

Iskrzy na linii USA - Wenezuela. Jak Donald Trump usunie Nicolasa Maduro? **strona 8**



FOT. SOUTHCOM/X

Co rok w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Pierwsze objawy wykryjesz dzięki prostemu badaniu **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
5.11.2025

Nr 257 (14 927)

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

Ruszyła budowa nowego osiedla Polana Wieniawskiego **strona 2**

Wielki przemysł nielegalnych papierosów **strona 3**

W Radomiu otwarli salon Autorud z nowymi modelami samochodów z Chin **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. PAP/MARCIN GADOMSKI

SPORT

Radomiak wygrał z Lechią Gdańsk. Zieloni bardzo cieszyli się z wyniku **strona 16**

Udane kwesty w Radomiu i regionie

Organizatorzy podsumowali kwesty na cmentarzach. W Radomiu zebrano ponad 28 tysięcy złotych. Rekordowe były też kwesty w Warce, Kozienicach i Szydłowcu **strony 3, 5**

Nieoznakowane radiowozy dostali policjanci. Patrolują ulice w Radomiu i regionie **strona 6**

IKEA otworzyła Studio Planowania i Zamówień w Galerii Słoneczna w Radomiu **strona 6**

WYDARZENIE MAMA CHŁOPCA APELUJE O ZWROT PRZEDMIOTÓW

Ukradli pamiątki z nagrobka Stasia

Patryk Samborski
Radom

Na cmentarzu komunalnym przy ulicy Ofiar Firleja w Radomiu doszło do bulwersującego incydentu. Z nagrobka małego Stasia skradzione zostały pamiątki o ogromnej wartości emocjonalnej dla jego rodziny.

Matka chłopca, Karolina Morawska, opisała sprawę na facebookowej grupie „Mamy z Radomia i okolic całe dawne Radomskie”.

– Z ogromnym smutkiem i przykrością informuję, że z nagrobka mojego śp. Synka Stasia na cmentarzu komunalnym przy Ofiar Firleja, zostały skradzione pamiątki. Małe samochodziki oraz trzy szklane biedronki. Wczoraj wieczorem (niedziela, 2 listopada –

przypisek redakcji) wszystko jeszcze było na miejscu, dziś już ich nie ma – napisała na facebookowej grupie „Mamy z Radomia i okolic całe dawne Radomskie” – napisała Karolina Morawska.

To, co dla sprawcy mogło być drobiazgiem, dla rodziny chłopca miało ogromną wartość emocjonalną. Pani Karolina, choć rozczarowana sytuacją, nie chce oceniać nikogo, lecz apeluje o zwrot przedmiotów, które mają dla niej i jej rodziny nieocenioną wartość. Dla nich te pamiątki to symbole, których nie da się wycenić.

Z nagrobka Stasia zniknęły następujące zabawki: straż pożarna, toster, autobusik, Mini Cooper, trzy szklane biedronki w różnych rozmiarach, zdezelowana taksówka, garbus, łódeczka z Małty oraz autko przypominające dinozaura. Jedynym przedmiotem,

który pozostał na miejscu, jest większy wóz strażacki.

Skontaktowaliśmy się z panią Karoliną, która wciąż jest poruszona sytuacją. Chociaż smutek i ból są ciągle obecne, nie traci nadziei na odnalezienie zaginionych pamiątek. Z nadzieją apeluje do ewentualnego sprawcy, by te drobiazgi powróciły na swoje miejsce.

– Cały czas mam nadzieję, że to naprawdę tylko przypadkowe przywłaszczenie przez nieświadome dziecko, a nie świadoma kradzież przez dorosłego. Leżały 2 lata, przetrwały różne warunki atmosferyczne. Były wielokrotnie przestawiane, co pokazywało, że dzieci ze Stasiem się bawiły, nawet i przy nas były takie sytuacje. Przez 2 lata nie zginął nawet jeden – powiedziała nam pani Karolina. ©P



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Na cmentarzu przy ulicy Ofiar Firleja w Radomiu z nagrobka małego Stasia zniknęły pamiątki.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 17 grudnia 1970 roku wobec strajkujących robotników na Wybrzeżu władze PRL użyły wojska. Skończyło się masakra w Gdyni i Szczecinie

Marek
Mazurkiewicz
publicysta



Żurek z szelmowskim uśmiechem

Wsiedmiosekundowym nagraniu, które w zeszłą środę obiegło sieć, szef rządu Donald Tusk pokazuje, że ma powody do zadowolenia. Z niemal szelmowskim uśmiechem zajada się zupą, mówiąc: „Nieży ten żurek, co? I jeszcze będzie drugie danie i deser”. Filmik kończy mrugnięciem oka, nadającym mu dodatkowy, choć wcale nie tajemniczy kontekst. Zadowolenie ze smakowitej zupy to oczywiste odniesienie do ostatnich działań ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka, który dzień wcześniej jako prokurator generalny wystąpił do marszałka Sejmu z wnioskiem o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobro do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie. Na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości można przeczytać, że dotyczy podejrzenia popełnienia aż 26 przestępstw przez byłego szefa tego resortu. Najpoważniejszy zarzut to założenie i kierowanie grupą przestępczą, za co Kodeks Karny przewiduje od 2 do 15 lat więzienia. Ale to nie jedyny powód

dobrego humoru premiera. Tego samego dnia nadzwyczajne walne zgromadzenie akcjonariuszy Orlenu zdecydowało, że spółka będzie domagać się od jej byłego szefa Daniela Obajtka zadośćuczynienia za straty finansowe z czasu jego kadencji. Chodzi nie tylko o zaniżanie cen paliw przed wyborami z 2023 roku, ale też o zwrot kosztów zabiegów estetycznych, w tym wybielania zębów, które Orlen finansował obecnemu europosłowi. Media komentują też aferę wokół sprzedaży działki kluczowej dla planów budowy CPK. Ekspresowa transakcja na samym końcu rządów PiS jest dla opozycji „gorącym kartoflem”. Władze partii podjęły natychmiastową decyzję o zawieszeniu byłego ministra rolnictwa Roberta Telusa i jego zastępcy Rafała Romanowskiego. Liderzy opozycji nie kryli swojej irytacji - jak były minister kultury Piotr Gliński, który wyzwał zawieszonych byłych ministrów od głupków, bo afra odwraca uwagę mediów i polityków od licznych problemów rządu i przypomina wyborcom koalicji, z jaką motywacją głosowali 15 października 2023 roku.

Ruszyła budowa nowego osiedla Polana Wieniawskiego

Janusz Petz
Radom

Blisko Muzeum Wsi Radomskiej, przy ulicy Wieniawskiego ruszył pierwszy etap budowy całego osiedla 32 domów jednorodzinnych pod nazwą Polana Wieniawskiego. Domy są w sprzedaży.

Domy mają 169,9 metra kwadratowego zaprojektowanej przestrzeni wnętrza. Domy budowane są przy użyciu bloczków silikatowych o wysokiej izolacyjności akustycznej, zapewniając ciszę i prywatność.

Firma Deweloperska podkreśla, że „starannie dobrane docieplenie, system rekuperacji, ciepły montaż stolarki oraz ogrzewanie podłogowe gwarantują komfort i niskie koszty eksploatacji”.

Domy wyróżniają się nowoczesną formą i dużymi przeszklzeniami, które gwarantują jasne, przestronne wnętrza, a szeroka, 3-metrowa brama wjazdowa do garażu ma łączyć funkcjonalność z eleganckim wyglądem, podkreślając prestiż inwestycji.

Wszystkie domy będą podłączone do miejskiej sieci kanalizacyjnej i wodociągowej. Istnieje też możliwość przyłączenia światłowodu.

Oferowane są elastyczne rozwiązania w zakresie ogrzewania - od nowoczesnej pompy ciepła z możliwością integracji z fotowoltaiką po tra-



Tak ma wyglądać nowe osiedle domków szeregowych Polana Wieniawskiego, które powstanie w Radomiu.

dycyjne ogrzewanie gazowe z sieci.

Pierwszy etap realizacji inwestycji ma się zakończyć w przyszłym roku. Inwestycję realizują ludzie z bardzo dużym doświadczeniem na radomskim rynku budowlanym i deweloperskim.

Inwestorem jest spółka jawna JPS Development Jelonek, Pajestka, Sokołowski. Dariusz Jelonek to właściciel firmy TGK System z 30-letnim doświadczeniem w branży budowlanej. Specjalizuje się w kompleksowym wykonywaniu robót budowlanych.

budynków mieszkalnych, z łączną liczbą 72 mieszkań - wszystkie zostały już ukończone i sprzedane.

Obecnie trwa realizacja trzeciego etapu inwestycji, obejmującego 45 mieszkań oraz 5 lokali usługowych. Zakończenie całej inwestycji planowane jest na III kwartał 2025 roku.

Z kolei Dariusz Sokołowski i Maciej Pajestka to właściciele firmy Rad-Dom oraz udziałowcami w spółce Archi-Rad 2020. Obie spółki prowadzą działalność w sektorze budownictwa mieszkaniowego.

Od 2018 roku firma Rad-Dom zrealizowała trzy inwestycje obejmujące budowę osiedli domów jednorodzinnych - przy ulicy Skrzydlatej oraz dwukrotnie przy ulicy Grota Roweckiego w Radomiu. Łącznie powstały 24 domy jednorodzinne.

Jako właściciele Rad-Dom Development, w ramach spółki Archi-Rad 2020 zakończyli pierwszy etap osiedla „Nowe Zacisze” przy ulicy Wodnej w Radomiu, który obejmował budowę bloku wielorodzinnego z 60 mieszkaniami oraz garażem podziemnym.

Spółka jest również właścicielem działki przeznaczonej pod drugi etap tej inwestycji, który zakłada budowę kolejnego budynku wielorodzinnego. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
13°C	2°C	13°C	2°C
Barometr 1026 hPa		Piątek	
Wiatr pld.-wsch. 11 km/h			
Biomet obojętny/korzystny		Dzień	Noc
		13°C	1°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		12°C	2°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i małe, raczej bez opadów, noce chłodne

5 LISTOPADA 2025

Dziś 309. dzień roku
Do sylwestra pozostało 56 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.39, zachód o godzinie 15.59.

Dzień będzie trwać 9 godzin i 20 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 roku dnia (21 czerwca) o 7 godzin i 27 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 38 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Dominik, Elżbieta, Florian, Sławomir, Zachariasz.

KALENDARIUM

1919

Urodził się Ryszard Ruszkowski, żołnierz Armii Krajowej Obwodu „Głuszek” Grójec, pseudonim „Mieszko”.

2010

Zmarł Marek Buczkowski, radny Rady Miejskiej w Kozienicach. Radnym był pierwszą kadencję, startował z ramienia Platformy Obywatelskiej. Miał 53 lata.



FOT. ARCHIWUM

2015

Zmarła Małgorzata Łuszkiewicz (na zdjęciu), prezes Fundacji Koalicja dla Młodych - Fundusz Lokalny Ziemi Białobrzeskiej. Miała 50 lat.

2011

Koło łowieckie „Darz Bór” w Białobrzegach obchodziło 65-lecie. W Duckiej Woli, w gminie Stromiec odbyło się polowanie, a po jego zakończeniu zbiórka i msza.

2018

W Garnizonie Grójec odbyły się uroczystości dla uczczenia 100. rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości i Narodowego Święta Niepodległości.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM

Dużo papierosów z przemytu

W piątek 31 października, gdy radomscy policjanci, obserwowali posesję na osiedlu Idalin. Na teren nieruchomości przyjechał mercedes sprinter i dwóch mężczyzn zaczęło wypakowywać z niego czarne kartony.

W czasie przeszukania busa policjanci znaleźli kartony z nielegalnymi papierosami. Kolejne zostały znalezione w domu oraz garażu na posesji. W sumie funkcjonariusze zabezpieczyli 536 640 sztuk papierosów bez polskich znaków akcyzy.

Policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn w wieku 48 i 68 lat. Usłyszeli oni zarzuty z Kodeksu Karnego Skarbowego. Wartość strat Skarbu Państwa wynikających z niepłaconego podatku akcyzowego została oszacowana na ponad 630 tysięcy złotych, a z niepłaconego podatku VAT na ponad 150 tysięcy złotych. Postępowanie w tej sprawie prowadzi Wydział do Walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Wojewódzkiej Policji w Radomiu. IK

RADOM

Pies pomaga policjantom



FOT. POLICJA RADOM

Wachta to nowy pies w radomskiej Policji, jest wyszkolony do wyszukiwania zwłok. Jako jedyny w garnizonie mazowieckim ma takie umiejętności. Pracuje z sierżantem sztabowym Łukaszem Rolą z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu. IK

GMINA GÓZD

Samochód najechał na pieszego; rannego odwieziono do szpitala

W poniedziałek 3 listopada do groźnego wypadku doszło w Niemianowicach w gminie Gózd w powiecie radomskim na drodze krajowej numer 12.

Do wypadku doszło około godziny 18. Samochód osobowy najechał tam na pieszego. Ranny został odwieziony do szpitala.

Jak informowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad droga krajowa numer 12 była zablokowana przez około trzy godziny. Mimo, że uruchomiono objazdy drogami lokalnymi, na „12” szybko powstały ogromne korki. SW

RADOM

Gęsina Świętego Marcina

Od piątku do niedzieli, 7 - 9 listopada, w godzinach 10.00 - 20.00, na Placu Corazkiego będzie kiermasz potraw Gęsina Świętego Marcina. Będą też warsztaty ceramiczne. PAT

RADOM

Zagra zespół Walk Away

W piątek, 7 listopada, o godzinie 19 w Amfiteatrze przy ulicy Parkowej w Radomiu odbędzie się koncert legendarnej grupy jazzowej Walk Away. Bilety na bilety-na.pl. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Diennikarz 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

Radomianie znów wsparli kwestę na cmentarzu

Patryk Samborski
Radom

Spółeczny Komitet Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego w Radomiu podsumował tegoroczną kwestę. 1 i 2 listopada zebrano ponad 28 tysięcy złotych.

Jak co roku, radomianie okazali się niezwykle hojni i chętnie wspierali inicjatywę, której celem jest ochrona zabytków jednej z najstarszych nekropoli w mieście. Zebrane środki pozwolą kontynuować prace konserwatorskie przy kolejnych historycznych grobach.

Podczas tegorocznej kwesty zebraliśmy dokładnie 28 tysięcy 312 złotych i 41 groszy. Pierwszego dnia zbiórki udało się zgromadzić ponad 20 tysięcy złotych, a drugiego nieco ponad 8 tysięcy. Radomianie po raz kolejny pokazali ogromne serce. To bardzo dobry wynik, za który wszystkim darczyńcom serdecznie dziękujemy - powiedział nam Piotr Kozubek, skarbnik Społecznego Komitetu Ochrony Zabytkowego Cmentarza Rzymskokatolickiego w Radomiu.

