriana Kamila Norwida: „Wolność - jednak ona zwycięży”. Cytat ten stał się inspiracją dla scenariusza uroczystości, przypomi-



Uroczyste ślubowanie klas pierwszych w Szydłowcu.

nając, że wolność jest wartością, o którą należy dbać każdego dnia, zarówno w życiu osobistym, jak i społecznym.

Ważnym momentem uroczystości było ślubowanie uczniów klas pierwszych, którzy w obecności społeczności

szkolnej, nauczycieli, rodziców i zaproszonych gości złożyli uroczyste przyrzeczenie na sztandar szkoły. Tym samym stali się pełnoprawnymi członkami społeczności Zespołu Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza. Młodzież ślubowała rzetelnie wypełniać obowiązki ucznia, godnie reprezentować szkołę, szanować jej tradycje oraz kierować się wartościami patriotyzmu i odpowiedzialności.

W uroczystościach uczestniczyli przedstawiciele władz miasta i powiatu, komendanci służb granicznych, policji oraz straży, a także przedstawiciele oświaty z terenu powiatu, władze ościennych gmin oraz rodzice uczniów klas pierwszych. Obecność tych osób podkreśliła rangę wydarzenia oraz integrację lokalnej społeczności wokół wspólnych wartości patriotycznych i edukacyjnych.

- Dziękujemy Państwu za obecność oraz wspólne celebrowanie wartości tak bliskie naszej szkolnej społeczności. Szczególne wyrazy wdzięczności kierujemy również do rodziców, którzy towarzyszyli nam w tym wyjątkowym dniu, okazując wsparcie i życzliwość. Składamy również serdeczne podziękowania wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji tej uroczystości - nauczycielom, wychowawcom, uczniom oraz pracownikom szkoły - za zaangażowanie, pomysłowość i wspólne tworzenie atmosfery, w której możemy być dumni - informuje Zespół Szkół imienia Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu.

To wyjątkowe doświadczenie pozostanie w pamięci uczniów, jako ważny krok na ich drodze edukacyjnej oraz piękne świadectwo patriotyzmu i lokalnej tradycji. ©©

0011434633

Pani
Irminie Kościeleckiej
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa otuchy
z powodu śmierci

Taty
składają

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy Banku Spółdzielczego w Kielcach

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Wyludzili w internecie 1,4 mln zł

O skierowaniu liczącego 365 stron aktu oskarżenia przeciwko parze internetowych oszustów poinformował we wtorek rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi Krzysztof Kopania.

34-letniej kobiecie i jej 36-letniemu partnerowi prokuratura zarzuciła dokonanie wyludzeń łącznie 1,4 mln zł od 1338 osób. Oskarżeni wykorzystali do tego celu 26 fałszywych sklepów internetowych. Zakładając je, podszywali się pod firmy mające pozytywne opinie internautów.

Używali też danych osobowych pozyskanych podstępnie od ok. 40 osób. Będą także odpowiadać za pranie brudnych pieniędzy.

Para poznała się w zakładzie karnym i z popełnianych przestępstw uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Oboje zostali zatrzymani w 2024 r., gdy składali wnioski o założenie kolejnych rachunków bankowych.

Podczas przesłuchań oskarżeni przyznali się do stawianych zarzutów.
PAP

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu



FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

Wczoraj o 7.50 na alei Solidarności, na odcinku między placem Bankowym a Starym Miastem, doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

GÓJSK

Rodzic zaatakował dyrektorkę

Do zatrzymania 39-latką doszło w szkole podstawowej w miejscowości Gójsk w poniedziałek po południu, gdy odbywało się tam zebranie rodziców. Mężczyzna, który zakłócał przebieg zebrania, został z niego wyproszony. To wzbudziło jego agresję. Uderzył w twarz jedną z matek, a następnie popchnął dyrektorkę placówki, która się przewróciła. Obie kobiety

w wieku 41 i 55 lat trafiły do szpitala. Po badaniach zostały wypisane do domu. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że ma on 0,8 promila alkoholu w organizmie; ustalono też, że wcześniej na terenie szkoły uszkodził dwa samochody.

Agresor został zatrzymany przez policję, trwa także wyjaśnianie okoliczności zdarzenia.
PAP

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpił zasiadającego na tej funkcji od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzyczeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłankom i posłom za głosowanie.

”

Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

Zwrócił się również do swojego poprzednika Szymona Hołowni.

Obiecał, że będzie się starał utrzymać wysoki poziom prowadzenia Sejmu i obrad, jaki pozostawił polityk Polski 2050.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyńskiego, prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja,

żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczący Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji na torach. - To obywatele Ukra-

iny pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódcy wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich zniszczono fragment torów

w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są

wyjaśniane przez służby. Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zapewnił, że do wyjaśnienia sprawy zostali skierowani najlepsi funkcjonariusze i eksperci służb specjalnych. Podkreślił, że prawdopodobieństwo, że dzieje się to na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zlecniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił. PAP

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

WÓJT GMINY RADZANÓW informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Radzanowie Radzanów 92A oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy został podany do publicznej wiadomości na okres 21 dni Wykaz Nr 5/2025 nieruchomości przeznaczonej do oddania w użyczenie. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Radzanowie pokój nr 12, tel. (48) 613 63 62 wew. 232.

Wójt Gminy Radzanów
Sławomir Krusliński

0011433491

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii COVID-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zełenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zełenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zełenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zełenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zełenski

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zełenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale.

PAP

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika.

