DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 233 (15 204) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE

Echo Dnia

55 lat

GÓZD
Do dwóch wypadków drogowych doszło we wtorek w Goździe na ulicy Radomskiej, w ciągu drogi krajowej numer 12. Między zdarzeniami minęło zaledwie kilkanaście minut
– **Strona 2**

JUTRO
Dwa dodatki specjalne z Echem Dnia. Echo Radomiaka i Echo Moya Radomki Radom w czwartek, 8 października z Echem Dnia

Środa 7.10.2026

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Wybitny wynik przyszłych lekarzy na Uniwersytecie Radomskim

Studenci Uniwersytetu Radomskiego na pierwszym miejscu w kraju w Lekarskim Egzaminie Końcowym
– **Strona 5**

Radom

Bardzo dobry wrzesień na lotnisku w Radomiu

We wrześniu radomski port lotniczy obsłużył 18 490 pasażerów, czyli o 41 procent więcej niż w tym samym miesiącu ubiegłego roku
– **Strona 3**

Samorząd Mazowsza nagrodził najlepsze muzea. Wśród laureatów są z Radomia, Szydłowca, Przysuchy, Czarnolasu, Warki – **Strona 14**

Adam Sadler dołączył do sztabu szkoleniowego Radomiaka Radom. 46-letni Anglik został asystentem trenera Johna Carvera i rozpoczyna pracę w klubie – **Strona 16**



FOT. RKSRADOMIAK.PL

Radom

Będą nowe chodniki i ścieżki rowerowe w Radomiu za ponad 8 milionów złotych

Oprac. Izabela Kozakiewicz

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu podpisał umowy z wykonawcami na budowę nowej infrastruktury dla pieszych i rowerzystów. Powstanie ona na odcinkach ulic Żeromskiego, Czachowskiego, Okulickiego i Struga. Koszt prac to w sumie ponad 8 milionów złotych.

Prace przy budowie nowego chodnika i ścieżki rowerowej będą prowadzone wzdłuż ulicy Żeromskiego, na odcinku od skrzyżowania z 25 Czerwca do nowego ronda przy wiadukcie (pod stronie północnej). Dodatkowo ciąg pieszo-rowerowy zostanie wybudowany wzdłuż odcinka ulicy Czachowskiego (od Żeromskiego do drogi za sklepem Stokrotka). Istniejąca ścieżka rowerowa obok wieżowców przy rondzie zostanie przedłużona obok przystanku autobusowego w kierunku ulicy Czachowskiego. To nie wszystko, bowiem w ramach tej inwestycji wykonane zostaną również prace sanitarne, wodociągowe i związane z oświetleniem ulicznym. Wykonawcą tych prac będzie firma ZBIG-BET z Radomia - ich koszt to około 3,1 miliona złotych.



FOT. MZDIK

Przebudują między innymi chodnik wzdłuż ulicy Żeromskiego.

Roboty będą również prowadzone na odcinku ulicy Okulickiego, między ulicami Zieloną a Czarnieckiego. Powstanie tam nowy chodnik oraz droga dla rowerów. Będzie też przebudowana sygnalizacji świetlna na skrzyżowaniu ulic Okulickiego, Zielonej i Głównej, zostaną tam zamontowane nowe sygnalizatory przeznaczone dla rowerzystów. Wykonawcą robót będzie firma Przedsiębiorstwo Robót Inżynieryjno-Drogowych w Grójcu z Jasieńca, a ich cena to także około 3,1 miliona złotych.

Z kolei wzdłuż ulicy Struga, od 25 Czerwca do Grzybowskiej, powstanie nowy chodnik o długości prawie 650 metrów i ponad 160 metrów nowej drogi rowerowej. Tam też będzie robione oświetlenie uliczne. Koszt prac to ponad 1,8 miliona złotych, a wykonana je radomska firma Zbig - Bet.

Wszystkie prace mają być wykonane do końca tego roku.

Radom

Areszt dla dilera narkotyków. Grozi mu 10 lat więzienia

Izabela Kozakiewicz

Za udzielanie w celu osiągnięcia korzyści majątkowej i posiadanie znacznych ilości środków odurzających odpowie 46-letni mieszkaniec Radomia.