30 lat działalności i setki tysięcy złotych na ratowanie historii

Spółeczny Komitet Ochrony Zabytkowego Cmen-

tarza działa już od trzech dekad.

W tym czasie jego członkowie zorganizowali kilkadziesiąt kwest, które przyniosły setki tysięcy złotych. Dzięki temu udało się odrestaurować dziesiątki pomników i nagrobków o dużej wartości historycznej.

W ciągu trzydziestu lat działalności Komitetu zebraliśmy prawie 845 tysięcy złotych. Dzięki tym środkom udało się przeprowadzić renowację 25 zabytkowych nagrobków na cmentarzu przy Limanowskiego. Od kilku lat zbieramy środki na odnowienie nagrobka księdza Justyna Łady. To już trzecia z rzędu kwesta, z której dochód przeznaczamy na ten cel. Mówimy w tym przypadku o koszcie kilkudziesięciu tysięcy złotych, ale jesteśmy dobrej myśli i według naszych szacunków udało nam się zebrać całą, bądź prawie całą kwotę - dodaje Piotr Kozubek.

Wspólny wysiłek i zaangażowanie radomian

Kwesty na cmentarzu przy Limanowskiego to nie tylko zbiórka pieniędzy, ale także forma pielęgnowania pamięci o przodkach i historii miasta. W tegoroczną akcję zaangażowało się kilkadziesiąt osób, w tym młodzież, przedstawiciele władz, orga-



FOT. ŁUKASZ WOJCIK/JUN RADOM

W kweście na cmentarzu w Radomiu udział brał prezydent Radosław Witkowski.

nizacji społecznych oraz znane osoby życia publicznego.

W tegorocznej kweście uczestniczyło ponad 60 wolontariuszy. Wśród nich była młodzież szkolna, osoby publiczne, przedstawiciele różnych środowisk, a także osoby kwestujące indywidualnie. Każdego roku możemy liczyć na stałych wolontariuszy, którzy z ogromnym zaangażowaniem poświęcają swój czas. Bardzo cieszy nas też, że w kweście regularnie biorą udział osoby rozpoznawalne i zaangażowane społecznie, bo ich obecność przyciąga uwagę i zachęca innych do wsparcia - mówi Piotr Kozubek, skarbnik Społecznego Komitetu Ochrony Zabytko-

wego Cmentarza Rzymskokatolickiego w Radomiu.

Zbiórka na odnowienie nagrobka księdza Justyna Łady

Dochód z tegorocznej kwesty, podobnie jak z dwóch poprzednich, zostanie przeznaczony na renowację nagrobka księdza Justyna Łady, zasłużonego duchownego i patrioty, którego pomnik znajduje się w bardzo złym stanie.

Nagrobek jest mocno przechylony, częściowo zawalony, a znajdujący się u jego szczytu krzyż rozpadł się. Płyty grobowe osiadły, a z wnętrza grobu wyrasta drzewo. Całość porastają mech i porosty, a inskrypcje na płytach są prawie nieczytelne.

Ksiądz Justyn Łada, pochodzący z guberni siedleckiej, był duchownym grekokatolickim, wyświęconym w 1840 roku. W czasie Powstania Styczniowego aktywnie wspierał powstańców - nie tylko finansowo, lecz także logistycznie, dostarczając żywność, mundury, konie i amunicję. Za swoją działalność patriotyczną został uwięziony przez władze carskie i przez wiele lat był pod ścisłym nadzorem policyjnym. Po przeniesieniu do Radomia przez 31 lat pracował jako urzędnik hipoteczny. Jego epitafium można dziś zobaczyć w kościele pod wezwaniem świętej Katarzyny w Radomiu. ©©

Oszuści grasowali w powiecie przysuskim

Izabela Kozakiewicz
Powiat przysuski

Policjanci z Przysuchy w ostatnich dniach dostali kilka zgłoszeń o wyłudzeniu bądź próbie wyłudzenia pieniędzy przez oszustów.

W środę, 29 października do Komendy Powiatowej Policji w Przysusze zgłosił się 47-letni mieszkaniec powiatu przysuskiego, który został oszukany przy zakupie ciągnika rolniczego. Mężczyzna znalazł atrakcyjną ofertę w in-

ternecie i wpłacił na jego zakup ponad 140 tysięcy złotych. Po dokonaniu przelewu kontakt ze sprzedającym się urwał, a ogłoszenie zniknęło ze strony.

Tego samego dnia do 86-letniego mieszkańca powiatu przysuskiego zadzwonił mężczyzna, który podał się za członka rodziny. Oszust przekazał dramatyczną historię o rzekomym wypadku, jaki miał miejsce za granicą, w którym uczestniczył zięć z rodziną. Aby uniknąć więzienia, miał być potrzebny „ratunek” w wysokości 300 tysięcy zł.

Senior zachował jednak rozsądek - nie przekazał żadnych pieniędzy i skontaktował się z córką, która potwierdziła, że nic takiego nie miało miejsca. Dzięki temu nie doszło do oszustwa - informuje sierżant Aleksandra Bałtowska, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Przysusze.

W piątek, 31 października oszust podszył się pod pracownika banku, kontaktując się z 36-letnią mieszkanką powiatu przysuskiego. Pod pretekstem rzekomego „zablokowania spłaty kredytu” namówił ko-

bięte do przekazania trzech kodów BLIK. W ten sposób przestępca wypłacił z jej konta ponad 4 tysiące złotych.

Tego samego dnia inny oszust podał się za funkcjonariusza policji i próbował wyłudzić pieniądze od 89-letniego mieszkańca powiatu przysuskiego. Twierdził, że wnuczka seniora spowodowała wypadek drogowy na terenie Polski i może uniknąć więzienia, jeśli rodzina wpłaci 150 tysięcy złotych tytułem kaucji. Mężczyzna zorientował się, że to próba oszustwa. ©©

RADOM
Pop Opera - Od Opery do Musicalu. Będą światowe hity
W sobotę, 8 listopada o godzinie 17 w siedzibie Radomskiej Orkiestry Kameralnej przy Żeromskiego 53 odbędzie się wyjątkowe widowisko muzyczne „Pop Opera - od Opery do Musicalu”. Spektakl łączy klasykę operową, musical i muzykę rozrywkową w emocjonalną podróż przez największe dzieła i przeboje światowych scen. Bilety w cenie od 109 do 299 złotych dostępne są na kupbilecik.pl. **PAT**

IŁŻA
Don Vasył i jego gwiazdy
W sobotę, 8 listopada, o godzinie 17 w Centrum Kultury i Turystyki w Iłży wystąpi Don Vasył z Rodzinnym Zespołem z koncertem „Od Czar-dasza do Przeboju”. Bilety na kupbilecik.pl. **PAT**

RADOM
Targi Ślubne 2025
W niedzielę, 9 listopada, w godzinach 10.00 - 18.00, w Radomskim Centrum Sportu odbędą się Radomskie Targi Ślubne 2025. Będzie blisko stu wystawców. **SW**

RADOM
Polska Noc Kabaretowa
We wtorek, 10 listopada, o godzinie 19.00, w Radomskim Centrum Sportu będzie Polska Noc Kabaretowa. Wystąpią: Kabaret Skeczów Męczących, Smile, Nowaki, Kabaret K2 i inni. **PAT**

RADOM
Legends 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

RADOM
Bał Wszystkich Świętych w parafii Chrystusa Króla

Bał Wszystkich Świętych odbył się w parafii Chrystusa Króla w Radomiu. Dzieci przebrały się za postacie świętych. W czwartek, 30 października, w parafii Chrystusa Króla w Radomiu odbył się **Bał Wszystkich Świętych po nabożeństwie różańcowym i mszy świętej z procesją z relikwiami świętych patronów.** Organizatorami byli młodzie z Oazy i Liturgicznej

Służby Ołtarza pod opieką księdza Kamila Stachuczego. Muzyczną oprawę zapewnił Adam Surma. Dzieci zaprezentowały się w kreatywnych strojach świętych. Przebierały się za świętego Franciszka, błogosławionego Carlo Acutisa, świętą Monikę, świętego Jana Pawła II, zakonnice, anioły. Na zakończenie wręczono nagrody za udział w nabożeństwach różańcowych. **JS**

Radom
Patrik Chruślak
We wtorek, 4 listopada 2025 roku o godzinie 8:00 rozpoczęły się prace remontowe części ulicy Rapackiego w Radomiu.

Robotnicy kładli tam nową warstwę asfaltu, przez co fragment między ulicami Chrobrego, a Górniczą był nieprzejezdny. Na czas prowadzonych prac ulica Rapackiego była całkowicie zamknięta dla ruchu. Kierowcy omijali ten odcinek, korzystając z dróg osiedla Akademickiego lub z wyznaczonych objazdów prowadzących ulicami Chrobrego,



FOT. PATRYK CHRUSŁAK

Prace remontowe części ulicy Rapackiego. We wtorek był tutaj kładziony asfalt. Daszyńskiego i Sempołowskiej. Zmiany dotyczyły również komunikacji miejskiej. Tego dnia autobusy linii 3 i 11 jeździły w obu kierunkach trasami objazdowymi. Na czas robót zamknięto również przy-

stanki: Osiedle Gołębiów II / Sempołowskiej 01 (kierunek Paderewskiego), Rapackiego / Sempołowskiej 01 (kierunek Chrobrego), Rapackiego / Chrobrego 02 (kierunek Sempołowskiej). Dodatkowo przystanek Chrobrego / Rapackiego 09 (kierunek 11 Listopada) nie obowiązuje dla linii 11, natomiast zatrzymują się na nim autobusy linii 3 jadące objazdem w stronę pętli Idalin. W związku ze skróceniem trasy o dwa przystanki, autobusy linii 11 wyruszały z pętli Osiedle Gołębiów / Paderewskiego o około dwie minuty później niż zwykle. Prace trwały do godziny około 19. ©©

REKLAMA0011426789

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Przylęk

z dnia 05.11.2025r.

o konsultacjach społecznych w sprawie określenia zasad wyznaczenia składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Przylęk

Wójt Gminy Przylęk ogłasza rozpoczęcie konsultacji społecznych projektu Uchwały w sprawie określenia zasad wyznaczenia składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Przylęk

Komitet Rewitalizacji stanowi forum współpracy i dialogu interesariuszy z organami gminy w sprawach dotyczących przygotowania, prowadzenia i oceny rewitalizacji oraz pełni funkcję opiniodawczo- doradczą Wójta. Zasady określone w niniejszej uchwale dotyczą: wyznaczenia składu oraz działania Komitetu Rewitalizacji, uwzględniając funkcję Komitetu oraz zapewniając wyłanianie przez interesariuszy ich przedstawicieli.

Planując przygotowanie GPR pragniemy zapewnić udział wszystkim interesariuszom w przygotowaniu dokumentów dotyczących rewitalizacji oraz poznać Państwa opinie w zakresie projektu Uchwały w sprawie określenia zasad wyznaczenia składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Przylęk.

Celem konsultacji społecznych jest w szczególności:

1. poznanie potrzeb i oczekiwań interesariuszy oraz zdaniem do spójności planowanych działań z tymi potrzebami i oczekiwaniami;
2. prowadzenie, skierowanych do interesariuszy, działań edukacyjnych i informacyjnych o procesie rewitalizacji, w tym o istocie, celach, zasadach prowadzenia rewitalizacji, wynikających z ustawy, oraz o przebiegu tego procesu
3. inicjowanie, umożliwianie i wspieranie działań służących rozwijaniu dialogu między interesariuszami oraz ich integracji wokół rewitalizacji;
4. zapewnienie udziału interesariuszy w przygotowaniu dokumentów dotyczących rewitalizacji, w szczególności gminnego programu rewitalizacji;
5. wspieranie inicjatyw zmierzających do zwiększania udziału interesariuszy w przygotowaniu i realizacji gminnego programu rewitalizacji;
6. zapewnienie w czasie przygotowania, prowadzenia i oceny rewitalizacji możliwości wypowiedzenia się przez interesariuszy.

Konsultacje potrwać od 05.11.2025r. do 10.12.2025r.

Konsultacje są prowadzone w formie:

- a) konsultacji pisemnych – formularz dostępny będzie:
 - na stronie internetowej Gminy Przylęk: www.gminaprzylek.pl,
 - na stronie podmiotowej Gminy w Biuletynie Informacji Publicznej: www.bip.gminaprzylek.pl;
 - na żądanie osób zainteresowanych w siedzibie Urzędu Gminy w Przylęku, Przylęk BN, 26-704 Przylęk w godzinach pracy Urzędu
- b) ankiety internetowej dostępnej pod linkiem: <https://forms.gle/s1xStAokpwV4Cm3K6>
- c) zbierania uwag ustnych do protokołu po wcześniejszym umówieniu w siedzibie Urzędu Gminy Przylęk (Przylęk BN, 26-704 Przylęk), pokój nr 9 w godzinach 8:00-15:00 przez cały okres trwania konsultacji społecznych

Opinie w sprawie projektu Uchwały oraz załączników można dostarczyć:

- drogą elektroniczną na adres e-mailowy: przylek@gminaprzylek.pl
- drogą korespondencyjną na adres: Urząd Gminy w Przylęku, Przylęk BN, 26-704 Przylęk
- bezpośrednio do Urzędu Gminy w Przylęku, Przylęk BN, 26-704 Przylęk w godzinach pracy Urzędu.

Zapraszamy do aktywnego udziału w konsultacjach.

Wójt Gminy Przylęk
Jerzy Kamionka

Wielkie otwarcie salonu Autorud w Radomiu. Nowe modele z Chin

Olha Ilkevych
Radom

W poniedziałek 3 listopada w Radomiu odbyło się uroczyste otwarcie nowego salonu, prezentującego chińskie marki Omoda, Jaecoo i Chery.

Goście mogli zobaczyć premiero- rowo modele Omoda 7 i Chery Tiggo 9 oraz wziąć udział w konkursach z pamiątkowymi upominkami. W poniedziałek 3 listopada odbyło się uroczyste otwarcie nowego salonu samochodowego Chery w Radomiu przy ulicy Warszawskiej 220. Nowoczesny obiekt prezentuje marki Omoda, Jaecoo oraz Chery, należące do jednego z największych chińskich koncernów motoryzacyjnych Chery Automobile. Podczas wydarzenia goście mogli bliżej poznać innowacyjne modele tych marek, a także przetestować je podczas jazd próbnych. Na uczestników czekały liczne atrakcje, w tym konkursy i możliwość zdobycia pamiątkowych upominków. Każdy, kto odwiedził nowy salon, mógł poczuć wyjątkową atmosferę motoryzacyj- nego świata. Pierwszym modelem, który pojawił się na polskim rynku, był Jaecoo 7 – dostępny w wersji spalinowej i hybrydowej, z inteligentnym napędem na cztery koła i siedmioma trybami jazdy. Ofertę uzupełnia Jaecoo 5, dostępny również w wersji elektrycznej. Podczas poniedziałkowego otwarcia odbyła się również oficjalna prezentacja najnowszych modeli. Omoda 7, która zadebiutuje w sprzedaży w styczniu 2026 roku, wzbudziła ogromne zainteresowanie odwiedzających. Zaprezentowano także model Chery Tiggo 9, którego przedsprzedaż rozpoczyna się już w listopadzie tego roku. ©©

Olha Ilkevych
Radom



FOT. PATRYK CHRUSŁAK

Przedstawiciele firmy Autorud oraz salonu samochodowego Chery podczas otwarcia w Radomiu.

WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH ZBIÓRKI W WARCE, KOZIENICACH, SZYDLÓWCU NA RATOWANIE ZABYTKOWYCH NAGROBKÓW

Rekordowe kwesty na cmentarzach

Patryk Chruślak, AM, PAT
Region

Kwesty na cmentarzach w regionie radomskim w Dniu Wszystkich Świętych odbyły się między innymi w Kozienicach, Szydłowcu i Warce.

Podczas tegorocznego Dnia Wszystkich Świętych warecki cmentarz ponownie stał się miejscem nie tylko zadumy, ale i wspólnego działania na rzecz lokalnego dziedzictwa. Mieszkańcy Warki i okolic po raz 13. włączyli się w kwestę, by ocalić od zapomnienia zabytkowe nagrobki. Tegoroczna, 13. kwesta na rzecz ratowania zabytkowych nagrobków na starym cmentarzu w Warce zakończyła się rekordowym wynikiem. Dzięki hojności mieszkańców i gości odwiedzających nekropolię w dniu Wszystkich Świętych udało się zebrać 26 571,23 zł, a także 20 funtów i 8 euro.

Akcję, tradycyjnie organizowaną przez Społeczny Komitet

imienia księdza Marcelgo Ciemnińskiego, wsparły dziesiątki wolontariuszy, przedstawicieli instytucji i organizacji, a przede wszystkim darczyńcy, którzy wrzucając datki do puszek, włączyli się w ratowanie lokalnego dziedzictwa.

Zebrane fundusze posłużą do renowacji kolejnych zabytkowych nagrobków na wareckim cmentarzu.

Towarzystwo Miłośników Ziemi Kozienickiej już po raz siedemnasty przeprowadziło kwestę na rzecz renowacji zabytkowych nagrobków na cmentarzu parafialnym w Kozienicach. W tegorocznej zbiórce zebrano 17 tysięcy 762 złote i 50 groszy. Udało się pobić rekord z poprzedniego roku. Podczas kwesty w Świerżach Górnych zebrano ponad 5000 złotych.

Jak co roku, w akcji uczestniczyli członkowie i zarząd Towarzystwa Miłośników Ziemi Kozienickiej, przedstawiciele władz samorządowych, harcerze, młodzież szkolna oraz wolontariusze. Zebrane środki



FOT. DWOREK NA DŁUGIEJ

Rekordowa 13. kwesta na wareckim cmentarzu. Na odnowę zabytkowych nagrobków udało się zebrać ponad 26,5 tysiąca złotych.

przeznaczone zostaną na prace konserwatorskie przy najstarszych i najbardziej wartościowych nagrobkach.

Zgodnie z decyzją Towarzystwa, od 2023 roku część środków z kwest przeznaczana jest

również na ratowanie zabytków cmentarza w Świerżach Górnych. Od momentu pierwszej kwesty, zorganizowanej w 2008 roku, do dziś zebrano łącznie 175 tysięcy 886 złotych i 8 groszy (nie licząc tegorocz-

nej zbiórki), a z gminnej dotacji uzyskano dodatkowe 82 120 zł. Dzięki temu udało się odnowić 37 nagrobków, 5 innych obiektów oraz 7 płyt nagrobnych.

Jak co roku, 1 listopada we Wszystkich Świętych Stowa-

rzyszenie na rzecz Rozwoju Szydłowca zorganizowało kwestę na rzecz ratowania lokalnych nagrobków znajdujących się na cmentarzu w Szydłowcu. Podczas tegorocznej zbiórki zebrano prawie 12 tysięcy złotych.

Zbiórka trwała od wczesnych godzin porannych, aż do zmroku. Kwestujący byli obecni przy trzech bramach nekropoli. W tegorocznej kwesie na rzecz zabytkowych nagrobków, organizowanej przez Stowarzyszenie, zebrano 11 632,48 złotych (w tym 23,10 euro oraz 1,60 franków szwajcarskich). To prawie pięćset złotych więcej niż w ubiegłym roku.

Fundusze do puszek zbierali wolontariusze zaproszeni do współpracy przez Stowarzyszenie. Na cmentarzu można było zobaczyć między innymi radną Sejmiku Województwa Mazowieckiego Magdalenę Nowacką, burmistrza Artura Ludwa, starostę Roberta Górlickiego, przewodniczącą Rady Miejskiej Jadwigę Kopycką oraz lokalnych społeczników i przedstawicieli różnych środowisk. ©©

AUTOREKLAMA

0011424629



do kupienia
także
w sieci

Netto

ROCK przy świecach w Radomiu. Światowe hity w nastrojowej oprawie

Janusz Petz
Radom

W poniedziałek, 3 listopada w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbył się koncert „ROCK przy świecach”.

Publiczność przeniosła się w świat hitów rockowych z różnych epok w ciekawej aranżacji.

Podczas koncertu zabrzmiały legendarne utwory takich zespołów jak Eagles „Hotel California”, Queen „We Will Rock You”, AC/DC „Highway To Hell”, Scorpions „Wind of Change”, Gary Moore „Still Got the Blues”, Deep Purple „Smoke on the Water”, Metallica „The Unforgiven”, Black Sabbath „Paranoid”, The Rolling Stones „Angie”

oraz Pink Floyd „Another Brick in the Wall”. Był też nieśmiertelny „Dom wschodzącego słońca” oraz „Californication” zespołu Red Hot Chili Peppers.

Zagrali muzycy znani z projektów takich jak „Ballady Rockowe przy Świecach”, „Rammstein Symfonicznie” i wielu innych. 6-osobowy skład zespołu z trzema gitarami, wiolonczelą, syntetyzatorem i perkusją pozwolił na wierne odtworzenie znanych przebojów, ale były też ciekawe nowatorskie aranżacje. Publiczność bardzo ciepło przyjęła występ, a wszyscy ci, którzy zjawili się na koncercie doskonale wiedzieli jakiej muzyki mogą się spodziewać podczas występu.

©©



Radomianie podczas koncertu usłyszeli rockowe piosenki w nowej aranżacji

Nowoczesne, nieoznakowane radiowozy dla naszej policji

Patryk Chruślak
Radom

W piątek, 31 października przed budynkiem Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu odbyło się przekazanie pięciu nowoczesnych, nieoznakowanych radiowozów.

Kluczyki do pojazdów wręczyli funkcjonariuszom ruchu drogowego zastępcy Komendanta Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu – inspektor Jerzy Sztuc oraz inspektor Paweł Herbuś.

Nowe radiowozy trafiły do Komend Miejskich Policji w Ostrołęce, Płocku, Radomiu i Siedlcach oraz do Komendy Powiatowej Policji w Mławie. Zasiła flotę wydziałów ruchu drogowego, których funkcjonariusze będą wykorzystywać pojazdy do przeciwdziałania agresywnym zachowaniom kierowców, rejestrowania wykroczeń i przestępstw drogowych oraz poprawy bezpieczeństwa na drogach regionu. Już 1 listopada przekazane pojazdy pojawiły się na drogach garnizonu mazowieckiego policji.

Skoda Superb w wersji nieoznakowanej to pojazd o wysokich parametrach technicznych, umożliwiających skuteczne reagowanie na wykroczenia drogowe. Samochód wyposażony jest w turbobenzynowy silnik 2.0 TSI o mocy 265 KM, napęd na cztery koła,



W Radomiu odbyło się przekazanie nowoczesnych, nieoznakowanych radiowozów dla mazowieckich policjantów.

automatyczną skrzynię DSG oraz osiąga przyspieszenie do 100 km/h w zaledwie 5,3 sekundy. Dzięki tym właściwościom funkcjonariusze mogą skutecznie zatrzymać nawet najbardziej nieodpowiedzialnych kierowców.

Kluczowym elementem wyposażenia radiowozu jest wideorejestратор Videorapid 2a produkcji polskiej firmy ZURAD. Urządzenie nie tylko rejestruje obraz, ale również mierzy czas przejazdu i długość odcinka drogi, co pozwala na precyzyjne dokumentowanie wykroczeń. Wideorejestратор

umożliwia rejestrację takich naruszeń jak: przekroczenie dozwolonej prędkości, rozmowa przez telefon komórkowy bez zestawu głośnomówiącego, jazda bez zapiętych pasów bezpieczeństwa, przejazd na czerwonym świetle, wyprzedzanie w miejscach niedozwolonych.

Jeden radiowóz kosztuje prawie 400 tysięcy. Zakupione zostały z funduszy samorządowych oraz będących w dyspozycji Policji

Nieoznakowane radiowozy patrolują drogi w sposób dyskretny, wtapiając się w ruch uliczny. Ich obecność jest trudna do wykrycia przez kierowców, co zwiększa skuteczność działań prewencyjnych. O tym, że kierowca został namierzony przez patrol drogowki, informują niebieskie sygnały świetlne ukryte w atrapie chłodnicy i za przednią szybą – w momencie ich uruchomienia kamera wideorejestratora posiada już pełny materiał dowodowy.

Każdy z radiowozów, wraz z pełnym wyposażeniem, kosztował 399 750 złotych. ©©

Wyjątkowy Hubertus w Resursie

Janusz Petz
Radom

Hubert Ogar to miłośnik przyrody, myśliwy i leśnik, ale także chodząca encyklopedia wiedzy o lokalnej przyrodzie i historii łowiectwa.

W poniedziałek, 3 listopada w dniu świętego Huberta w Resursie Obywatelskiej w Radomiu opowiadał o związkach myślistwa z kulturą, pamiątkach historycznych dotyczących łowiectwa, a także

ochroną przyrody. Spotkanie z Hubertem Ogarem poprowadził znany radomski regionalista Paweł Puton.

Ogar mówił między innymi o znanych z historii postaciach z Radomia i regionu radomskiego, które były myśliwymi lub tak jak pomnikowa postać polskiego malarstwa Józef Brandt, który z upodobaniem korzystał z motywów myśliwskich. Inspiracje związane z łowiectwem można spotkać w wielu miejscach naszej tradycji lub kultury. Motywy łowieckie można spo-

tkać zarówno w pracach najwybitniejszych pisarzy, ale też na przykład w herbach. Dotyczy to herbu na przykład Kozienic, Przysuchy, albo Pionek.

Hubert Ogar zajmuje się upowszechnianiem dziedzictwa kultury łowieckiej. Pokłosiem jego kilkuletniej pracy jest wydana w tym roku książka „Miejsca pamięci świętego Huberta na terenie Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Łowieckiego w Radomiu”, w której prezentuje ponad 40 takich miejsc i obiektów. ©©

IKEA w Radomiu. Otworzyła Studio Planowania i Zamówień

Aleksandra Majchrzak
Radom

W poniedziałek 3 listopada w Radomiu otwarto Studio Planowania i Zamówień IKEA. Dział w Galerii Słoneczna.

To pierwszy taki punkt w Radomiu i kolejny krok szwedzkiej marki w stronę zwiększenia dostępności swoich usług w regionach.

Nowe Studio zajmuje ponad 130 metrów kwadratowych i znajduje się na pierwszym piętrze galerii, przy głównym pasażu. Klienci mogą tam zobaczyć inspirujące aranżacje kuchni, sypialni i systemów przechowywania, a także skorzystać z bezpłatnej pomocy projektantek i projektantów IKEA.

– Studio w Radomiu to dla nas ważny krok w rozwoju



Otwarcie Studia IKEA w Galerii Słoneczna.

sieci mniejszych punktów, które pozwalają być bliżej naszych klientów w regionach. Chcemy, by każdy mógł urządzić swój dom według własnych potrzeb i budżetu, korzystając ze wsparcia naszych specjalistek i specjalistów – po-

wiedziała Monika Zielińska, Dyrektorka Regionu Mazowsze-Południe w IKEA Retail w Polsce. – Radom to rynek z dużym potencjałem – dodała.

Usługi planowania kuchni, szaf i systemów przechowywania są bezpłatne. Zamówienie produkty można dostarczyć bezpośrednio do domu lub do Punktu Odbioru Zamówień IKEA w regionie, między innymi przy ulicy Stefana Okrzei w Radomiu.

Nowy punkt działa w godzinach otwarcia Galerii Słoneczna, czyli od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 21, a w sobotę w godzinach od 10 do 20. Wizyta nie wymaga rezerwacji, choć przy planowaniu większych projektów zaleca się wcześniejsze umówienie spotkania na stronie IKEA.pl lub telefonicznie. ©©

REKLAMA

0011428211

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA DOMATOR W KIELCACH

zaprasza uprawnione podmioty do składania ofert na badanie sprawozdania finansowego za rok obrotowy 2025 i 2026.

Zainteresowane firmy proszone są o złożenie ofert na adres Spółdzielni lub drogą mailową (sekretariat@smdomator.pl) bądź w siedzibie pod adresem Kielce, ul. Massalskiego 4 w terminie do dnia 17 listopada 2025 r.

POLSKA
i ŚWIAT

ZDROWIE

Posel klubu Koalicji Obywatelskiej Paweł Bliźniuk poinformował w mediach społecznościowych, że walczy z nowotworem. „Mam nowotwór. I walczę. Z wiarą, że wczesna diagnoza i szybkie działanie mają sens” – napisał na Facebooku Bliźniuk. Poseł wskazał, że chce przypomnieć innym o potrzebie przeprowadzania badań profilaktycznych, które są tak ważne, a często pomijane czy lekceważone.

”

Choroba przyszła niespodziewanie i przypomniała mi, jak kruche, ale też jak bezcenne jest zdrowie. Mam nowotwór

Paweł Bliźniuk, poseł KO

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W czwartek sejmowa komisja regulaminowa i spraw poselskich ma rozpatrzyć wniosek o uchylenie immunitetu i tymczasowe aresztowanie byłego szefa MS, posła PiS Zbigniewa Ziobry.

Premier Donald Tusk na początku wtorkowych obrad Rady Ministrów powiedział, że musi odnieść się do „sytuacji, która bulwersuje całą polską opinię publiczną, czyli gdzie jest były minister sprawiedliwości pan Ziobro i czy wróci do kraju”.

– Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara” czy „miększon” i stawia się pan przed niezależnym wymiarem sprawiedliwości w Polsce – powiedział szef rządu.

Jak dodał, zarzuty pod adresem Zbigniewa Ziobry są poważne. – Jedyną metodą, aby wytłumaczyć się z tych zarzutów, jest postępowanie zgodne z prawem, zgodne z przepisami, tak aby zatriumfowało prawo i sprawiedliwość.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Zbigniew Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie ostatnio spotkał się z premierem tego kraju Viktorom Orbanem

ści w Polsce. I to jest jedyna droga, jedyna metoda – podkreślił Donald Tusk. Zauważył, że ucieczka czy szukanie azylu np. w Budapeszcie stawiałoby Ziobrę w bardzo złym świetle.