PAP

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. „Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie” – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodowych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodniczyć miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbicia zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbicie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyny padaczki u dorosłych są związane nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określane są jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to niemożliwe, pozostawić

na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku chorego nie puściły zwierzęce i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi ma-

szyn, większość pacjentów może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akceptacji

społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsięgo. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsięgo zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,
- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

nych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,

- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,
- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludowej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

- Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach kłatkii piersiowej - mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. - Być może twoja babcia używała gęsięgo tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy - dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim kłatkę piersiową i płuca, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cier-

piące na reumatyzm nacierały się maścią ze smalcu z gęsiny. Kuraacja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków nacyniowych. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczną zmarszczkę, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów.

Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto aplikować go najpierw na niewidocznym fragmencie ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłoniąć. Jest on dość gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperti ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperti zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD),

dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Naturalne, ale nie zawsze bezpieczne. Mogą wchodzić w interakcje z lekami



Nie każda przyprawa jest bezpieczna. Ekspertka tłumaczy, które mogą wchodzić w interakcje z lekami. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Cynamon, kurkuma i imbir uchodzą za najzdrowsze przyprawy świata. Jednak farmaceutka ostrzega, że w połączeniu z niektórymi lekami mogą zaszkodzić, zamiast pomóc.

Choć przyprawy takie jak cynamon, kurkuma i imbir od tysięcy lat są cenione w kuchni i medycynie naturalnej, nie zawsze współgrają z nowoczesnymi terapiami. Dipa Kamdar, starszy wykładowca farmacji praktycznej na Uniwersytecie Kingston, przypomina, że mogą one wpływać na działanie niektórych leków na receptę.

– Od wieków przyprawy są stosowane nie tylko do przyprawiania potraw, ale także cenione w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej ze względu na swoje właściwości lecznicze. Ale czy coś tak niewinnego, jak łyżeczka przyprawy, może wpływać na działanie leków? – mówi ekspertka w rozmowie z „The Conversation”.

Cynamon zawiera związki takie, jak aldehyd cynamonowy, eugenoli kumaryna, które odpowiadają za jego intensywny zapach i działanie przeciwpalne.

– Cynamon ma wiele potencjalnych właściwości prozdrowotnych: jest bogaty w przeciwutleniacze, może zmniejszać stany zapalne, pomaga regulować po-

ziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca, a nawet poprawia funkcjonowanie mózgu – wyjaśnia Kamdar.

Jednak badania Uniwersytetu Mississippi sugerują, że aldehyd cynamonowy może przyspieszać usuwanie niektórych leków z organizmu, zmniejszając ich skuteczność. Ekspertka ostrzega też, że suplementy z cynamonem mogą zwiększać ryzyko krwawień u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna.

– Prawdopodobnie wynika to z wpływu kumaryny na enzymy wątrobowe odpowiedzialne za rozkład leków, takich jak warfaryna – dodaje.

Choć brzmi to groźnie, Kamdar uspokaja:

– Zanim jednak wyrzucisz swoją półkę z przyprawami, pamiętaj: ryzyko wynika z wysokich dawek, szczególnie w postaci suplementów. Lekkie posypanie cynamonem owsianki raczej nie spowoduje żadnych problemów.

Kurkuma zawiera kurkuminę – związek o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Ale nawet ta złota przyprawa może wchodzić w interakcje z lekami.

– Informacje na temat interakcji kurkumy z lekami są nadal ograniczone. Większość naszej wiedzy pochodzi z badań laboratoryjnych i badań na zwierzętach, które nie zawsze można bezpośrednio przełożyć na ludzi. Ist-

nieją jednak dowody na to, że kurkuma może wpływać na metabolizm niektórych leków, w szczególności poprzez oddziaływanie na enzymy wątrobowe. Oznacza to, że może potencjalnie wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi, lekami na nadciśnienie, lekami stosowanymi w chemioterapii i niektórymi antybiotykami – tłumaczy.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy przyprawa staje się lekiem (lub problemem)

W połączeniu z niektórymi lekami przyprawy mogą zaszkodzić, zamiast pomóc. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność. Farmaceutka radzi, by osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew, insulinę, leki na ciśnienie lub w trakcie chemioterapii zachowały ostrożność przy stosowaniu ziołowych suplementów i skonsultowały się z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Jednak dla większości osób stosowanie przypraw w typowych ilościach kulinarnych jest bezpieczne i stanowi pyszny sposób na dodanie smaku i potencjalnych korzyści zdrowotnych do posiłków.

Kurkuma przez swoje naturalne właściwości rozrzedzające krew może wzmacniać działanie warfaryny lub aspiryny.

– Badania na zwierzętach sugerują, że kurkuma może również obniżać poziom cukru we krwi, co oznacza, że może wzmacniać działanie leków przeciwcukrzycowych lub insuliny. Ponadto wykazano, że kurkuma obniża ciśnienie krwi, co w połączeniu z lekami na nadciśnienie może powodować nadmierny spadek ciśnienia – dodaje Kamdar.

Jak podkreśla, problem dotyczy głównie suplementów w dużych dawkach, a nie przyprawy używanej w codziennym gotowaniu.

Imbir to naturalny środek przeciwwymiotny i przeciwzapalny, jednak również on może wpływać na działanie niektórych leków.

– Imbir może działać jako łagodny środek rozrzedzający krew, co oznacza, że połączenie go z lekami przeciwcukrzycowymi może zwiększyć ryzyko krwawienia – ostrzega Dipa Kamdar.

Niektóre badania sugerują też, że imbir może obniżać poziom cukru we krwi, dlatego osoby z cukrzycą powinny stosować go z umiarem i w porozumieniu z lekarzem. Potrzebne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć jego wpływ w połączeniu z lekami przeciwcukrzycowymi.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder? Prosta instrukcja dla mężczyzn

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

W listopadzie skupiamy uwagę na zdrowiu mężczyzn. Jednym z najważniejszych nawyków jest comiesięczne samobadanie jąder. To prosta, bezbolesna czynność, która może pomóc wykryć zmiany.

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society – ACS), w pewnym momencie swojego życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn. W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku – średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat.