Mężczyzna został zatrzymany przez policjantów z wydziału do walki z Przestępczością Narkotykową Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, którzy zabezpieczyli u niego blisko 80 gramów środków odurzających. Decyzją sądu najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie.

Policjanci zwalczający przestępczość narkotykową w wyniku czynności operacyjnych zatrzymali 46-latka, który był podejrzewany o udzielanie narkotyków w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Podczas zatrzymania i przeszukania funkcjonariusze zabezpieczyli blisko 70 gramów marihuany oraz ponad 11 gramów mefedronu, a także gotówkę, woreczki foliowe z zapięciem strunowym i wagę elektroniczną.

Mężczyzna trafił do policyjnej celi. Później został doprowadzony do prokuratury, gdzie dzięki zebranemu materiałowi dowodowemu przedstawiono mu zarzut posiadania znacznych ilości środków odurzających oraz udzielania ich innym osobom w celu osiągnięcia korzyści majątkowej.

Sąd zastosował wobec 46-latka trzymiesięczny areszt tymczasowy. Za przestępstwa, które są mu zarzucane, grozi kara pozbawienia wolności do lat 10.

eprasa.pl 52b69ca2e0

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Janusz Michalczyk
publicysta



Superinteligencja na horyzoncie, czyli komedia pomyłek

Z oficjalnych dokumentów amerykańskich znika sztuczna inteligencja (AI). Prezydent Donald Trump ogłosił, że zamiast tego określenia będzie używać terminu „superinteligencja". Najwyraźniej został przekonany przez szefów potężnych firm technologicznych, że już za moment zwykła, ludzka inteligencja pozostanie daleko w tyle. To dość zabawne, bo jednocześnie ci sami ludzie straszą nas nieuchronnym końcem cywilizacji, jaką znamy. Co zatem ma być takie super?

Niezależni analitycy widzą w tym straszeniu przewrotną próbę przyciągnięcia inwestorów do firm, które już przetrawiły grube miliardy dolarów i są w stanie wchłonąć dowolną ilość pieniędzy. „Superinteligencja" jest obietnicą olbrzymich zysków, choć dziś nikt nie ma pojęcia, w jaki sposób je wygenerować. Zanosi się na krach - jak to już bywało w historii, zarobi kilku cwaniaków, a rzesza frajerów pożegna się z oszczędnościami i majątkami.

Podobno niektóre systemy zwane agentami AI stały się niezależne, co i rusz próbują wymknąć się spod kontroli. W istocie wszystkie dotychczasowe doniesienia o ich wybrykach okazały się mocno naciągane, bo za każdym razem umożliwiał je jakiś banalny ludzki błąd. Wygląda na to, że ci agenci sami z siebie są bezradni jak przedszkolaki. Nie zagrażają nam obdarzone własną świadomością systemy, lecz sterujący nimi beztroscy, niekompetentni osobnicy.

W rzetelnych dyskusjach o AI powtarzają się uwagi o tym, że te systemy coraz lepiej naśladują ludzi, ale skoro nie mają ciała w sensie biologicznym - nie ma mowy o prawdziwych emocjach. Owszem, ten czy ów zakocha się w smartfonie gadającym do niego czule, jednak będzie to epizod z komedii pomyłek.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

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

POGODA

dziś
22°C/7°C

jutro
23°C/9°C

RADOM

Trwa zielona metamorfoza Radomskiego Szpitala Specjalistycznego. Są już efekty

Julia Sosnowska

Na terenie Radomskiego Szpitala Specjalistycznego widać już pierwsze zmiany związane z realizacją projektu „Radomski Szpital Specjalistyczny zmienia się na zielono!". Pojawiły się nowe nasadzenia i ławki, a to dopiero początek inwestycji wybranej przez mieszkańców w Budżecie Obywatelskim Radomia 2026.

Radomski Szpital Specjalistyczny zmienia się na zielono. Są już nasadzenia, ławki i miejsca do odpoczynku.

Teren wokół Radomskiego Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego zaczyna zmieniać swoje oblicze. Trwa realizacja projektu „Radomski Szpital Specjalistyczny zmienia się na zielono!", który zdobył poparcie mieszkańców w Budżecie Obywatelskim Radomia 2026.