Tusk wyraził nadzieję, że „niedługo się tu w Polsce zobaczymy” z Ziobrą. – Jak sam pan mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domnie-

manyh przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów – powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Posel PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę, przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

We wtorek we wpisie na platformie X Ziobro podkreślił, że „wniosek Prokuratora Krajowego o uchyleniu mu immunitetu podpisała inna osoba, a minister Żurek, wysyłając pismo do Sejmu, poświadczyl nieprawdę”. „Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez Żurka, a także przez prok. Piotra Woźniaka, który podpisał nie swój dokument. Taki wniosek jest nieskuteczny na mocy prawa i nie powinien być rozpatrywany” – ocenił były minister sprawiedliwości.

Zamieścił też na X zawiadomienie, które on i inny po-

seł PiS, Marcin Warchoń, złożyli w imieniu klubu PiS do prokuratury. W zawiadomieniu obaj podnoszą, że skierowany do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu oraz tymczasowe zatrzymanie sugeruje, iż wnioskodawcą jest I zastępca prokuratora generalnego, prokurator krajowy, tymczasem pod wnioskiem podpisany jest Piotr Woźniak – prokurator Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga.

Jarosław Kaczyński pytany przez dziennikarzy o wniosek w sprawie uchylenia immunitetu Ziobrze i jego tymczasowego aresztowania, odpowiedział, że zarzuty kierowane pod adresem b. ministra sprawiedliwości „nie mają nic wspólnego z prawem karnym”. Według prezesa PiS ktoś, kto żąda aresztowania „bardzo ciężko chorego człowieka, któremu zagraża po prostu śmierć, żąda jego

uwięzienia, sam jest przebiegłym”.

Pytany, czy Ziobro, który prawdopodobnie nadal przebywa na Węgrzech, powinien wrócić do Polski, odparł pytającego: „Po to, żeby go w istocie zamordowano”?

Kaczyński podkreślił, że nie wie, gdzie obecnie przebywa Ziobro i zaznaczył, że każdy „ma prawo bronić swojego życia”. – W tym wypadku chodzi o życie – dodał. PAP

REKLAMA

0011426183

**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
BURMISTRZA MIASTA I GMINY DALESZYCE**

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

Lp.	Oznaczenie wg ewidencji gruntów i budynków			Obręb geodezyjny	Cena wywoławcza* [zł]	Wadium [zł]	Numer księgi wieczystej	Miejsce przetargu: budynek Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach, pl. Staszica 9, sala nr 309 (II piętro) w wyznaczonych terminach:
	Numer działki	Powierzchnia [ha]	Ozn. użytku					
1	724/1	0,0136	B	0013 Stópiec	42.000,00	8.400,00	KI1L/00201303/0	10.12.2025 r. (środa) - godz. 9:00
	725	0,0700	B	0013 Stópiec				
2	312/2	0,1364	LW RVI	0017 Trzemosna	20.000,00	4.000,00	KI1L/00160606/4	10.12.2025 r. (środa) - godz. 12:00

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

1. Przeniesienie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania:

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego sołectwa Stópiec na terenie gminy Daleszyce, zatwierdzonym uchwałą nr XXXIX/33/2014 Rady Miejskiej w Daleszycach z dnia 29 kwietnia 2014 r. (ogłoszonym w Dz. Urz. Woj. Świętokrzyskiego z dnia 13 czerwca 2014 r., poz. 1844) działki o numerach 724/1 i 725, znajdują się w terenach oznaczonych symbolem: **KD-L** – droga klasy lokalnej, **MM** – tereny zabudowy mieszkaniowej, **ZZ** – tereny zieleni łęgowej, granica obszaru narażonego na niebezpieczeństwo powodzi.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego sołectwa Trzemosna na terenie gminy Daleszyce, zatwierdzonym uchwałą nr XVIII/129/2025 Rady Miejskiej w Daleszycach z dnia 27 lutego 2025 r. (ogłoszonym w Dz. Urz. Woj. Świętokrzyskiego z dnia 6 marca 2025 r., poz. 949), działka o numerze 312/2 znajduje się w terenach oznaczonych symbolem: **MN11** – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, **R** – tereny rolnicze, **WS2** – tereny wód powierzchniowych śródlądowych płynących.

2. Opis nieruchomości:

Nieruchomość pod poz. 1 składa się z działek o numerach ewid. 724/1 i 725 o łącznej pow. 0,0836 ha, które wzajemnie ze sobą sąsiadują. Działka nr 724/1 stanowi drogę dojazdową do działki nr 725. Posiada wydłużony, wąski kształt, od strony północnej posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej o nawierzchni asfaltowej. Działka nr 725 o kształcie zbliżonym do kwadratu od północy graniczy z gruntami zabudowanymi, od południa jest w bliskim sąsiedztwie starorzecza rzeki Belnianki. W północno-wschodniej części działki znajduje się stary, murowany budynek o pow. około 36 m².

Nieruchomość o numerze 312/2 stanowi działkę niezabudowaną, położoną na terenie powiatu kieleckiego, gm. Daleszyce, w msc. Trzemosna. Działka jest niezagospodarowana, wydłużona, posiadająca wąski kształt przebiegający równolegle do drogi. W bezpośrednim sąsiedztwie po zachodniej stronie znajduje się zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna oraz zagrodowa, od wschodu przebiega ciek wodny.

3. Wadium – warunkiem dopuszczenia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu na określoną nieruchomość w podanej w tabeli wysokości. Wadium musi być zaksięgowane na rachunku bankowym UMIG Daleszyce BS Daleszyce-Górno nr 04 8485 0009 0000 0130 9000 0002 najpóźniej w dniu 8.12.2025 r. Za dzień wpłacenia wadium uważa się datę wpływu środków na rachunek Gminy Daleszyce. Osoby, których wadium wpłynie na konto Gminy Daleszyce po dniu 8.12.2025 r., nie zostaną dopuszczone do udziału w przetargu.

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

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

„Odważ się, to też jest siła”. Prezydent Karol Nawrocki z gwiazdami sportu zachęca do badań profilaktycznych

Marcin Koziestański
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki dołączył do akcji Movember, wspierając Roberta Lewandowskiego i znanych sportowców w promowaniu profilaktyki raka prostaty i jąder.

Na Instagramie Roberta Lewandowskiego pojawił się krótki film, w którym obok piłkarza występują również inne znane postaci ze świata sportu i show-biznesu. W nagraniu wzięli udział m.in. Bartosz Zmarzlik, Bartosz Kurek, Robert Makłowicz, Tomasz Fornal, Piotr Małachowski, Borys Szyc oraz Jakub Błaszczykowski. Do akcji dołączył także prezydent Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa – to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy angielskie słowa moustache (wąsy) i November (listopad). To coroczna, międzynarodowa kampania mająca na celu zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki raka prostaty i jąder.

– W sporcie uczymy się walczyć, dbać o ciało, o formę, ale prawdziwa siła to też troska o zdrowie, o siebie i o innych. Listopad to miesiąc świadomości raka prostaty i jąder – mówi na nagraniu Lewandowski. Badania trwają kilka minut, a mogą uratować życie. Zrób to dla siebie.

W akcji wzięli udział sportowcy, aktorzy i Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa – to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy słowa moustache (wąsy) i November (listopad).

ki. Film jest częścią kampanii społecznej, w której znani Polacy zachęcają do badań i dbania o zdrowie.

– Chwila odwagi może dać ci całe życie – podkreśla żużlowiec Bartosz Zmarzlik. – Nie musisz być niezniszczalny, wystarczy, że będziesz odpowiedzialny – mówi siatkarz Bartosz Kurek. Na koniec materiału prezydent Nawrocki podsumowuje: Odważ się. To też jest siła!

Iskrzy na linii USA – Wenezuela. Jak Trump usunie Maduro?

Grzegorz Kuczyński
miejscowość

Donald Trump oświadczył, że „nie sądzi” i „wątpi”, aby USA rozpoczęły interwencję wojskową w Wenezueli. Jednocześnie wyraził przekonanie, że dni reżimu Nicolasa Maduro są policzone.

Od kilku miesięcy amerykańskie dowództwo gromadzi siły zbrojne u wybrzeży Wenezueli i przeprowadziło już serię ataków na statki, które prawdopodobnie zajmowały się przemytem narkotyków. Od początku września Stany Zjednoczone zatopiły kilkanaście statków podejrzanych o przemyt narkotyków, zabijając co najmniej 57 osób.

W zeszłym tygodniu kilka mediów opublikowało informacje o gotowości USA do przeprowadzenia pełnych ataków, a zwieńczeniem tej serii było śledztwo agencji Reuters dotyczące przygotowań do wojny na pełną skalę.



FOT. SOUTHCOM/XX

Obecnie około 10 tysięcy żołnierzy amerykańskich stacjonuje w bazach rozmieszczonych w rejonie Karaibów oraz na pokładach okrętów wojennych USA w tym rejonie

Rozbudowa potencjału militarnego USA na Karaibach nie musi oznaczać, że działania wojskowe są nieuniknione. Równie dobrze może to być operacja wywierania presji psychologicznej na Maduro, który w międzyczasie zwrócił się o pomoc do Rosji,

Chin i Iranu, ale nie otrzymał wyraźnych gwarancji wsparcia.

Operacja w Wenezueli: 3 scenariusze

Większość analityków zgadza się, że gdyby wojsko USA podjęło działania na terytorium Wene-

zueli, odbyłoby się to według jednego z trzech możliwych scenariuszy. Pierwszy to ograniczony atak rakietowy lub drogowy na cele wojskowe podejrzane o udział w handlu narkotykami. Drugi to misja polegająca na schwytaniu Maduro i/lub in-

nych ważnych urzędników. Trzeci, uważany za mało prawdopodobny, to pełna inwazja podobna do operacji z 1989 r. w Panamie, która doprowadziła do obalenia dyktatora Manuela Noriegi.

Opcję ograniczonych nalołów uważa się za najbardziej prawdopodobną. Sądząc z działań USA, wysoko stoją akcje scenariusza, w którym Maduro ucieka lub zostaje schwytany. Opcja wielkiej lądowej inwazji jest mało prawdopodobna, podobnie jak scenariusz deeskalacji i przejścia do negocjacji.

Jak silna jest armia Wenezueli?

„Financial Times” szczegółowo zbadał dzisiejszy stan wenezuelskiej armii. Większość ekspertów uważa, że jest ona w opłakanym stanie. Po fali dezercji i dziesięcioleciach skupiania się na wewnętrznych sporach, a nie na obronie narodowej, siły zbrojne są dalekie od gotowości do poważnego konfliktu.

Armia Wenezueli liczy około 120 tysięcy żołnierzy, Maduro groził, że w razie potrzeby będzie w stanie zmobilizować 4 miliony ludzi, ale eksperci „FT” uważają, że trudno mu będzie zebrać nawet 70 tysięcy żołnierzy czynnej armii. Opozycjoniści mówią o 40-50 tysiącach. Przedstawiciele opozycji szacują też, że milicje mogą liczyć na około 40 000 wyszkolonych i uzbrojonych bojowników.

Trump wystraszy Maduro?

Do wybrzeży Wenezueli wysłano już amerykański okręt transportowy Ocean Trader. Jest on w stanie dostarczyć na miejsce operacji helikoptery Night Bird, które były wcześniej wykorzystywane do operacji w Somalii i Pakistanie, w tym do zabicia Osamy bin Ladena. Wydawałoby się, że w tej sytuacji Maduro powinien szukać ratunku poza stolicą, ale przynajmniej eksperci „FT” są przekonani, że tam nie zapewni mu się nawet minimalnego bezpieczeństwa. ©©

Polacy ukradli artefakt z wykopalisk

Adam Kielar
Delfy

Dwóch polskich turystów zostało aresztowanych po tym, jak mieli napaść na ochroniarza i próbować ukraść artefakt z wykopalisk na terenie ruin starożytnego greckiego miasta Delfy.

Wszystko zdarzyło się w sobotę, 1 listopada, na jednym z wykopalisk archeologicznych na terenie starożytnego miasta Delfy w Grecji.

Dwóch mężczyzn z Polski, 42-latek i 31-latek dostali się tam, omijając bramkę biletową i odmawiając kontroli toreb.

Jak relacjonuje portal iefemerida.gr, jedna z kobiet zajmujących się ochroną obiektu przez moment zauważyła „przypominający kamienny przedmiot” w torbie młodszego z mężczyzn.

Według doniesień wówczas starszy z Polaków zaatakował ochroniarza, po czym obaj uciekli wynajętym, białym samochodem.

Policja od razu rozpoczęła poszukiwania, podejrzani szybko zostali złapani. Nie znaleziono przy nich kamiennego artefaktu, władze podejrze-



FOT. BERTHOLD WERNER / CC BY-SA 2.0

Dwóch Polaków zostało aresztowanych za kradzież artefaktu

wają, że został on wyrzucony w czasie pościgu.

Z kolei portal Greek City Times podaje, że - według nieoficjalnych doniesień świadków - dwaj mężczyźni byli pod wpływem alkoholu i „szukali przygód”.

Greckie media podają, że dwaj Polacy odpowiedzieli na kradzież dziedzictwa kulturowego, napaść na funkcjonariusza i nielegalne wejście na teren obszaru archeologicznego.

Grzegorz Kuczyński
Siewierodwińsk

W weekend w Siewierodwińsku zwodowano okręt podwodny Chabarowski. Ma on przenosić potężne torpedy - uzbrojone w głowice jądrowe i napędzane przez reaktor jądrowy c.

- Dzisiejszy dzień jest dla nas ważnym wydarzeniem - w renowowanej stoczni Sewmasz zwodowano ciężki krążownik rakietowy o napędzie atomowym Chabarowski - powiedział minister obrony Andriej Biełousow. Chwilę wcześniej dowódca rosyjskiej marynarki wojennej admirał Aleksandr Moisiejew rozbił tradycyjną butelkę szampana o kadłub okrętu podwodnego.

Ministerstwo obrony potwierdza na Telegramie, że nowy okręt podwodny będzie wyposażony w zrobotyzowane systemy uzbrojenia „do różnych celów”. Przede wszystkim chodzi oczywiście o Posejdon.

Na razie zdjęcia opublikowane z ceremonii pokazują tylko tylną część okrętu. Pod względem konstrukcji rufy kadłuba wygląda podobnie do okrętów podwodnych z pociskami balistycznymi klasy Bo-



FOT. SEVMAŠH/CONTACTE

Na dostępnych zdjęciach nie widać okrętu Chabarowski w całej okazałości, a jedynie tylną jego część

rej-A, które zostały zwodowane w tej samej hali stoczniowej. System pompowo-odrzurowy, wyposażony w coś, co wygląda na śrubę napędową w tunelu, był częściowo zakryty.