Jeżeli rak jąder zostanie wczesnie wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie. 5-letni względny wskaźnik przeżycia wynosi 99 proc., jeśli rak jest ograniczony do jąder – podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Jeżeli jednak nowotwór rozprzestrzeni się na otaczające tkanki, wskaźnik przeżywalności spada do 96 proc. i do 73 proc., jeśli rozprzestrzeni się na odległe części ciała.

Samobadanie jąder może pomóc we wczesnym wykryciu raka jąder i dać największe szanse na dobre rokowanie. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

Instrukcja prawidłowego samobadania jąder

Samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki.

Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder – krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder – najądrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nieprawidłowości na najądrzach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne. Pamiętaj: podczas badania nie powinien odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna.

Jądra nie są też idealnie symetryczne – jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem – w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in.:

- niezstąpione jądro,
- HIV,
- rak jądra w historii rodziny,
- wcześniejszy rak jąder.

Jak często powinno się badać jądra?

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Co może oznaczać guzek na jądrze?

Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana w jądrze nie musi oznaczać raka.

Inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach, mogą obejmować:

- zapalenie najądrza i jądra (najczęściej spowodowane infekcją dróg moczowych lub przeniesioną drogą płciową),
- torbiel najądrza (guzki spowodowane gromadzeniem się płynu w przewodzie prowadzącym od jąder, powszechne i zwykle bezbolesne, zazwyczaj nie wymagają leczenia),
- wodniaki (nagromadzenie płynu między jąderem a cienką błoną, która je otacza, które może być spowodowane urazem lub stanem zapalnym moszny, może też wystąpić bez wyraźnej przyczyny),
- żyłaki powrózka nasiennego (obrzęk żył wewnątrz moszny – dokładna przyczyna nie jest znana, ale może to być spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych),
- przepukliny pachwinowe (występują, gdy wewnętrzna tkanka w jamie brzusznej wystaje przez otwór w ścianie brzucha, co może powodować ból i obrzęk moszny).

DROBNE

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

RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH

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

Handlowe

CAR AUDIO

SPRZEDAM Ford KA 2016 34.000
km DOBRA CENA ! tel. 790-788-288

INNE

KOŁDREX Puchowe kołdry,
poduszki. Tanio! tel. 534-222-122
ZAPRASZAMY

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011427607

KUPIĘ
AUTA I MOTOCYKLE
Z CZASÓW PRL
/1940-90/
krajowe lub zagraniczne,
rozbite, uszkodzone
lub niekompletne.
☎ 510 644 013 ☎ 513 640 246

Usługi

INNE

KOŁDREX Szycie kołder
puchowych. Pranie pierza. Przy
rachunku (powyżej) 1500 zł
klient bierze udział w losowaniu
wczasów do Turcji. tel. 534-222-122
ZAPRASZAMY!

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA 0011434690

Świętokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kielcach
ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce
OGŁASZA:
PRZETARG NIEOGRANICZONY I
Budowa 5 budynków technicznych z pomieszczeniami na węzły ciepłne i hydrofornie
przy ul. Warszawskiej 157, 159, 161, Orkana 3.
PRZETARG NIEOGRANICZONY II
Najem lokalu użytkowego o pow. 99 m² przy ul. Warszawskiej 155 w Kielcach.
PRZETARG NIEOGRANICZONY III
Najem lokalu użytkowego o pow. 25 m² przy ul. Orkana 11 w Kielcach.
PRZETARG NIEOGRANICZONY IV
Najem lokalu użytkowego o pow. 134 m² przy ul. Warszawska 147 w Kielcach.

Przystępujący do przetargu zobowiązany jest: wpłacić wadium w kwocie: 150 000 - Przetarg I, 10 000 - Przetarg II, 3 000 - Przetarg III, 10 000 - Przetarg IV. Wpłaty wadium należy dokonać na konto nr 74 1560 0013 2353 6758 7000 0003 w terminie do 2.12.2025 r. Oferty w zamkniętych kopertach należy składać w siedzibie Spółdzielni w terminie do 2.12.2025 r. do godziny 15:00. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni w dniu 3.12.2025 r. o godzinie 11:00. Spółdzielnia przysługuje prawo do odwołania przetargu, swobodnego wyboru ofert, unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, bądź zakończenia przetargu z wynikiem negatywnym. Szczegółowe informacje na temat przetargu oraz specyfikacji można otrzymać w Dziale GZM Spółdzielni, ul. Warszawska 155 – Przetarg I - tel. (41) 331-10-01 w. 123, Przetarg II, III i IV - tel. (41) 331-10-01 w. 128.

AUTOREKLAMA

strona **zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011434684

Świętokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kielcach

ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce

OGŁASZA:

PRZETARG NIEOGRANICZONY I

Dzierżawa gruntu o pow. ok. 4 600 m² z możliwością zabudowy,
położonego w Kielcach u zbiegu ul. Orkana/Warszawska.

Przystępujący do przetargu zobowiązany jest: wpłacić wadium w kwocie – 20 000 zł. Wpłaty wadium należy dokonać na konto nr 74 1560 0013 2353 6758 7000 0003 w terminie do 18.12.2025 r.

Oferty w zamkniętych kopertach należy składać w siedzibie Spółdzielni w terminie do 18.12.2025 r. do godz. 15:00. Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni w dniu 19.12.2025 r. o godz. 11:00.

przysługuje prawo do odwołania przetargu, swobodnego wyboru ofert, unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, bądź zakończenia przetargu z wynikiem negatywnym.

Szczegółowe informacje na temat przetargu oraz specyfikacji można otrzymać w Dziale GZM Spółdzielni, ul. Warszawska 155 - tel. 41 331 10 01 w. 102.