Pierwsze efekty prac są już widoczne. Na terenach zewnętrznych pojawiły się nowe nasadzenia kwiatów, krzewów oraz roślin ozdobnych. Ustawiono również ławki, z których będą mogli korzystać pacjenci, odwiedzający oraz pracownicy lecznicy.



FOT. RADOMSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY

Nowe nasadzenia i ławki już są.

Na terenie szpitala pojawią się także nowe kosze na odpady oraz pergole. Projekt przewiduje również poprawę systemu oznakowania. Nie zabraknie także elementów nawiązujących do historii placówki. Część małej architektury zostanie wzbogacona o akcenty przypominające o dziejach szpitala.

Jak przekazała Wiktoria Kościelniak, rzeczniczka Radomskiego Szpitala Specjalistycznego, dodatkowo na terenie szpitala będzie dostępne bezpłatne Wi-Fi.

Realizacja zadania będzie kosztowała 970 472,46 złotych. Kwota ta uwzględnia aneks do umowy zawartej z wykonawcą. Na etapie głosowania w Budżecie Obywatelskim Radomia 2026 wartość projektu szacowano na 1 milion złotych.

Przetarg na realizację inwestycji wygrała firma Patent Bud Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z Zakrzewa, z którą Radomski Szpital Specjalistyczny podpisał umowę 10 kwietnia 2026 roku. W trakcie realizacji zadania zwiększono zakres prac, co wiązało się z podpisaniem aneksu do umowy. W efekcie ostateczna wartość inwestycji wzrosła z 884 308,50 złotych do 970 472,46 złotych.

Zgodnie z harmonogramem wszystkie prace mają zakończyć się do 29 października. Oznacza to, że niemal cała pula środków przeznaczonych na zwycięski projekt Budżetu Obywatelskiego zostanie wykorzystana na poprawę otoczenia szpitala.

GÓZD

Dwa wypadki jeden po drugim na krajowej „dwunastce". Są ranni

Julia Sosnowska

We wtorek, 6 października, na ulicy Radomskiej w Goździe, w ciągu drogi krajowej numer 12, doszło do dwóch wypadków drogowych. Między zdarzeniami minęło zaledwie kilkanaście minut.

Do dwóch wypadków drogowych doszło we wtorek, 6 października, na ulicy Radomskiej w Goździe, w ciągu drogi krajowej numer 12. Były utrudnienia w ruchu.

Pierwszy wypadek był o godzinie 9.20. Jak poinformował nas starszy aspirant Michał Grodziński z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu, w zdarzeniu uczestniczył samochód ciężarowy oraz samochód osobowy. Wstępne ustalenia wskazują, że ciężarówka najechała na samochód osobowy.

Na miejsce przyjechały służby ratunkowe, w tym karetka pogotowia, która zabrała poszkodowaną osobę do szpitala.

Niespełna pół godziny później, o godzinie 9.47, również na ulicy Radomskiej doszło do kolejnego wypadku. Tym razem zderzyły się samochód dostawczy i samochód osobowy.

Jak poinformował starszy aspirant Michał Grodziński z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu, w drugim wypadku brały udział trzy osoby. Kiedy karetka transportowała poszkodowanego z pierwszego zdarzenia, ratownicy zatrzymali się i udzielili pomocy osobie rannej w drugim wypadku.

eprasa.pl 52b69ca2e0

RADOM

Bardzo dobry wrzesień na lotnisku w Radomiu. Już ponad 100 tysięcy pasażerów od początku roku

Polskie Porty Lotnicze podsumowały wrzesień na Lotnisku Warszawa-Radom. Wyniki są bardzo dobre - we wrześniu radomski port obsłużył 18 490 pasażerów, czyli o 41 procent więcej niż w tym samym miesiącu ubiegłego roku

Dawid Owczarek

Wrzesień przyniósł dobre wiadomości dla Lotniska Warszawa-Radom. Polskie Porty Lotnicze, które zarządzają radomskim portem, podsumowały wyniki za miniony miesiąc. Okazuje się, że zainteresowanie podróżami z Radomia utrzymuje się także po zakończeniu sezonu wakacyjnego.