Przed sobotnią prezentacją niewiele wiadomo było o nowym okręcie podwodnym. Budowa rozpoczęła się w lipcu 2014 r., na długo przed ogłoszeniem przez Władimira Putina w 2018 r., że jego inżynierowie opracowują napędzany energią jądrową, uzbrojony w broń jądrową bezzałogowy pojazd robotyczny drugiego uderzenia,

który ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik, aby uderzać w cele przybrzeżne w Stanach Zjednoczonych.

Rosyjska marynarka wojenna klasyfikuje Chabarowski jako „ciężki krążownik rakietowy” - w rzeczywistości jest to zupełnie nowa klasa okrętów podwodnych, jakiej świat jeszcze nie widział. Zamiast pocisków manewrujących lub balistycznych Chabarowski będzie uzbrojony w napędzane energią jądrową megatorpedy dalekiego zasięgu. Czyli słynne Posejdony.

To broń, jakiej nie widziano w żadnym dotychczasowym wyścigu zbrojeń. Ma kształt gigantycznej torpedy, jest napędzana energią jądrową, wyposażona w głowice jądrowe i może rzekomo zanurzyć się na duże głębokości, osiągając zasięg międzykontynentalny. Produkcja testowych wersji podwodnych dronów Posejdon trwa od lat. Broń ta posiada mały reaktor jądrowy i rzekomo będzie wyposażona w megatonową głowicę termojądrową.

W ubiegłym tygodniu Putin poinformował o pomyślnym zakończeniu testów Posejdon, w tym uruchomieniu reaktora. Test prawdopodobnie odbył się na Morzu Karskim, na wschód od archipelagu Nowa Ziemia w Arktyce.

Minister obrony Biełousow podkreślił, że okręt podwodny Chabarowski „musi jeszcze przejść serię prób morskich”. W ostatnich latach okręty podwodne z napędem atomowym były testowane przez co najmniej rok, zanim zostały przekazane marynarce wojennej. Budowa drugiego okrętu tej klasy, który zostanie nazwany Uljanowski, rozpoczęła się w 2017 roku. Nie podano informacji na temat terminu wodowania tej jednostki.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką

w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

- Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?
- Koniec z alkoholem w sanatoriach



FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Co rok w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Jakie są pierwsze objawy raka jądra?

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia. Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwijać się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących” się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli. Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak już wcześniej wspomniano, samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykony-



Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu

stać 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 mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegokolwiek 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 miękką powierzchnię odprowadzającą nasienie z jąder - najjaędrze.

- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nie regularności na najjaędrach.

- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna. 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,

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany

- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczyń krwionośnych 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.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczalny w ok. 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia. Jest on wysoko

wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże - sięgające nawet 80 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

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

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II - 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu.

- Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.

- Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.

- Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badanie USG.

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz kosztownych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar.

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

-Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.
- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.



„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedynek”. Co powinieneś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne.

W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie za kwatrowania w „jedyńce”, o ile spełniasz warunki.

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do za-

kwatrowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrupowania)
- Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością.

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybrany przez siebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniami medycznymi, niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal

mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

- Możesz na przykład:
- Zadzwoń do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.
- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez siebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedyńki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedyneką” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień.

Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedyńki”. Obecnie za jeden dzień w pokoju jednoosobowym z łazienką poza sezonem (październik - kwiecień) płaci się 32,60 zł. Za cały trzytygodniowy turnus zapłacisz więc dodatkowo 685 zł. Pokój bez łazienki kosztuje mniej, 24,90 zł, czyli 523 zł za cały turnus.



Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

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

Ciemne plamy na łokciach często ignorujemy, traktując je wyłącznie jako problem kosmetyczny. Tymczasem mogą one stanowić ważny sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś poważniejszego.

- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne cykle, obfite lub długie krwawienia,
- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

Rogowacenie ciemne, czyli acanthosis nigricans, często pojawia się u osób z insulinoopornością. W tej chorobie organizm produkuje nadmierną ilość insuliny, aby „przebić się” przez oporność komórek na jej działanie.

Nadmiar hormonu stymuluje przyspieszony wzrost keratynocytów, czyli komórek naskórka, oraz fibroblastów, które odpowiadają za strukturę tkanki łącznej. W efekcie skóra staje się pogrubiona, ciemniejsza i miejscami szorstka, a zmiany przybierają charakterystyczny wygląd.

Ciemne plamy w przebiegu insulinooporności zwykle występują w miejscach zgięć: na łokciach, pod pachami, na karku, w pachwinach i na kolanach.

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

Jeśli ciemne plamy na skórze, w tym na łokciach, pojawiają się nagle, szybko się rozprzestrzeniają i dotyczą również słuzywek, mogą wskazywać na obecność nowotworu, w tym raka żołądka. W takich przypadkach rogowacenie ciemne jest wynikiem działania substancji wydzielanych przez guz, które stymulują wzrost komórek skóry.

Rak żołądka często rozwija się długo bez wyraźnych objawów, dlatego nagle pojawienie się rozległego rogowacenia ciemnego u osoby dorosłej powinno wzbudzić podejrzenie choroby nowotworowej.

W przypadku zauważenia u siebie ciemnych zmian skórnych warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.

Choroba Hashimoto wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a jednym z najbardziej widocznych objawów są zmiany skórne. Zaburzenia hormonalne wynikające z niedoczynności tarczycy mogą sprawić, że skóra stanie się sucha, szorstka i chłodna w dotyku.

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

Tarczycza produkuje hormon T4, czyli tyroksynę, który odpowiada m.in. za prawidłową pracę gruczołów łojowych. Kiedy jego poziom jest za niski, skóra traci naturalne nawilżenie. W efekcie staje się przesuszona, łuszcząca i zaczyna się nadmiernie rogowacieć.

Zmiany te są szczególnie widoczne w miejscach narażonych na tarcie i ucisk, takich jak łokcie, kolana, pięty, a czasem dłonie. Popularnie mówi się wtedy o „brudnych łokciach” lub „szorstkich kolanach”. Na stopach często pojawiają się pęknięcia i zrogowaciały naskórek, zwłaszcza na piętach, które są najbardziej obciążone.

Oprócz ciemnych przebarwień, szorstkiej skóry, osoba chorująca na Hashimoto może zaobserwować u siebie też inne objawy. Warto zwrócić uwagę na:

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,

WARTO WIEDZIEĆ

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów. Mogą tam być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

Rano szczepionka działa lepiej. Odporność jest wtedy na najwyższych obrotach



Przyjęcie szczepionki w odpowiednim momencie dnia sprawia, że jej działanie jest lepsze i trwalsze. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej nie tylko z wiekiem, ale też w zależności od pory dnia

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

Kolejne badania naukowe potwierdzają, że czas podania szczepionki - w szczególności u seniorów - ma znaczenie. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej w zależności od pory dnia.

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że pora dnia wpływa na siłę i efektywność odpowiedzi immunologicznej po szczepieniu. Potwierdza się to zarówno w badaniach eksperymentalnych, jak i w badaniach klinicznych.

Już w 2016 r. badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii na Uniwersytecie w Birmingham wykazały, że starsze osoby, które były szczepione przeciw grypie rano, miały lepszą odpowiedź immunologiczną: osoby, które otrzymały poranną szczepionkę, miały wzrost miana przeciwciał przeciw grypie H1N1 typu A o 353, w porównaniu z 96 u osób zaszczepionych po południu.

Z kolei naukowcy z Washington University School of Medicine w St. Louis wykazali w 2023 r., że szczepionka mRNA COVID-19 może być bardziej skuteczna w zapobieganiu infekcjom, jeśli dawki są podawane w środku dnia, a nie w innych porach.

Badanie obejmowało dane od ponad 1,5 miliona osób w wieku powyżej 12 lat. Po przeanalizowaniu skuteczności szczepionki badacze doszli

do wniosku, że w zależności od wieku osoby skuteczność szczepionki poprawiła się z 8,6 proc. do 25 proc., gdy była podawana mniej więcej w środku dnia, w porównaniu z dawką podawaną wieczorem.

Korelacja była najsilniejsza u dzieci i młodzieży, a także u dorosłych w wieku powyżej 50 lat, a za najbardziej korzystny przedział czasowy uznano porę od 10.00 do 14.00.

Tego typu informacje mogą mieć kluczowe znaczenie podczas kampanii masowych szczepień, ponieważ jeśli uda się dotrzeć do grup priorytetowych - takich jak osoby młode i starsze, które według naszych danych mogą odnieść największe korzyści ze szczepień przeciwko COVID-19 w południe - i zaszczepić je w optymalnych porach dnia, powinno to przynieść znaczące korzyści społeczne w postaci zmniejszenia liczby przełomowych infekcji - powiedział Jeffrey A. Haspel, MD, PhD, profesor nadzwyczajny medycyny na Wydziale Medycyny Pulmonologicznej i Intensywnej Terapii.

Naukowcy uważają, że rytm okołodobowy może wpływać na reakcję organizmu na szczepionkę. Kolejne badania z 2023 r. potwierdziły, że komórki odpornościowe - zwłaszcza komórki dendrytyczne (antygen-prezentujące) i limfocyty T - działają z rytmem dobowym: ich aktywność, migracja i zdolność do wy-

wołania odpowiedzi zmieniają się w ciągu dnia.

Oznacza to, że podanie szczepionki nastąpi w „bardziej sprzyjającym” momencie dnia (czyli wtedy, gdy system odpornościowy jest „gotowy”), odpowiedź ze strony układu odpornościowego jest lepsza i trwalsza.

Co ważne, efekt ten się utrzymuje i może wpływać na trwa-

łość odpowiedzi immunologicznej. Co oznacza, że czas szczepienia może mieć konsekwencje długoterminowe dla skuteczności szczepienia. Jest to szczególnie istotne w kontekście osób starszych, których układ odpornościowy starzeje się, co skutkuje słabszą odpowiedzią na szczepionki.

Sezon infekcji dopiero nabiera tempa. Choć liczba przypadków COVID-19 spada, wcześnie pojawienie się grypy i RSV grozi tzw. tridemią.

Oficjalna statystyka COVID-19 jest lepsza niż w ubiegłym roku. Od 1 stycznia do 30 września 2025 r. zarejestrowano 113,5 tys. przypadków koronawirusa, co stanowi spadek o blisko 45% w porównaniu do 206,4 tys. w analogicznym okresie 2024 roku. Jednak ten spadek jest zwodniczy, bo obecnie COVID przebiega znacznie łagodniej niż dawniej, w związku z czym wiele zakażeń COVID-19 jest diagnozowanych testami domowymi i nie trafia do oficjalnych statystyk, co oznacza, że faktyczna transmisja wirusa SARS-CoV-2 jest znacznie wyższa.

W ostatnim czasie, w przeciwieństwie do spadku COVID-19, w poprzednim sezonie, grypa uderzyła z rekordową siłą. Wczesne pojawienie się grypy i RSV w tym roku każe nam sądzić, że to właśnie te patogeny, w połączeniu z jesienną falą COVID-19, będą stanowić główne wyzwanie i obciążenie dla szpitali.

Jesteś kobietą? Tych objawów nigdy nie lekceważ. Twoje zdrowie może być zagrożone

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

Kobiety często ignorują ból brzucha, nieprawidłowe krwawienia czy problemy z oddawaniem moczu, nie zdając sobie sprawy, że szybka reakcja może uratować życie.

Choć lekkie dolegliwości w dolnej części brzucha w trakcie miesiączki są dość powszechne, silny i utrzymujący się ból w obrębie miednicy może wskazywać na poważniejsze schorzenie, takie jak endometrioza. Jest to choroba, w której tkanka macicy rozwija się poza jej naturalnym miejscem, co może prowadzić do bliznowacenia, krwawień, powstawania torbieli oraz zmian hormonalnych. Schorzenie to najczęściej diagnozuje się u kobiet w wieku 30-40 lat.

Jednym z objawów endometriozy może być trudność z zajściem w ciążę, a w niektórych przypadkach choroba może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu. Przewlekły ból miednicy może mieć też inne przyczyny, związane zarówno z układem rozrodczym, jak i z jelitami lub pęcherzem, na przykład mięśniaki macicy, torbiele jajników czy przewlekłe zapalenie narządów miednicy mniejszej. Rzadziej bóle te mogą być objawem nowotworu jajnika, szyjki macicy lub macicy. Badania przeprowadzone przez University of Utah School of Medicine pokazują, że wiele kobiet nie zgłasza bólu miednicy i częstego bagatelizuje.

Nie ignoruj duszności

Duszność może sygnalizować różne problemy zdrowotne - od astmy, zapalenia płuc czy oskrzeli, po choroby serca. Może też mieć podłoże psychiczne, np. być objawem lęku. Czasami pojawia się również jako objaw zaawansowanego raka płuc, gdy guz uciska tkanki płuc lub blokuje

drogi oddechowe. Jeżeli odczuwasz, że brakuje ci powietrza, koniecznie powiedz o tym lekarzowi. Pomoże to uniknąć powikłań i wykluczyć poważne choroby, w tym nowotwory. Niezależnie od przyczyny, nagła lub uporczywa duszność powinna być traktowana jako stan nagły.

Nieregularne krwawienia z pochwy czy plamienia między miesiączkami to sygnały, które powinny wzbudzić szczególną czujność u kobiety.

Ekspertki podkreślają też, że nieprawidłowe krwawienie z pochwy może być wczesnym objawem raka endometrium. Jak informuje American Cancer Society, ponad 90 proc. kobiet z tym nowotworem doświadcza w pewnym momencie nieprawidłowego krwawienia. Wczesne wykrycie choroby znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Choć rak endometrium częściej diagnozuje się u kobiet po menopauzie, nieprawidłowe krwawienie powinno skłonić do wizyty u lekarza każdą kobietę, niezależnie od wieku.

Widok krwi w moczu to sygnał, którego nie należy ignorować. Choć czasami przyczyną jest coś błahego, np. niektóre pokarmy, leki czy intensywny wysiłek fizyczny, jednak często kryje się za tym poważniejszy problem zdrowotny, taki jak infekcja dróg moczowych czy kamienie nerkowe, podaje Mayo Clinic.

Ekspertki przestrzegają jednak, że krwimocz może być również jednym z pierwszych sygnałów raka pęcherza moczowego. Według American Cancer Society, wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Niepokojące mogą być też towarzyszące objawy: pieczenie przy oddawaniu moczu, częstsze wizyty w toalecie czy nagła zmiana jego zapachu lub konsystencji. Każdy z tych sygnałów powinien być traktowany poważnie.



Silny, utrzymujący się ból miednicy może być sygnałem poważniejszych problemów, np. endometriozy

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAKWAS BURACZANY

Jak zrobić domowy zakwas buraczany?