REKLAMA

0011434750

OBWIESZCZENIE

w sprawie rozpoczęcia konsultacji społecznych projektu dokumentu
pn. **Gminny Program Rewitalizacji Sandomierza 2032+**

Na podstawie art. 17 ust. 2 pkt 4 i w związku z art. 6 *Ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji* (Dz.U. z 2024 r. poz. 278)

Burmistrz Miasta Sandomierza

zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu dokumentu
pn. **Gminny Program Rewitalizacji Sandomierza 2032+**

Formularze konsultacyjne oraz projekty ww. uchwał wraz z załącznikami dostępne będą w dniach **20.11 – 29.12.2025 r.**

- w wersji papierowej w budynku Urzędu Miejskiego w Sandomierzu, pl. Poniatowskiego 3, 27-600 Sandomierz, w godzinach pracy Urzędu;
- w wersji elektronicznej na oficjalnej stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Sandomierzu (sandomierz.eu) oraz na stronie podmiotowej gminy w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.um.sandomierz.pl).

Możliwe formy składania uwag i wniosków zawarte są w ogłoszeniu na stronach internetowych gminy.

Organem właściwym do rozpatrywania uwag i wniosków jest Burmistrz Sandomierza.

Bezpieczny posiłek

Anna Moyseowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Wystarczą dwa lub trzy składniki, minimum pracy i chwila gotowania. Tak wygląda przygotowanie zupy, która jest świetnym remedium na biegunkę, wymioty czy bóle brzucha.

Sprawdzi się też po prostu jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych.

Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu.

Zupa Moro, czyli marchwianka

Marchwianka to zupa banalnie prosta w przygotowaniu, a jednocześnie jej właściwości w przypadku problemów żołądkowych są nie do przecenienia. Recepturę opublikował austriacki pediatra Ernst Moro, stąd nazwa posiłku, bowiem marchwianka nazywana jest też zupą Moro.

Składa się jedynie z trzech składników: marchwi, wody i odrobiny soli.

Na co pomaga zupa marchewkowa?

Zupa marchwianka, czyli klasyczny, domowy sposób na problemy żołądkowe, ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego.

Podczas długiego gotowania marchew wydziela do wody związki zwane oligosacharydami. Te naturalne substancje chronią warstwę ochronną w jelitach oraz



FOT. VALERIA AKSAKOVA / FREEPIK

Marchwianka ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego. Sprawdzi się jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych. Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu

utrudniają drobnoustrojom przyczepianie się do błony śluzowej.

Pektyny łagodzą podrażnioną błonę śluzową jelit, a z kolei inne związki zawarte w tym warzywie wiążą wodę. Ponadto zupa uzupełnia elektrolity i minerały, jak miedź, cynk, żelazo czy fosfor.

Jak zrobić marchwiankę?

Przygotowanie marchwianki jest bardzo proste. Należy obrać i pokroić pół kilograma marchewki i gotować je w litrze wody przez ok. 1,5 godziny.

Następnie wodę należy odlać, a marchewki rozgnieść na gładką masę. Potem dolewać litr wrzątku i dodać

szczyptę soli. Zamieszać i zupa gotowa.

Marchwianka uratowała życie setek dzieci

Zupę marchwiową stosuje się jako domowy sposób leczenia w przypadku problemów z żołądkiem czy jelitami zarówno u ludzi, jak i u zwierząt.

Podczas gdy Ernst Moro publikował przepis, pełnił funkcję ordynatora kliniki dziecięcej w Monachium.

Dzięki prostej zupie ugotowanej z wody i marchewki, ale łagodzącej i pełnej minerałów i elektrolitów, udało mu się radykalnie zmniejszyć problemy zdrowotne, a nawet śmiertelność dzieci zmagających się z biegunką.

Lekka zupa na przejedzenie. Odkryj szybki ratunek dla żołądka. Twoje jelita ci podziękują

Anna Daniluk
anna.daniluk@polskapress.pl

Po odświeżnym obiedzie, urodzinowym przyjęciu czy długim weekendzie z tłustym jedzeniem często pojawia się to samo uczucie – ciężkość, przepełnienie i brak ochoty na mięso.

W takiej sytuacji najlepiej sprawdzi się lekka zupa na przejedzenie – delikatna, sycąca, ale nie obciążająca żołądka. Przygotujesz ją szybko, a cała rodzina zje ze smakiem.

Składniki:

- 1,5 litra bulionu warzywnego (najlepiej domowego lub niskosodowego),
- 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej,
- 1 marchewka,

- 1 pietruszka,
- kawałek selera (ok. 100 g),
- 1 por (biała część),
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
- 1 łyżeczka majeranku,
- natka pietruszki do podania,
- kilka kropli soku z cytryny (opcjonalnie, dla lekkiego odświeżenia smaku).

Sposób przygotowania:

- Najpierw warzywa obierz i pokrój w drobną kostkę.
- W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj warzywa i duś przez kilka minut, aż lekko zmiękną.
- Wsyp kaszę jęczmienną i zamieszaj, aby obtoczyć ją w oliwie i warzywach.
- Zalej całość bulionem, doprowadź do wrzenia, a następ-

nie gotuj na małym ogniu przez ok. 25 minut do momentu, aż kasza będzie miękka.

● Dopraw solą, pieprzem, majerankiem i – jeśli chcesz zyskać orzeźwiający smak – odrobiną soku z cytryny.

● Przed podaniem posyp zupę świeżą natką pietruszki.

Gwarantuję, że ta zupa jest warta przygotowania po obfitym biesiadowaniu. Wywar jest bezmięśny, aby odciążać układ trawienny po jedzeniu grillowanych żeberk albo pieczonego kurczaka. Co więcej, włoszczyzna i kasza jęczmienna wspierają perystaltykę jelit i dają uczucie sytości. Ponadto pomaga w powrocie do zdrowych nawyków po czasie rodzinnego biesiadowania. Smacznego!