We wrześniu 2026 roku z lotniska skorzystało 18 490 pasażerów. To wzrost aż o 41 procent w porównaniu z wrześniem 2025 roku. W tym czasie na radomskim lotnisku zrealizowano łącznie 235 operacji lotniczych.

Jeszcze ważniejszy jest wynik osiągnięty od początku roku. Łączna liczba pasażerów obsłużonych przez Lotnisko Warszawa-Radom zbliżyła się do 104 tysięcy. Tym samym symboliczna granica 100 tysięcy podróżnych została przekroczona jeszcze przed rozpoczęciem sezonu zimowego.



FOT. LOTNISKO WARSZAWA-RADOM

W tym roku radomski port obsłużył ponad 100 tysięcy pasażerów.

- Wrzesień udowodnił, że zainteresowanie ofertą radomskiego lotniska utrzymuje się na wysokim poziomie również po zakończeniu wakacji szkolnych - podkreśla Rafał Siankowski, dyrektor Lotniska Warszawa-Radom.

Jak dodaje, dobre wypełnienie samolotów pozwoliło przekroczyć granicę 100 tysięcy pasażerów. Zdaniem dyrektora potwierdza to, że podróżni doceniają wygodę i sprawność obsługi w radomskim porcie.

Lotnisko Warszawa-Radom to jednak nie tylko rejsy pasażerskie. We wrześniu zrealizowano również 104 operacje szkolne i lotnictwa ogólnego, z których skorzystało 49 pasażerów.

Kolejne 25 operacji i 123 pasażerów przypadło na pozostały ruch lotniczy. W tej kategorii znalazły się między innymi czartery specjalne, rejsy rządowe oraz przebazowania.

– Równolegle cieszy nas stabilna aktywność w sektorze lotów szkoleniowych, która dowodzi uniwersalnego charakteru radomskiego lotniska – zaznacza Rafał Siankowski.

Dobre wyniki pasażerskie to nie jedyny kierunek, w którym chce rozwijać się radomski port. We wrześniu Polskie Porty Lotnicze podpisały porozumienie z Gminą Miasta Radom. Ma ono stworzyć stabilne ramy współpracy i pomóc w pozyskiwaniu nowych inwestorów.

To element nowej, hybrydowej strategii rozwoju Lotniska Warszawa-Radom. Jej założeniem jest między innymi dywersyfikacja źródeł przychodów oraz rozwój działalności wykraczającej poza obsługę ruchu pasażerskiego.

W planach są między innymi usługi MRO, czyli obsługa techniczna i utrzymanie samolotów, infrastruktura cargo, rozwój działalności szkół lotniczych oraz projekty związane z innowacjami.

Polskie Porty Lotnicze prowadzą już rozmowy z firmami z branży technicznej, logistycznej i szkoleniowej, które są zainteresowane realizacją inwestycji na terenie lotniska.

RADOM

Na budowie trasy N-S w Radomiu duży ruch. Trwa budowa ostatniego odcinka

Izabela Kozakiewicz

Budują trasę N-S w Radomiu. Część asfaltu już leży. Trwają roboty na nowym rondzie, walce czekają w gotowości. Ale uwaga! Są utrudnienia.

Trwa budowa ostatniego odcinka trasy N-S w Radomiu. Trwają prace przy jezdniach, ale też ciągach dla pieszych i rowerzystów. Inwestycja skomplikowała też ruch na ulicy Energetyków, tam trwają roboty przy nowym rondzie, tworzą się korki. Dobra wiadomość jest taka, że już wkrótce wszystko powinno być gotowe.

Trwa budowa kilometrowej długości odcinka trasy N-S od ulicy Andersa do Energetyków, w okolicy marketu budwolanego. Nowa droga, w ciągu głównym ma już pierwszą warstwę asfaltu. Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji wykonano już podbudowę z kruszywa na drogach dojazdowych i ścieżkach rowerowych. Nad ulicą Gołębiowską został wybudowany wiadukt trwa tam układanie specjalnego asfaltu. Wkrótce ma rozpocząć się montaż barier ochronnych.


FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Trwa budowa ronda, na skrzyżowaniu nowego odcinka trasy N-S i ulicy Energetyków, za marketem budowalnym.