Zakwas buraczany znajduje się w czołówce prozdrowotnych napojów, a ten przygotowany w domu nie ma sobie równych pod względem smaku i liczby żywych bakterii. Jak go zrobić? Oto przepis:

Składniki:

● 2,5 kg buraków, ● 3 litry wody źródłanej lub filtrowanej, ● 55 g soli, ● ząbki z niecałej główki czosnku, ● 5-6 liści laurowych, ● 5-6 ziaren ziela angielskiego, ● szczypta całych ziaren czarnego pieprzu, ● słoik o pojemności 5 litrów (albo 4 l i ok. 1 l), ● spodeczki do przycięcia buraków. Przygotowanie:

● Zagotuj wodę, po czym dodaj do niej sól i wymieszaj do rozpuszczenia. Przykryj gameką i odstaw do wystygnięcia - ja najchętniej wynoszę na balkon, by przyspieszyć ten proces. ● Umyj

i obierz buraki i pokrój na średniej wielkości kawałki. ● Obierz ząbki czosnku i porozkrwaj na pół. ● Wyparz wrzątkiem umyty słoik, jego wieczko i spodeczki. ● Wrzuć na dno wszystkie przyprawy, po czym umieść w nim buraki. ● Zalej buraki wystudzoną solanką, która może być jeszcze letnia lub lekko ciepła. ● Docisnij buraki spodeczkami, by nie wypływały na powierzchnię. ● Nałóż wieczko na słoik, ale go nie zakręcaj; przykryj całość ściereczką, by osłonić przed światłem, i odstaw w ciepłe miejsce. ● Gdy po kilku dniach na powierzchni zakwasu zacznie robić się piana, usuwaj ją codziennie wyparzoną łyżką. ● Po ok. tygodniu spróbuj zakwasu i jeśli jest odpowiednio kwaśny, zlej go z nad buraków do wyparzonych butelek i wstaw do lodówki, a jeśli nie, odstaw jeszcze i regularnie próbuj. Tak zrobiony zakwas przelej do litrowych butelek. Trzymaj

go w lodówce nawet kilka miesięcy i w tym czasie nie pojawia się na nim pleśń ani nie traci na swoim smaku. Siegaj po niego, gdy np. przezmarniesz albo chcesz poprawić trawienie. To także obowiązkowy składnik barszczu z białą fasolą.

Po co kisić buraki czerwone?

Kiszenie buraków to staropolska metoda przetwarzania tego warzywa, która pozwala na utrwalenie ich na zimę. Dzięki temu wydłuża się ich czas przydatności do jedzenia, a wartość odżywcza wzrasta. W ten sposób uzyskuje się zakwas buraczany oraz kiszone warzywo, z którego przeważnie wyciska się sok. Podczas kiszenia w burakach i wydzie-

lonym przez nie soku zachodzi fermentacja mlekowa, w ramach której zawarte w nich cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy.

Odpowiedzialne za to bakterie, głównie *Lactobacillus plantarum*, wytwarzają też inne związki wzbo-

gacające smak i poprawiające właściwości zdrowotne kiszonki. To właśnie one pomagają wyleczyć dysbiozę jelit albo po prostu cieszyć się komfortem trawiennym. Kiszenie buraków jest metodą zdrowszą niż konserwowanie ich sporym dodatkiem octu. Taki przetwór jest łatwiej strawny, a przy tym tak samo zakwaszony. Niskie pH to wymóg dla uzyskania bezpieczeństwa mikrobiolo-



gicznego przetworu. Nieukiszzone buraki tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii nazywanej laseczką jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum*), której toksyna botulinowa jest przyczyną śmiertelnych zatruć.

Ile kalorii mają zakwas, sok z kiszonych buraków i buraki?

Kiszonki buraczane są niskokaloryczne. Dzięki procesowi fermentacji mają niski indeks glikemiczny, który w nieukiszonym warzywie nie jest wcale taki niski - dla surowych buraków wynosi 30, a dla gotowanych aż 65 (mniej więcej tyle ma cukier). Kiszone buraki mogą więc być spożywane przez osoby z insulinoopornością i cukrzycą. To tak lekki dodatek, że zwykle nie wliczam go do dziennej puli kalorii. Porcja 100 ml zakwasu z buraka to około 12 kcal. Buraki kiszone

w porcji równej 100 g dostarczają 27 kcal.

Co daje picie zakwasu z buraków?

Kiszonki z buraków to produkty o działaniu leczniczym, polecane m.in. w diecie przeciwwzapalnej, probiotycznej oraz wspomagającej terapię i profilaktykę chorób nowotworowych. Swoje cenne właściwości zawdzięczają bogactwu antyoksydantów. Jednym z najcenniejszych związków antyoksydacyjnych, występujących szczególnie obficie w bulwach czerwonego buraka zwyczajnego, jest betaina. Związek ten jest pochodną aminokwasu glicyny i stanowi od 0,8 do 1,6 procent suchej masy warzywa. W organizmie występuje zwłaszcza w nerkach, mózgu i wątrobie, a także w łożysku. Betaina wspomaga regulację ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych.

Domowy eliksir na odporność

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Ten owoc ma więcej witaminy C niż cytryna, a syrop z niego to naturalny sposób na odporność i zapobieganie infekcjom.

Syrop z pigwowca zrobisz z owoców pigwowca japońskiego (*Chaenomeles japonica*). Często mylony jest on z pigwą, bo ma do niej podobną nazwę i właściwości zdrowotne. Jednak pigwowiec to niewielki krzew dorastający do 2 m wysokości, a pigwa to drzewo mające nawet 8 m wysokości. Owoce pigwowca są też dużo mniejsze i mają średnicę ok. 2 cm, a pigwy ok. 6 cm. Natomiast oba są żółte, przypominają z wyglądu jabłka i mają w sobie duże ilości witaminy C.

Pigwowiec jest jednak bardziej aromatyczny, jest też cenniejszy za swój intensywny, kwaśny smak i bardzo wysoką zawartość witaminy C, co czyni go idealnym dodatkiem do herbaty i zamiennikiem cytryny.

Wypróbuj prosty przepis na syrop z pigwowca bez gotowania, który idealnie sprawdzi się jako pyszny i zdrowy dodatek na zimę, wspierający odporność organizmu.

Dzięki temu, że przygotowuje się go bez podgrzewania, zachowuje on większość swoich witamin.

Ten przepis wykorzystuje właściwości cukru do wyciągnięcia soku z twardych owoców.

Składniki:

● 1 kg dojrzałych owoców pigwowca (najlepiej żółtych),



Smaczny, aromatyczny, a do tego ma więcej witaminy C niż cytryna. Syrop z pigwowca to naturalna bomba witaminowa wspomagająca odporność jesienią i zimą

● 0,7 - 1 kg cukru (w zależności od preferowanej słodkości). Można użyć cukru białego, brązowego lub częściowo zastąpić miodem (choć miód może spowolnić proces ekstrakcji soku), ● duży, wyparzony szklany słoik.

Jak zrobić syrop z pigwowca?

Owoce pigwowca umyj, pokrój na ćwiartki, a następnie usuń z nich gniazda nasienne (pestki). Wnętrze jest twarde i cierpkie.

Oczyszczone owoce pokrój w cienkie plasterki lub małą

kostkę. Im drobniej pokroisz, tym szybciej puszczą sok.

W wyparzonym słoju układaj warstwami pokrojone owoce pigwowca, przesypując każdą warstwę cukrem. Na wierzch nasyp solidną warstwę cukru.

Słoik szczelnie zakręć i odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce (np. na parapet) na 2 do 4 dni.

Codziennie delikatnie potrząsaj słoikiem (lub raz dziennie zamieszaj drewnianą łyżką), aby cukier się rozpuścił i równomiernie wymieszał z sokiem. Pod wpływem cukru owoce za-

czą bardzo intensywnie wydzielać sok.

Gdy cały cukier się rozpuści, zlej gotowy syrop przez sitko wyłożone gazą do czystych, wyparzonych butelek lub słoików. Szczelnie zakręć butelki.

Niepasteryzowany syrop przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz przechowywać syrop poza lodówką przez dłuższy czas (np. w spiżarni), możesz go zapasteryzować (np. poprzez gotowanie zamkniętych butelek w wodzie przez ok. 15 minut).

Co zrobić z pigwowca po odlaniu soku?

Po odlaniu soku z pigwowca nie wyrzucaj pozostałych owoców. Są one dość miękkie, idealnie słodkie i aromatyczne, dzięki czemu można je wykorzystać na wiele sposobów:

- dodaj je do jesiennych ciast (np. szarlotki),
- zrób z nich dżem lub konfiturę,
- dodaj do kompotu,
- zalej alkoholem, tworząc popularną nalewkę pigwocową (pigwocówkę),
- wrzucaj do herbaty zamiast cytryny.

Na co pomaga syrop z pigwowca?

Syrop z pigwowca sprawdzi się idealnie w czasie jesienno-zimowych infekcji jako naturalny środek wzmacniający odporność. Syrop z pigwowca przede wszystkim:

- wzmacnia odporność - owoce pigwowca są jednym z najbogatszych lokalnych źródeł witaminy C. Z tego względu syrop jest doskonałym wsparciem układu odpornościowego, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i przeziębieniem. Pigwowiec jest bogaty w polifenole i flawonoidy, które działają jako silne przeciwutleniacze. Pomagają one neutralizować wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu,
- pomaga w leczeniu przeziębienia i grypy - gorąca herbata z syropem z pigwowca i plasterkami owoców doskonale rozgrzewa, co jest pomocne podczas pierwszych objawów przeziębienia. Kwaśny smak syropu sprawia, że jest świetnym,

a przy tym zdrowszym (ze względu na wyższą zawartość witaminy C) substytutem cytryny w herbatce,

● poprawia trawienie - owoce pigwowca zawierają dużą ilość pektyn (rodzaj błonnika), które po przejściu do syropu wspomagają pracę układu pokarmowego. Pomagają w regulacji procesów trawiennych i wspierają prawidłową pracę jelit.

Syrop z pigwowca jest więc idealnym, naturalnym dodatkiem do domowej apteczki.

WARTO WIEDZIEĆ

Pigwowiec a pigwa

Pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (*Chaenomeles japonica*), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców. Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów, takich jak: sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy.

Firmy kuszą seniorów. Państwo już dofinansowuje im pensje



Zwiększająca się liczba pracujących emerytów to nie przypadek, lecz wynik długofalowych zmian demograficznych i gospodarczych.

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Około 9 milionów Polaków to osoby w wieku poprodukcyjnym, tylko w kolejnych pięciu latach ta grupa powiększy się ponad 217 tysięcy osób.

23 procent firm planuje w najbliższym czasie zatrudnić seniora, a tylko 6 procent zwolni w firmach wynikało z osiągnięcia wieku emerytalnego - dowiadujemy się z najnowszego badania Grupy Progres. Nowa ustawa wprowadziła zachęty do zatrudniania osób powyżej 60. lub 65. roku życia, w tym między innymi dofinansowanie połowy wynagrodzenia minimalnego przez 12 miesięcy.

W Polsce jest 9 mln osób w wieku poprodukcyjnym

W 2024 r. Polska liczyła 37,4 mln mieszkańców, w tym niemal 9 mln osób w wieku poprodukcyjnym - 3,2 mln mężczyzn (65+) i 5,8 mln kobiet (60+). W ciągu najbliższych pięciu lat to grono powiększy się o ponad 217 tys. osób - 113 tys. kobiet i 104 tys. mężczyzn. Wiele z nich, mimo osiągnięcia wieku emerytalnego, będzie nadal pracować. Już teraz coraz częściej pozostają zatrudnieni, mimo nabytego prawa do świadczeń.

Średni wiek osób w wieku emerytalnym pozostających aktywnych zawodowo wynosi 67,5 roku (mężczyźni - 69,2, kobiety - 66,3). W marcu br. tylko na umowach zlecenia lub po-

krewnych formach zatrudnienia pracowało 307 927 osób w wieku 60+, w tym 83 838 powyżej 65 lat (GUS). Spora grupa była zarejestrowana jako osoby bezrobotne - we wrześniu br. ponad 131 tys. Polaków między 55. a 74. rokiem życia miało taki status, nieco więcej niż w analogicznym okresie roku 2024 (122,8 tys.).

23 procent firm planuje w najbliższym czasie zatrudnić seniora

Jak pokazuje badanie Grupy Progres, 23 proc. firm planuje w najbliższym czasie zatrudnić seniora, a tylko 6 proc. zwolnień w firmach wynikało z osiągnięcia wieku emerytalnego.

- Zwiększająca się liczba pracujących emerytów to nie przypadek, lecz wynik długofalowych zmian demograficznych i gospodarczych. Polacy żyją dłużej, zachowują zdrowie i coraz częściej mogą pozostawać aktywni zawodowo. Z kolei firmy zaczynają rozumieć, że dojrzały pracownik to nie koszt, a wartość - wnosi doświadczenie i stabilność, których często brakuje młodszemu pokoleniu. Otwartość na tę grupę firmy komunikują już w ogłoszeniach o pracę - podkreśla Anna Pietraszko, dyrektor projektów consultingowych, HR i szkoleniowych w Grupie Progres.

Najwięcej ogłoszeń w opiece i pomocy społecznej, gastronomii, transporcie i logistyce

Analiza ponad 90 tys. ofert rekrutacyjnych przeprowa-

dzona przez Grupę Progres pokazuje, że 6% ogłoszeń wprost zaprasza seniorów do składania aplikacji. Zatrudnienie czeka na nich przede wszystkim w branżach oferujących elastyczne godziny pracy i stanowiska dopasowane do doświadczenia. Najwięcej ogłoszeń pojawia się w opiece i pomocy społecznej (asystenci domowi, pracownicy wsparcia codziennego), gastronomii (kelnerzy, barmani, pomoc kuchenna, kucharze), transporcie i logistyce (kierowcy, kurierzy, magazynierzy), handlu detalicznym (kasjerzy, sprzedawcy, pracownicy obsługi klienta) oraz edukacji (nauczyciele, korepetytorzy, doradcy zawodowi, prowadzący zajęcia dodatkowe).

- Zaledwie 4 proc. ogłoszeń dla seniorów dotyczy stanowisk kierowniczych lub wyższych. To pokazuje, że wciąż zbyt rzadko postrzegamy osoby starsze jako liderów, choć wielu z nich przez lata budowało zespoły, prowadziło projekty i zna mechanizmy biznesowe od podszewki - mówi Anna Pietraszko z Grupy Progres. - Dojrzałość zawodowa to ogromny atut, a nie bariera. Jeśli pracodawcy zaczną częściej wykorzystywać potencjał tej grupy, możemy spodziewać się pozytywnej zmiany na rynku pracy - dodaje Anna Pietraszko.

Wśród sektorów wymagających specjalistycznej wiedzy i szybkiego dostosowania do trendów, takich jak IT, finanse, marketing czy branża

kreatywna, oferty dla seniorów są zdecydowanie rzadsze. Wynika to często z przekonania, że są to branże zdominowane przez młodsze pokolenia, lepiej odnajdujące się w dynamicznie zmieniającym się środowisku technologicznym. Tymczasem wielu doświadczonych specjalistów 60+ ma nie tylko solidne zaplecze merytoryczne, ale też umiejętności analityczne, strategiczne i menedżerskie, które są niezwykle cenne w tych dziedzinach.