Plebiscyt Edukacyjny 2025. Poznaj aktualnych liderów głosowania z naszego regionu i wspaniałych uczestników

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Prezentujemy dziś kolejnych uczestników wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego, którzy zdobyli już wiele głosów naszych Czytelników.

To właśnie Czytelnicy - uczniowie, ich rodzice oraz społeczności szkolne - wybierają w ramach tej akcji tych, którzy każdego dnia z pasją i zaangażowaniem dbają o edukację młodego pokolenia. Są to nauczyciele, pedagodzy, psychologowie szkolni oraz dyrektorzy placówek edukacyjnych. Na naszej stronie internetowej możesz zobaczyć galerię tych wspaniałych osób, które na co

dzień inspirują, uczą i wychowują - i które, dzięki Waszym głosom, mają szansę na zdobycie zaszczytnych tytułów w tegorocznej edycji plebiscytu. Na stronie internetowej przedstawiamy również najbardziej aktualne listy liderów głosowania. To właśnie oni, dzięki ogromnemu zaufaniu i sympatii uczniów, rodziców i Czytelników, znaleźli się w gronie tych, którzy przewodzą w swoich kategoriach. Tam na bieżąco możesz sprawdzać, kto ma dziś największe szanse na zdobycie tytułów w plebiscytowych kategoriach (ranking, który zamieszczamy dziś w gazecie, był aktualny na moment przygotowywania listy do wydania gazety). Uczestni-

ków naszej akcji prezentujemy nie tylko w internecie, ale również w wydaniu papierowym naszej gazety. Dziś możecie poznać bliżej kolejne osoby, które każdego dnia kształtują młode umysły i serca.

Dobry nauczyciel, wychowawca, pedagog to prawdziwy skarb

To osoba, która nie tylko przekazuje wiedzę, ale również wspiera, motywuje i pokazuje, że nauka może być fascynującą przygodą. Plebiscyt Edukacyjny 2025 to wyjątkowa okazja, by podziękować wszystkim tym, którzy z oddaniem wykonują swoją misję i każdego dnia kształtują przyszłość młodego pokolenia. Jak na nich zagłosować?

Aby wyrazić swoje poparcie, wejdź na naszą stronę internetową.

Za dwa tygodnie koniec etapu powiatowego

Lista nominowanych została opublikowana 21 października i tego dnia rozpoczęło się głosowanie, które potrwa do 3 grudnia w przypadku kategorii powiatowych, laureaci awansują do etapu wojewódzkiego, który rozpocznie się w poniedziałek, 8 grudnia, a zakończy się w poniedziałek, 22 grudnia. Wojewódzki finał wyłoni najlepszych w regionie, a potem przyjdzie czas na finał w skali całego kraju. Jego podsumowaniem będzie gala na Zamku Królewskim w Warszawie!

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



**KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE**

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu
w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Aneta Bielecka**, lekkoatletyka, UKS Olimpijczyk Huta, powiat lipski
2. **Kinga Papke**, piłka ręczna, Elmas KPS APR Radom, Radom
3. **Maja Łukasiewicz**, lekkoatletyka, Olimp Kozienice, powiat kozienicki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Daniel Utkowski**, boks, Dragon Fight Club Radom, Radom
2. **Grzegorz Neska**, biegi, UKSM Ekipa Bielachy, powiat przysuski
3. **Igor Romelczyk**, piłka nożna, Polonia Iłża, powiat radomski
4. **Dominik Minda**, piłka nożna, GKS Oronka Orońsko, powiat szydłowiecki
5. **Maciej Dąbkowski**, sporty walki, ZaiFit & Fight, powiat grójecki

TRENER ROKU

1. **Sebastian Czerwiński**, piłka nożna, KS Hubertus Chomentów, powiat radomski
2. **Norbert Korczak**, piłka nożna, LKS Pniewy, powiat grójecki
3. **Michał Domański**, piłka nożna, Beniaminek Radom, Radom
4. **Krzysztof Stypiński**, piłka ręczna, Enea Orleń Zwoleń, powiat zwoleński
5. **Marek Cybulski**, piłka nożna, MKS Piłca Białobrzegi, powiat białobrzezki

DRUŻYNA ROKU

1. **Kozienicki Biegacz**, biegi, powiat kozienicki
2. **Broń Radom rocznik 2014**, piłka nożna, Radom
3. **UKS Olimpijczyk Huta**, lekkoatletyka, powiat lipski
4. **LKS Pniewy**, piłka nożna, powiat grójecki
5. **Inicjatywa Bokserska Białobrzegi**, boks, powiat białobrzezki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj
na www.echodnia.eu/radomskie/plebiscyt-sportowy



Lena Furmańczyk, Karate, IKA POLAND Grójec, Jeździectwo konne



Roman Kutner, Akrobatyka, KS Semiramida



Ksenia Nadolna, Lekkoatletyka, RTLGG Radom



Natan Pyc, Taekwondo, Green Sport Club Lublin



Karolina Barańska, ringo, PSP Błękitni Olkowice



Zuzanna Hołuń, Pływanie, SKP DELFIN Kozienice



Lena Lipiec, Akrobatic dance, Quick Flick



Tymon Ludkowski, piłka nożna, Akademia Sportu Radomiak



Szymon Rygalski, Piłka nożna, Królewscy Sierpc

Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Gilon ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Bagiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Księga Luster TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przegarniętą przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu TVP Historia, 20:00

Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorczkowata, centuria.

Pionowo:

- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla parazytów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaskocz Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe sojusze. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego.