Ustawa wprowadziła zachęty dla osób powyżej 60. lub 65. roku życia

Pomóc w zmianie nastawienia pracodawców może tegoroczna ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia, która wprowadziła zachęty dla osób powyżej 60. lub 65. roku życia, w tym dofinansowanie połowy wynagrodzenia minimalnego przez 12 miesięcy. Jak zauważa Anna Pietraszko z Grupy Progres, niezbędne są jednak działania promujące i zwiększające świadomość o dostępności tego wsparcia, bo w pierwszych miesiącach od wprowadzenia przepisów z tej możliwości skorzystało zaledwie 8 osób w 8 powiatowych urzędach pracy, co może wynikać zarówno z braku informacji wśród pracodawców, jak i obaw przed zatrudnieniem starszych pracowników, które nadal zbyt często podyktowane jest stereotypowym myśleniem.

©

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

INNE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy Iwaniska informuje, że zgodnie art. 38 i art. 40 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) został ogłoszony przetarg ustny nieograniczony na oddanie w najem budynku usytuowanego w miejscowości Przepiórów 33, gmina Iwaniska, na okres do 3 lat. Opublikowano w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Iwaniska <http://iwaniska.pl/bip> i stronie Urzędu Miasta i Gminy Iwaniska <http://www.iwaniska.eu>.
Dodatkowych informacji udziela Referat Rolnictwa, Rozwoju Gospodarczego i Promocji Gminy Urzędu Miasta i Gminy Iwaniska, pokój nr. 15, tel. 15 860 12 54 wew. 114 w godzinach od 7.30 do 15.30 od poniedziałku do piątku.

Burmistrz Miasta i Gminy Iwaniska
Marek Staniek

REKLAMA

Ogłoszenie

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.),

Burmistrz Miasta i Gminy Kazanów

informuje, że w dniu **3 listopada 2025 r.** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Kazanów, Plac Partyzantów 28, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Kazanów został wywieszony **wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym.**

Wykaz dotyczy **lokalu mieszkalnego nr 2** o powierzchni użytkowej **42,00 m²** wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnica 2,65 m²) i udziałem w nieruchomości wspólnej, położonego w budynku mieszkalnym wielorodzinnym w miejscowości **Ostrownica Wieś 46**, gmina Kazanów.

Wykaz został wywieszony na okres **21 dni**, tj. od **3 listopada 2025 r. do 24 listopada 2025 r.**

Szczegółowe informacje dostępne są w Urzędzie Miasta i Gminy Kazanów, pokój nr 5, tel. **48 386 49 18**, oraz na stronie internetowej urzędu w zakładce **Biuletyn Informacji Publicznej**.

REKLAMA

0011427931

Świątokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kielcach

ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce

OGŁASZA:

PRZETARG NIEOGRANICZONY

Roboty brukarskie związane z przełożeniem istniejących nawierzchni z kostki betonowej oraz montażem ławek i stojaków na rowery (w różnych lokalizacjach) na terenie osiedla Uroczysko
Przystępujący do przetargu zobowiązany jest: **wpłacić wadium w kwocie - 3 000 zł.**

Wpłaty wadium należy dokonać na konto nr 74 1560 0013 2353 6758 7000 0003 w terminie **do 12.11.2025 r.** Oferty w zamkniętych kopertach z dopiskiem „**Przetarg- roboty brukarskie**” należy składać w terminie **do 12.11.2025 r. do godz. 15.00** w siedzibie Spółdzielni. Otwarcie ofert nastąpi w dniu **13.11.2025 r. o godz. 11.00** w siedzibie Spółdzielni.

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 - tel. (41) 331-10-01 w. 123.

Lubię media. I mam wrażenie, że media lubią też mnie

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik dba o zdrowie

Popularna dziennikarka wybrała się do Neapolu. Nawet tam nie zapomina jednak o intensywnych treningach. W social mediach pochwalila się m.in. pływaniem w zimnej wodzie. Nie zabrakło także sportowych aktywności z partnerem. Olejnik zapozowała do zdjęcia z Tomaszem Ziolkowskim na tle włoskich widoków.

Katarzyna Cichopek podróżuje z przygodami

Celebrytka wybrała się z mężem w podróż poślubną do USA. Jak zdradziła, ich eskapada odbyła się z przygodami. Warunki pogodowe zablokowały ich lot do Nowego Jorku. Lotnisko zostało zamknięte, przez co małżonkowie wylądowali w Baltimore. „Przygoda goni przygodę” – napisała podekscytowana Cichopek.

Małgorzata Rozenek-Majdan pije szklankę wody

Z okazji premiery programu „Bez kompleksów” celebrytka zorganizowała spotkanie z fanami na swoim Instagramie. Wyznała, że stosuje post przyrywany, a jej okienko żywieniowe wynosi 16 godzin. Zdradziła przy tym, że „nie liczy kalorii”, ale pilnuje ilości spożywanego białka i unika jedzenia mięsa. Kiedy fanki dopytywały, jak radzi sobie z głodem, odpisała: „Piję szklankę wody. Serio, działa, a przy okazji nawadnia organizm. Zimą piję napary. Ważę 53 kg, ale kilogramy nie są ważne” – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Strępy TVP Kultura, 20:00

W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota TVN Fabuła, 20:00

Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nieośloności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

Najdziwniejsze przedmioty National Geographic, 21:00

W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzyjmy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcję ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

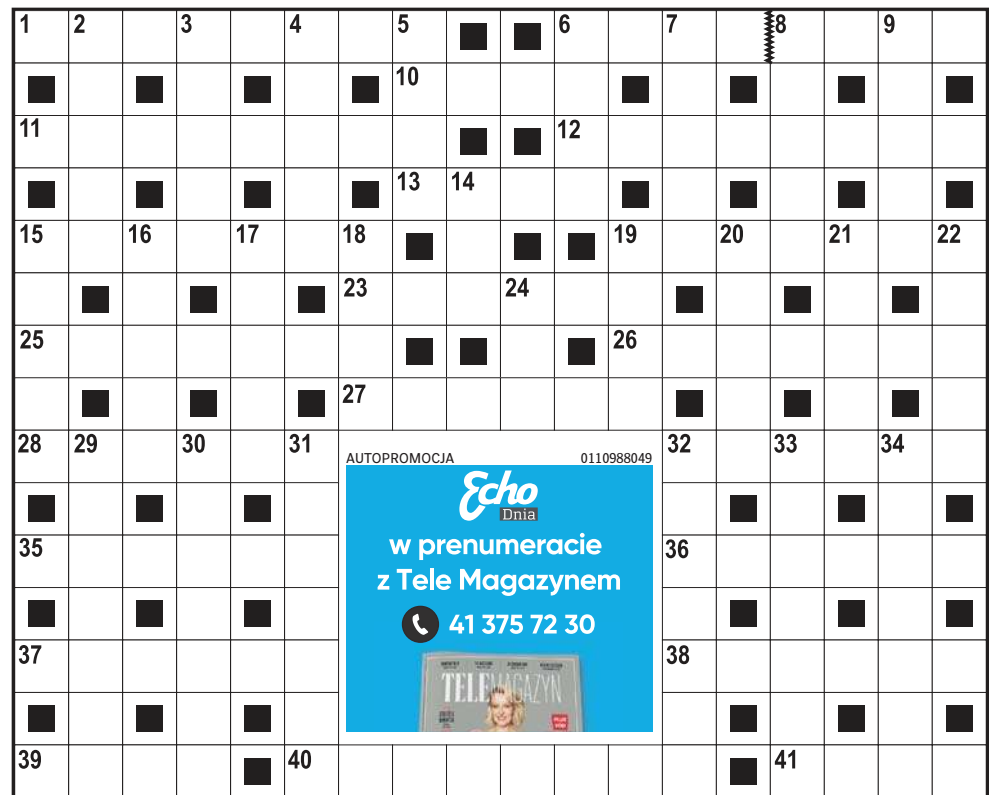
Elsbeth 2 FX, 22:00

Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

- 1) Hugo, polski polityk, mąż stanu,
- 6) samokontrola, twardy charakter,
- 10) w parze z omegą,
- 11) słabe, wodniste wino,
- 12) roślina astrowata, skorzoner,
- 13) barszcz czerwony z uszkami,
- 15) popularna gra w karty,
- 19) rodzaj nowotworu, mięsak,
- 23) roślina ogrodowa, floks,
- 25) kielbaska w hot dogu,
- 26) jama w czaszce z gałką oczną,
- 27) piec do wzbogacania rudy,
- 28) jedna ze stron monety,
- 32) siedziba muz i Apollina,
- 35) najdłuższy lewy dopływ Wisły,
- 36) futerał na łuk i strzałę,
- 37) gruby sznur skręcony z włókna,
- 38) fartuch ochronny, kitel,
- 39) pobory dla pułkownika,
- 40) mityczna żona Hefajstosa,
- 41) zakład z wielkimi piecami.

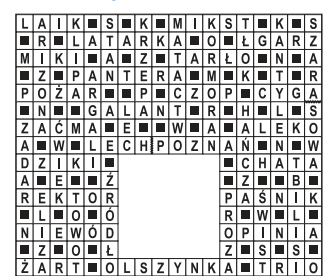
- Pionowo:**
- 2) drzewo liściaste o żółtawoszarej korze,
 - 3) samica jelenia lub daniela,
 - 4) forma monopolu kapitalistycznego,
 - 5) muzyka Leszka Możdżera,
 - 6) jedna z największych rzek Bałkanów,
 - 7) metalowa płoza przy bucie,
 - 8) ewolucja na drążku,
 - 9) wezwanie do broni, pobudka,
 - 14) część nogi nad kolanem,
 - 15) ocenia jakość wina,



- 16) dawna nazwa szkicu,
- 17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 18) reklamowany lek przeciwbólowy,
- 19) w dal lub wwyż,
- 20) cienka gałązka bez liści,
- 21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
- 22) miękka tkanina jedwabna,
- 24) „... i żona”, komedia Alek-

- sandra Fredry,
- 29) figura retoryczna,
- 30) spotkanie zuchów w harcówce,
- 31) chustka zawiązywana pod szyją,
- 32) wiekowy obszar leśny,
- 33) potocznie zamieszanie, rozgardiasz,
- 34) roślina zielna jak odmiana czerwieni.

ROZWIĄZANIE NR 170



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój. **Baran (21.03 - 19.04)** Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.

Byk (20.04 - 20.05)

W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie. **Rak (22.06 - 22.07)** Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)

Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech – jest Ci to potrzebne. **Panna (23.08 - 22.09)** Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy. **Waga (23.09 - 22.10)** Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowy pomysłu zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści niż się spodziewasz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga jest kluczowa.

Nie ma wyjścia – trzeba wygrać. To będzie walka o przetrwanie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Wygrana i przegrana – oto bilans dwóch pierwszych meczów Igi Świątek w prestiżowym turnieju WTA Finals, który odbywa się na korcie twardym „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie.

Nasza tenisistka wciąż ma szansę na obfitą wygraną w arabskiej metropolii. Nawet z jedną porażką w fazie grupowej, triumfator tegorocznego WTA Finals może bowiem zainkasować nawet 4 880 000 dolarów... Warunek jest jeden – wszystkie kolejne mecze trzeba już wygrać.

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

London, Nowy Jork i teraz Rijad – Amerykanka, której rodzice wyemigrowali z Rosji (sama urodziła się już w Freehold Township w stanie New Jersey), po raz trzeci w ciągu czterech miesięcy stanie na drodze Igi Świątek w prestiżowej imprezie.

Stawką dzisiejsze spotkanie, które ma rozpocząć się nie wcześniej niż o godz. 16.30, będzie półfinał podsumowujący sezon tenisowy WTA Finals. Dotychczasowy bilans pań to 1-1.

Świątek rozpoczęła udział w imprezie w Arabii Saudyjskiej kapitałnie. Raszynianka, rozstawiona z numerem 2, rozbiła w 61 minut inną Amerykankę Madison Keys 6:1, 6:2.

Obiecujące nastolatki

Niestety, w kolejnym spotkaniu – przynajmniej dziwnym spotkaniu – musiała uznać wyższość Rosjanki z paszportem Kazachstanu, Jeleny Rybakiny, przegrywając 6:3, 1:6, 0:6.

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony



Iga Świątek zna smak zwycięstwa w turnieju WTA Finals – dokonała tego w 2023 roku w meksykańskim Cancún

poniedziałek – nie bez problemów – pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że Rybakina ma już zapewniony awans do półfinału turnieju z pierwszego miejsca.

O drugi, „wolny” półfinał powalczą w „Grupie Sereny Williams” – właśnie w bezpośrednim starciu – Świątek i Anisimova.

Amerykanka była – podobnie jak jej rówieśniczka z podwarszawskiego Raszyna – obiecującą nastolatką, ale później – inaczej niż Świątek – popadła w sportowy niebyt.

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz w krótkim odstępie po raz trzeci

zmierzają się na wielkiej tenisowej scenie.

Pierwszy raz ich drogi przecięły się 2 października 2016 roku. Wówczas Świątek pokonała Anisimovą w finale juniorskiego Pucharu Federacji 6:4, 6:2.

Londonijska farsa

Mijały długie lata i mamy rok 2025. W półfinale Wimbledonu stoczyła heroiczny ze względu na dramaturgię i wysoką temperaturę pojedynek z Białorusinką Aryną Sabalenką, broniąc najpierw piłki meczowej, ale ostatecznie wygrywając 6:4, 4:6, 6:4.

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę

za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

Po jednym z najkrótszych finałów w historii – trwającym ledwie 57 minut – Amerykanka przegrała 0:6, 0:6. Był to pierwszy od 114 lat przypadek w londyńskim turnieju, że finalistka nie zdobyła ani jednego gema.

Ledwie 53 dni po farsie w Londynie obie tenisistki zmierzyły się w ćwierćfinale US Open.

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6.

Ostatecznie Anisimova dotarła na Flushing Meadows do finału, w którym nie sprostała Sabalencie, ale nie ukrywała, że to wygrana z Polką była w tamtym turnieju najcenniejsza...

Przegrana odpada

Jesienią, w Azji, Iga Świątek zwyciężyła w Tokio, a Anisimova – w Pekinie, dzięki czemu awansowała na najwyższe w karierze, 4. miejsce w rankingu światowym WTA.

W zależności od rozstrzygnięcia w Rijadzie, może nawet wyprzedzić Coco Gauff i zakończyć sezon tuż za plecami białorusko-polskiego duetu.

Choć w WTA Finals rywalizacja toczy się w grupie, to ich dzisiejsze spotkanie ma charakter „pucharowy” – przegrywająca odpada. Obie mają w dorobku zwycięstwa nad Keys, obie przegrały z Rybakiną.