Waga (23.09 - 22.10)

Czeka Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znowu się opłaca...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja spadnie nagłe. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Reprezentanci Polski i kibice zostali sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Maltcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Dopiero błysk Piotra Zielińskiego w końcówce sprawił, że zwyciężyliśmy 3:2.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży – takie cele przyświecały Polsce na niewielkiej wyspie położonej na południe od Włoch. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo.

Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed huraoptymizmem. Niestety, przewidział, że nie skończy się żadnym pogromem, chociaż wystawił skład zbliżony do optymalnego.

Żle w defensywie

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo słabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwa nacięcia bramek, nie tracąc ani jednej. My męczyciśmy się w obu spotkaniach. Co zawiodło w poniedziałkowy wieczór?

– Przygotowanie do meczu – stwierdził Robert Lewandowski.



Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie z Holandią w Warszawie, a na Maltcie zapewnił Polsce zwycięstwo

– Maltańczyki zaskoczyli nas trochę rozegraniami piłki, nie bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce – wymieniał Piotr Zieliński.

– Myśmy stworzyli sobie dosyć dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie – zauważył Jan Urban.

Padły również głosy o niewdzięcznej murawie. – Cały czas się ślizgałem – zdradził Paweł Wszołek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola. Czekał na niego w kadrze blisko... dziesięć lat.

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej dro-

dze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świderskiego na 3:1, by wrócić do sytuacji z naszego pola karnego, w którym faulu dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańczyki dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

Pauza Zalewskiego

– Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność – przekonywał potem Urban, który miał niechętną minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółta

kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprowokować dał się też Wiśniewski, na szczęście pozostali – na czele z Zielińskim – utrzymali nerwy na wodzy.

Setka „Grosika”

W czwartek w szwajcarskim Zurychu poznamy rywali w dwuetapowych barażach.

– Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w Warszawie – stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Setny występ z orzełkiem na piersi zaliczył natomiast drugi z 37-latków, Kamil Grosicki. „Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym” – napisał w mediach społecznościowych.

MALTA - POLSKA 2:3

Bramki: Cardona 36, Teuma 68 (k.) – Lewandowski 32, Wszołek 59, Zieliński 85.

Żółte kartki: Teuma, Satariano – Wiśniewski, Zalewski.

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja).

Widzów: 10 326 osób.

Malta: Bonello – Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli – J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref – Cardona (77 P. Mbong).

Polska: Dragowski – Wszołek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Bereszyński), Kędziora, Kiwior, Skóraś – Kamiński (90. Różga), Słisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świderski) – Lewandowski.

TABELA POLSKIEJ GRUPY

Inne wyniki: Holandia - Litwa 4:0.			
1. Holandia	8	20	27-4
2. POLSKA	8	17	14-7
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	8	5	4-19
5. Litwa	8	3	6-15

Kadra Urbana w barażach o mundial. To będzie gigantyczny turniej

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski szczęśliwie wygrała na wyjeździe z Maltą i zajęła drugie miejsce w grupie eliminacji mistrzostw świata. Biało-Czerwoni znaleźli się w barażach.

W czwartek, 20 listopada, o godzinie 13 odbędzie się ceremonia losowania w szwajcarskim Zurychu (transmisja w TVP Sport). Wówczas reprezentacja Polski pozna rywali w dwuetapowych barażach. Ich półfinały zaplanowano na 26 marca 2026 roku, natomiast finały na 31 marca.

Mundial 2026 w Ameryce Północnej będzie gigantycznym turniejem. Po raz pierwszy na czempionat globu przyjedzie aż 48 reprezentacji. 5 grudnia tego roku w USA odbędzie się losowanie. Uczestnicy zostaną podzieleni nie tak jak dotąd na 8 czterospółowych grup, ale aż na 12. Po fazie grupowej rozegrana zostanie 1/16 finału, bo

do fazy pucharowej awansują 24 reprezentacje z dwóch czołowych miejsc w każdej grupie, a także aż 8 z trzecich miejsc. W sumie aż 32 kadry narodowe, czyli tyle, ile w poprzednich edycjach rozpoczynało rywalizację w finałach mistrzostw świata. Wielki finał – po 39 dniach od inauguracji 11 czerwca na Estadio Azteca w stolicy Meksyku – odbędzie się 19 lipca 2026 roku na MetLife Stadium w New Jersey.

Meczów na tym dystansie będzie mnóstwo. Od 1998 do 2022 roku na mundial składały się 64 mecze – teraz w samej fazie grupowej spotkań będzie 68, a w całym turnieju aż 104.

© P

Mundial 2026. Nowy format:

48 reprezentacji uczestniczących (od 1998 do 2022: 32);
12 grup po 4 drużyny (od 1998 do 2022: 8 grup po cztery drużyny);
awans z grupy: 32 drużyny (od 1998 do 2022: 16 drużyn);
liczba meczów: 104 (od 1998 do 2022: 64).
Procent kadr narodowych uczestniczących w mundialu 22 proc. (od 1998 do 2022: 15).



Mecz z Maltą to już historia. Czekamy na czwartkowe losowanie dwuetapowego baraży, a potem na mundial

Od czwartku w Gdańsku trzecie zawody cyklu World Tour w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Gdańsk będzie trzecim przystankiem cyklu World Tour w short tracku. Zawody zaplanowano w dniach 20-23 listopada.

Pierwsze i drugie zawody odbyły się już w październiku na kontynencie amerykańskim. Gospodarzem obydwu był kanadyjski Montreal. Najmilej wspomina je Gabriela Topolska, która dwukrotnie wystąpiła w finale na dystan-

sie 1500 metrów, a w drugi weekend ustanowiła rekord Polski. Jedyne podium Biało-Czerwoni wywalczyli natomiast w sztafecie mieszanej (trzecia lokata w drugich zawodach).

Gregory Durand, jeden z trenerów naszej reprezentacji, już po premierowych zawodach podkreślał, że najważniejsze w tegorocznych zmaganiach jest zapewnienie sobie maksymalnej możliwej liczby miejsc na igrzyskach olimpijskich. Lokaty w czołowie zawodów World Tour są

w obecnym sezonie znacznie mniej istotne.

– Nie oznacza to, że nie walczymy o krążki, ale na tę chwilę wolałbym mieć po trzy kobiety i trzech mężczyzn w pierwszej dwudziestce, by zapewniać punkty, niż medale i mniej kwalifikacji – mówił szkoleniowiec cytowany przez pzls.pl.

Po zmaganiach w Kana-dzie, a więc na półmetku zarówno cyklu World Tour jak i olimpijskich kwalifikacji, w lepszej sytuacji są panie. Gdyby aktualna klasyfikacja

miała decydować o tym, ilu naszych przedstawicieli pojedzie do Włoch, większą liczbę startujących zobaczylibyśmy w kobiecych zmaganiach (dwie na 500 m, trzy na 1000 m, dwie na 1500 m). Panowie spisują się nieco słabiej i na dziś zajmują rankingowe lokaty dające prawo startu trzem zawodnikom na 500 m, a także po jednym na dwóch pozostałych dystansach. W Gdańsku trzeba więc powalczyć o jak najlepsze wyniki, by poprawić sytuację i zwiększyć pulę.

Także nasze sztafety muszą w najbliższych zawodach, zarówno odbywających się w tym tygodniu, jak i za tydzień w Dordrechcie, zanotować lepsze niż dotychczas występy.

O ile awans drużyny mieszanej na igrzyska wydaje się niezagrożony (5. lokata w olimpijskim rankingu), to dwie pozostałe muszą się mieć na baczności. Panie na półmetku kwalifikacji zajmują bowiem ostatnie premiowane miejsce, panowie pierwsze nie dające awansu.

Rywalizacja w Gdańsku zapowiada się więc niezwykle interesująco, tym bardziej że własnej publiczności zawieść nie wypada. Zawody zaplanowano na cztery dni (20-23 listopada). W czwartek i piątek odbywać się będą wyścigi eliminacyjne (początek – ok. 9.30), a w sobotę i niedzielę repesaze (od ok. 10.00) oraz ćwierćfinały, półfinały i finały (od 14.05). Transmisję z zawodów można będzie śledzić na sportowych kanałach Polsatu.

© P

SPORT

www.sportowy24.pl

Złoty medal Grzegorza Mitala z Olimpijczyka w mistrzostwach Polski

Maciej Kwiatkowski
Radom

ZAPASY. Złoty medal wywalczył Grzegorz Mital w Mistrzostwach Polski Młodzików. Te odbyły się w Radomiu, a organizatorem był miejscowy Olimpijczyk.

Olimpijczyk po sobotnich walkach eliminacyjnych w niedzielę miał pięć szans medalowych. Cztery z nich to pojedynki o zajęcie brązowych medali.

Cztery szanse na brąz radomian

Jako pierwszy na macie w niebieskim kostiumie zaprezentował się Radosław Pudziański. Jego rywalem w kategorii wagowej 44 kilogramy był Jan Wołowicz z KS Hardzi Jarosław, a walka zakończyła się wygraną rywala 8:1.

Drugą szansę medalową miał Dawid Jarosz w kategorii wagowej 52 kilogramy. Niestety i on musiał uznać wyższość przeciwnika, którym był Nikodem Proszowski (ZKS Radomsko), a pojedynek zakończył się punktacją 6:2.

Najbliższej wygranej był Skórnicki

Z kolei w kategorii wagowej 62 kilogramy Jakub Religa z KS Bieżanowianki nie dał szans Stanisławowi Pypecowi z Olimpijczyka, zwyciężając

6:3. Po niezwykle wyrównanej walce o brązowy medal wyższość rywala musiał uznać także czwarty z reprezentantów Olimpijczyka - Franciszek Skórnicki, który 1:2 uległ Kacprowi Głębockiemu (MLUKS MOSiR).

Jeden medal, ale za to złoty

Tymczasem po dziewięciu walkach finałowych na macie wszedł jedyny reprezentant Olimpijczyka w tej fazie mistrzostw. W kategorii wagowej 75 kilogramów Grzegorz Mital walczył z Andrzejem Barabasem z MKS-u Cement - Gryf Chełm i po niezwykle ofensywnym pojedynku pokonał rywala 12:4.

Jednocześnie Mital wywalczył złoty medal! Ostatecznie w 12. kategoriach wagowych w mistrzostwach Polski uczestniczyło 216 zapaśników z 47 klubów. Olimpijczyka Radom reprezentowało 13. młodych sportowców. Sezon powoli dobiega końca. Niebawem czas na podsumowania. Przed nami jeszcze II Mikołajkowy Rzut Ligi Zapaśniczej - poinformował Olimpijczyk.

Patronat medialny nad wydarzeniem sprawowało Echo Dnia Radomskie

Walka finałowa:

Kategoria wagowa 75 kilogramów: Andrzej Barabas (Cement - Gryf) - Grzegorz Mital (Olimpijczyk Radom) 4:12. ©



Grzegorz Mital oraz trener Łukasz Fafiński, na najwyższym stopniu podium w mistrzostwach kraju.

PIŁKA NOŻNA

Piękny jubileusz 40-lecia istnienia klubu. LKS Postęp Łaziska, klub sportowy z gminy Orońsko obchodził hucznie swoją 40 rocznicę powstania. Mało kto pamięta, ale w przeszłości klub ten grał w lidze okręgowej. Wówczas był to...czwarty szczebel rozgrywkowy. Podczas uroczystej kolacji odbyło się wręczenie pamiątkowych pucharów oraz odznaczeń przez działaczy Radomskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej.