Ta ostatnia ma już zagwarantowaną pierwszą pozycję – i zagra w półfinale z tenisistką z drugiego miejsca w „Grupie Stefanie Graff”. W Rijadzie zarobiła już 1 050 000 dolarów (340 000 \$ za sam udział + 710 000 \$ za dwie wygrane grupowe – każda po 355 000 \$). Iga Świątek, podobnie jak Anisimova mają na razie zagwarantowane 695 000 \$. ©©

Gramy o pierwszy w tym sezonie prestiż i nagrody. Tylko nie wiemy, jakie...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Już po raz trzeci z rzędu AL-KO Superpuchar Polski mężczyzn odbędzie się w katowickim „Spodku” – miejscu szczególnie nie tylko dla rodzimej siatkówki, ale i całego polskiego sportu.

Przypomnijmy, że to właśnie na tym obiekcie w 2014 roku świętowaliśmy zdobycie mistrzostwa świata po kapitalnym boju z Brazylijczykami.

Dzisiaj wieczorem poznamy zdobywców pierwszego trofeum w polskiej siatkówce w sezonie 2025/2026. Najpierw powalczą panie, czyli DevelopRes Rzeszów – mistrz i zdobywca TAURON Puchar Polski kontra ŁKS Commercecon Łódź – finalistka obu najważniejszych rozgrywek w kraju.

Po nich na boisko wyjdą panowie, czyli Bogdanka LUK Lublin – mistrz kraju, kontra JSW Jastrzębski Węgiel – zwycięzca rozgrywek o TAURON Puchar Polski.



Przyjmujący reprezentacji i Lublina Wilfredo León po raz pierwszy w karierze zagra w meczu o Superpuchar Polski

W założeniach mecz o Superpuchar Polski to tradycyjne starcie mistrza kraju ze zdobywcą Pucharu Polski, odbywające się przed lub na początku każdego z sezonów ligowych (od 2012 roku pod egidą Polskiej Ligi Siatkówki).

Przed rokiem triumfowały ekipy BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała (po wygranej 3:0 z Lotto Chemik Police, MVP: Martyna Borowczak) i Aluron CMC Warta Zawiercie (po emocjonującym zwycięstwie z Jastrzębskim Węglem 3:2, MPV: Aaron Russell).

Niestety, po licznych kontrowersjach (szczególnie w 2021 roku, kiedy ujawniono, że panie otrzymały premie finansowe dwa razy niższe od panów: odpowiednio 50 000 złotych do 100 tys. złotych), wciąż nie wiemy, jakie nagrody czekają na zwycięzców w tym roku...

Siatkarskie emocje w trakcie AL-KO Superpuchar Polski transmitować będzie Polsat Sport. Mecz pań rozpocznie się już o godz. 17.30, a trzy godziny później do rywalizacji przystąpią panowie. ©©

Polska środa z piłkarską Ligą Mistrzów. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W dzisiejszy wieczór w Lidze Mistrzów otrzymamy sporą dawkę emocji związanych z naszymi piłkarzami. Spore szanse na występ w 4. kolejce fazy ligowej ma aż pięciu Polaków.

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Jego azerski Karabach Agdan, który ma na swoim koncie 6 punktów, czeka nie

lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji.

Późnym wieczorem naprawdę spore szanse na grę ma 4 polskich graczy. FC Barcelona podejmie na wyjeździe belgijski Club Brugge. W barwach Dumy Katalonii w bramce po raz kolejny zagra Wojciech Szczęsny. Być może pierwszy raz po kontuzji wyjściowy skład otrzyma również Robert Lewandowski.

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efek-

townie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

Piotr Zieliński i jego Inter Mediolan podejmą u siebie kazachski Kairat Ałmaty. Pomocnik reprezentacji Polski w ubiegły weekend popisał się przepięknym trafieniem w Serie A i teraz ma nadzieję, że podtrzyma dobrą passę i zaliczy kolejny udany występ w barwach Nerazzurri.

Natomiast Atalanta Bergamo, której zawodnikiem jest Nicola Zalewski, zmierzy się na wyjeździe z francuskim Olympique Marsylia. Skrzydłowy po urazie nie zachwyca, a posada trenera ekipy z Bergamo wisi na włosku. Tylko zwycięstwo z czołowym klubem Ligue 1 może uchronić Ivana Jurica przed stratą pracy.

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Manchester City – Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz

Listkiewicz i Adam Kupsik, natomiast arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Terminarz środowych meczów 4. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

● godz. 18.45: Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Chelsea FC
● godz. 18.45: Pafos FC – Villarreal CF

● godz. 21.00: Ajax Amsterdam – Galatasaray Sтамбул
● godz. 21.00: Benfica Lizbona – Bayer Leverkusen
● godz. 21.00: Club Brugge – FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)
● godz. 21.00: Inter Mediolan (Piotr Zieliński) – Kairat Ałmaty
● godz. 21.00: Manchester City – Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)
● godz. 21.00: Olympique Marsylia – Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)
● godz. 21.00: Newcastle United – Athletic Bilbao. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

- To był mecz, który mógł pójść w dwie strony - ocenił Goncalo Feio

Maciej Kwiatkowski
Gdańsk

PIŁKA NOŻNA. Po meczu Lechii Gdańsk z Radomiakiem Radom, trener gości Goncalo Feio, pogratulował swojemu nowemu zespołowi wygranej.

Trener Goncalo Feio, podsumował debiut w Radomiaku

- Mówiłem piłkarzom, że jeśli wynik meczu z Lechią Gdańsk będzie dla nas pozytywny, to dzięki nim samym. I tak się stało. Uważam, że graliśmy z bardzo mocną drużyną, szczególnie tutaj, w Gdańsku. Graliśmy z wielkim poświęceniem. Wiedzieliśmy, że po czterech dniach nie wszystko będzie idealne. Naprawdę chcemy lepiej grać w piłkę, dopuszczać rywala do mniejszej liczby sytuacji, a samemu więcej kreować.

Dawno nie wróciliśmy do domu z trzema punktami

- Jest mnóstwo rzeczy, które możemy i będziemy robić lepiej, ale dawno drużyna Radomiaka nie wróciła do domu z trzema punktami. Dziś piłkarze to osiągnęli, z czego oczywiście bardzo się cieszę. Nie mogę nie docenić wysiłku, do jakiego Lechia nas zmusiła. Muszę docenić dobrą dyspozycję Filipa Majchrowi-

cza i naszej linii obrony, bo uważam, że byli kluczowi i wybronił nam bardzo trudne sytuacje, które - trzeba powiedzieć jasno i szczerze - mogły zakończyć się bramką - przyznał trener Radomiaka.

Wynik mógł pójść w drugą stronę

- To był mecz, który mógł pójść w obie strony. Należy pamiętać, że przy wyniku 1:0 mieliśmy sytuację sam na sam. To oczywiste, że Lechia miała swoje okazje i mogło się zdarzyć, że zamiast 0:2 byłoby 1:1. Powtórzę: doceniam to, co stworzyła Lechia, ale też doceniam to, jak szukaliśmy tego szczęścia i zwycięstwa.

Teraz na drużynę Goncalo Feio, czeka cztery dni przygotowań do piątkowego pojedynku z Cracovią.

Radomianie nocowali w Gdańsku, a we wtorek korzystając z uprzejmści gdańszczan, odbyli rano zajęcia na ich obiekcie.

Tymczasem mecz z Cracovią rozpocznie 15. serię gier PKO BP Ekstraklasy. Pierwszy gwizdek arbitra wybrzmi punktualnie o godzinie 18:00. Relację tekstową na żywo przeprowadzi portal echodnia.eu. W tabeli Radomiak jest siódmy, zaś popularne Pasy zajmują czwartą lokatę, po bezbramkowym remisie z Zagłębiem. ©©

PIŁKA NOŻNA

Lider Radom jedzie do lidera tabeli z Końskich. W środę o godzinie 18:30 pierwszy w tabeli KSSPR Końskie podejmie beniaminka z Radomia. Pierwotnie do tej rywalizacji miało dojść podczas 7. serii gier, ale na prośbę drużyny gospodarzy, pojedynek przełożono. Teraz nic już nie stanie na przeszkodzie, żeby odrobić straty. KSSPR po siedmiu meczach ma na koncie komplet 21. punktów, a Lider jest piąty. **MK**



FOT. LIDER RADOM

PIŁKA NOŻNA

Trwa sprzedaż biletów na mecz z Cracovią

W piątek 7 listopada o godzinie 18:00 Radomiak podejmie Cracovię. Trwa sprzedaż biletów na to wydarzenie. Bilety można nabyć na stronie - <https://bilety.rksradomiak.pl> **MK**

Goncalo Feio, już wygrywa. Radomiak lepszy od Lechii

Maciej Kwiatkowski
Gdańsk

PIŁKA NOŻNA. W meczu 14. kolejki PKO BP Ekstraklasy Lechia Gdańsk uległa Radomiakowi. Był to pierwszy mecz w roli trenera gości dla Goncalo Feio.

LECHIA GDAŃSK - RADOMIAK RADOM 1:2 (0:1)

Bramki: Wjunnyk (90+3') - Capita (35'), Tapsoba (86').

Lechia: Paulsen - Vojtko, Rodin, Pillana, Kłudka - Ćirković (66. Wjunnyk), Neugebauer (81. Kurminowski) - Żelisko, Bobcek, Mena - Kapić (66. Alla).

Radomiak: Majchrowicz - Ouattara, Kingue, Diéguez, Grzesik - Camara (69. Kaput), Alves - R. Wolski (58. Donis), Maurides (69. Dilson M. Aurélio), Lopes (58. Baldé) - Capita (80. Tapsoba).

Sędziował: Marcin Szczerbowicz z Olsztyna.

W Gdańsku po raz pierwszy zespół Radomiaka w roli głównego szkoleniowca poprowadził Goncalo Feio. Portugalczyk z dużym respektem wypowiedział się o rywalu, znajdującym się w strefie spadkowej. - Gdyby nie odjęte punkty, to mieliby ich 15. To drużyna mająca bardzo dobrego trenera oraz zawodników. - mówił Feio, na przedmeczowej konferencji prasowej.

Dużych zmian w składzie Feio nie dokonał, ale nie ma się co temu dziwić skoro do rywalizacji podchodził po zaledwie czterech dniach pracy.

Mecz rozpoczął się od dużej intensywności. Zarówno go-



FOT. PAP/MARCIN GADOMSKI

Zawodnicy Radomiaka Radom cieszą się, po zdobyciu drugiego gola w meczu z Lechią w Gdańsku. W objęciach kolegów Abdoul Tapsoba z numerem 24.

spodarze, jak i Zieloni dążyli do zdobycia przewagi w środku pola. Mimo wszystko przez pierwsze dwa kwadranse żadnej z drużyn nie udało się oddać celnego strzału. W końcu w 35. minucie kapitalnym podaniem do Capity Capemby popisał się Vasco Lopes. Najszybszy skrzydłowy ligi przyjął futbolówkę w narożniku pola karnego i fantastycznym strzałem w przeciwny róg bramki, w samo okienko pokonał Paulsen. Gol stadiony świata w Gdańsku, to trzecia bramka w sezonie Capemby. Do końca pierwszej części pojedynku wynik nie uległ zmianie choć Radomiak od straty gola uratował słupek. Po zmianie stron

Lechia zepchnęła gości do defensywy, ale dzięki temu zespół trenera Feio, nastawił się na kontrataki. Po jednym z nich Capita wyprzedził dwóch rywali, ale będąc przez nich naciśkanym strzelił wprost w bramkarza Lechii.

W kolejnych minutach Radomiak mógł mówić o wielkim szczęściu. Co rusz fani gospodarzy łapali się za głowy, że piłka po atakach ich ulubieńców nie chciała wpaść do bramki. Poza tym, że pomiędzy słupkami dobrze spisywał się Filip Majchrowicz, to dwukrotnie wyręczyli go koledzy. Najpierw po strzale Tomasa Bocka, zmierzającą do pustej bramki piłkę wybił Jan Grzesik,

a następnie uderzenie słowackiego napastnika zatrzymał Michał Kaput.

Wydawało się, że gol dla Lechii, to kwestia czasu, to w 86 minucie z bramki cieszyli się przyjezdni. Elves Balde potężnie uderzył piłkę, ale ponownie dobrze zachował się Paulsen. Golkeeper wybił jednak ją, a ta znalazła się pod nogą Roberta Alvesa. Ten sprytnie nastrzelił Abdoula Tapsobę, który piętą zmżył golkipera Lechii.

Sędzia Marcin Szczerbowicz do regulaminowych 90. minut doliczył cztery i w trzeciej z nich kontaktowego gola użyskał Bohdan Wjunnyk. Na więcej gdańszczanom nie starczyło już czasu. ©©

Karol Angielski z golem w superpucharze

Olga Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. AEK Larnaka pokonał występujący w Lidze Mistrzów Pafos FC i zdobył dzięki temu Superpuchar Cypru. Duży udział w triumfie miał Karol Angielski.

AEK Larnaka zdobyła Superpuchar Cypru po zwycięstwie nad Pafos FC w serii rzutów karnych.

Duży udział w sukcesie miał Karol Angielski, który strzelił

gola na 1:1 i był jednym z kluczowych zawodników swojej drużyny.

Mecz rozegrano w Nikozji. W 19. minucie prowadzenie Pafos dał Domingos Quina, ale kilka minut później bardzo ładnym strzałem głową wyrównał Karol Angielski. Polak grał do 77. minuty i jego bramka okazała się decydująca, bo w regulaminowym czasie gry więcej goli nie padło.

O triumfie AEK przesądziły rzuty karne, wszyscy trafiali do czwartej kolejki, aż w piątą Riad Bajic z Larnaki zdobył

bramkę, a Pepe z Pafos spudłował.

Dla 29-letniego napastnika pochodzącego z Kielc to trzeci gol w tym sezonie. W barwach AEK rozegrał 14 spotkań, a wcześniej trafił między innymi przeciwko Legii Warszawa w eliminacjach Ligi Europy.

Kim jest Karol Angielski?

Karol Angielski, wychowanek Korony Kielce, ale długo w rodzinnym mieście miejsca nie zagrzeł. W 2014 roku dołą-

czył do Śląska Wrocław. Potem bronił barw też ekstraklasowego Piasta Gliwice, Wisły Płock. Następnie imponował formą w barwach Radomiaka Radom. Na poziomie PKO Ekstraklasy wystąpił w 103 spotkaniach, w których strzelił 22 gole, zbierając bardzo dobre recenzje.

Z Radomia Karol Angielski wyjechał do Turcji i reprezentował barwy klubu Sivasspor. Potem przeszedł do Atromitosu w Grecji a stamtąd do obecnego klubu AEK Larnaka. ©©



FOT. PAP/MARCIN GADOMSKI

Tak rozpocząłem pracę trenerską w Radomiaku. Goncalo Feio z wymownym przekazem, po meczu z Lechią.