SZS



FOT. LKS POSTĘP

PIŁKA NOŻNA
Ostatni mecz rundy w okręgówce

W czwartek 20. listopada o godzinie 20:30 zawodnicy Centrum Radom rozegrają za legły mecz 10. kolejki Keeza Ligi Okręgowej. Początek gry o godzinie 20:30.

MK

Leandro Rossi nie mówi dość!
Legenda nadal w RadomiakuStanisław Wróbel
Radom

PIŁKA NOŻNA. Leandro Rossi przekazał kibicom informację. - Wierzę, że nadal mogę się przydać na boisku i w szatni - powiedział we wzruszającym oświadczeniu.

Sensacyjny zwrot w sprawie legendy i kapitana Radomiaka, Leandro, który miał kończyć tej jesieni karierę piłkarską.

Tymczasem w poniedziałek 17 listopada piłkarz poinformował, że mecz z Górnikiem Zabrze, który odbędzie się w piątek 28 listopada nie będzie jego ostatnim, jak wcześniej zapowiadano.

Leandro w Radomiaku nadal w roli piłkarza!

Leandro Rossi Pereira w poniedziałek 17 listopada wieczorem poinformował w specjalnym oświadczeniu, że jeszcze nie zakończy kariery piłkarskiej.

Przypomnijmy, że wcześniej zapowiadano pożegnanie piłkarza podczas meczu z Górnikiem Zabrze 28 listopada, pierwszego przy pełnym stadionie.

Leandro po zakończeniu rundy jesiennej sezonu 2025/2026 miał zostać w klubie w innej roli. Ale jak się okazuje nadal będzie grał w piłkę. - Wierzę, że nadal mogę się przydać na boisku i w szatni -



FOT. RADOMIAK.PL

Leandro Rossi nie zamierza przechodzić na sportową emeryturę, chociaż taką ewentualność brał pod uwagę. Ostatecznie podpisał nowy kontrakt.

powiedział we wzruszającym oświadczeniu.

Żywa legenda chce jeszcze pomóc drużynie

Leandro Rossi Pereira to żywa legenda Radomiaka. Urodził się 26 listopada 1988 roku w Sao Paulo, w tym roku skończy więc 37 lat. W klubie występuje nieprzerwanie od 2012 roku. W tym czasie zdobył dla Radomiaka blisko 120 bramek na różnych szczeblach rozgrywek. Jest najlepszym strzelcem Radomiaka po 1945 roku. W zielonych barwach rozegrał ponad 300 meczów. Jest ikoną Radomiaka i idolem radomskich kibiców. Wraz z Radomiak-

kiem wywalczył awans do drugiej ligi, do pierwszej ligi i PKO Ekstraklasy.

W czerwcu bieżącego roku jego umowa została przedłużona o kolejne trzy lata. Z tym, że na zasadach, które rzadko stosuje się w kontraktach piłkarzy. Większościowi właściciel Radomiaka Grzegorz Gilewski poinformował w czerwcu o trzyletniej, nowej umowie dla Brazylijczyka z polskim paszportem. Ale od razu zastrzegł, że kontrakt jest inny niż zwykle. Poinformował, że przez pół roku, czyli do listopada 2025 będzie obowiązywała umowa czystko piłkarska. Potem Leo podejmie pracę w Radomiaku już w innej roli. Władze Rado-

miaka ani zawodnik nie chcieli wtedy zdradzić, czym wybitny strzelec będzie zajmował się w Radomiaku po wypełnieniu kontraktu zawodniczego.

Nowa umowa podpisana

Rossi Pereira Leandro z nowym trzyletnim kontraktem w Radomiaku Radom. Umowa została podpisana na innych niż zwykle zasadach. Nową umowę parafował także Rafał Wolski.

Leandro Rossi Pereira w Radomiu się osiedlił. Ma partnerkę Kasię, w 2022 roku urodziła im się córka. Zobacz jak wygląda prywatne życie Leandro. ©

Guilherme Zimovski opuszcza Radomiaka

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. Radomiak Radom rozstał się z Guilherme Zimovskim. Młody Brazylijczyk z polskim paszportem, który w barwach Zielonych rozegrał 14 spotkań i zdobył jedną bramkę.

Radomiak Radom poinformował o rozwiązaniu za porozumieniem stron kontraktu z Guilherme Zimovskim. Młody zawodnik rozegrał dla

Zielonych łącznie 14 spotkań - 12 w PKO BP Ekstraklasie oraz dwa w Pucharze Polski - zdobywając jedną bramkę, przeciwko ŁKS-owi Łódź. Częściej występował jednak w drużynie rezerw, rywalizującej w Keeza Klasie Okręgowej, gdzie regularnie pojawiał się w wyjściowym składzie i notował trafienia.

W Radomiaku przez półtora roku

Guilherme Zimovski dołączył do Radomiaka w lutym 2024 roku. Jego kontrakt ob-

owiązywał do 30 czerwca 2026 roku. Urodzony w Brazylii zawodnik posiada również polskie obywatelstwo i status młodzieżowca w PKO BP Ekstraklasie.

Kontrakt rozwiązany za porozumieniem stron

Wcześniej był związany z klubami Piracicaba, Corinthians oraz Capivariano. W prestiżowych młodzieżowych rozgrywkach Copinha rozegrał dziewięć spotkań, zdobył cztery gole i zanotował dwie asysty.

Radomiak podziękował piłkarzowi za grę w zielonych barwach i życzył powodzenia w dalszej karierze.

Guilherme Zimovski rozwiązał kontrakt z Radomiakiem za porozumieniem stron i odchodzi z Klubu. Dziękujemy za występy w naszym zespole i życzymy powodzenia w dalszej karierze! - tak informuje Radomiak Radom.

W niedzielę rywalem Radomiaka w meczu 16. kolejki PKO BP Ekstraklasy będzie Lech Poznań.

©