Długo budowa nie powodowała większych utrudnień w ruchu. Droga jest wytyczona nowym śladem, równolegle do torów kolejowych i ulicy Zbrowskiego. Dopiero budowa ronda na skrzyżowaniu z ulicą Energetyków wymusiła zmianę organizacji ruchu. Ustawiono tymczasową sygnalizację świetlną kierującą ruchem, zwłaszcza w godzinach szczytu tworzą się korki.

Zgodnie z umową ten odcinek trasy N-S powinien być wkrótce gotowy. Jego otwarcie jest planowane jeszcze przed końcem tego roku. Nowa droga będzie kosztowała 15,7 miliona złotych, głównym wykonawcą jest Strabag z Pruszkowa.

Po zakończeniu robót na trasę N-S wjedziemy już przy dworcu PKS. Dzięki temu ominiemy zatłoczoną ulicę 25 Czerwca. Można z niej zjechać w ulicę Struga, a później pojechać aż do Energetyków, nie wjeżdżając w korkująca się ulicę Zbrowskiego i jej skrzyżowanie z ulicą Żółkiewskiego. Teraz trasa N-S kończy się przy ulicy Andersa.

RADOM

Zmarła Jolanta Skoczylas, była dyrektor „Budowlanki”

Patryk Samborski

We wtorek, 6 października zmarła Jolanta Skoczylas, wieloletnia dyrektor Zespołu Szkół Budowlanych imienia Kazimierza Wielkiego w Radomiu. Kierowała placówką w latach 2002–2022.

Jolanta Skoczylas kierowała Zespołem Szkół Budowlanych imienia Kazimierza Wielkiego w Radomiu w latach 2002–2022. W tym czasie szkoła znalazła się, jak podkreśla społeczność placówki, w gronie najlepszych szkół w regionie. Zmieniał się również jej wizerunek i rozpoznawalność.

W pożegnaniu opublikowanym przez szkołę możemy przeczytać, że rozwój placówki był związany właśnie z zaangażowaniem Jolanty Skoczylas. Współpracownicy zwracają uwagę na jej fachową wiedzę, obowiązkowość, solidność, cierpliwość i życzliwość.

Społeczność Zespołu Szkół Budowlanych wspomina Jolantę Skoczylas również jako osobę cierpliwą, wyrozumiałą i wspierającą uczniów oraz współpracowników.


FOT. ZESPÓŁ SZKÓŁ BUDOWLANYCH W RADOMIU

Jolanta Skoczylas - wieloletnia dyrektor „Budowlanki”.

W pożegnaniu zaznaczono, że dzieliła się nie tylko wiedzą zawodową, ale także doświadczeniem życiowym.

Współpracownicy podkreślili także jej rzetelność, pasję, determinację oraz wrażliwość na potrzeby uczniów i pracowników szkoły. Wskazali, że jej praca przyczyniła się do tego, że radomska Budowlanka była doceniana na rynku edukacyjnym oraz wśród pracodawców.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w sobotę, 10 października.

eprasa.pl 52b69ca2e0

SZYDŁOWIEC

Zmarła Danuta Słomińska-Paprocka, wybitna muzealniczka

Julia Sosnowska

Zmarła Danuta Słomińska-Paprocka, muzealniczka, badaczka polskiej kultury muzycznej i wieloletnia popularyzatorka historii ziemi szydłowieckiej. To dzięki jej pracy w Szydłowcu powstało pierwsze w Polsce muzeum dokumentujące ludowe instrumenty muzyczne i folklor muzyczny.

W wieku 89 lat zmarła Danuta Słomińska-Paprocka, wybitna muzealniczka, badaczka polskiej kultury muzycznej, regionalistka i dokumentalistka, przez wiele lat związana z Szydłowcem. Informację o jej śmierci przekazało Starostwo Powiatowe w Szydłowcu. Ostatnie pożegnanie odbędzie się 7 października o godzinie 14:00 w kościele pod wezwaniem świętego Józefa Robotnika w Kielcach.

Urodziła się w 1937 roku w Inowrocławiu. Po ukończeniu studiów na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu rozpoczęła pracę w muzealnictwie. Zawodowe doświadczenie zdobywała w Muzeum Okręgowym w Toruniu, Muzeum Świętokrzyskim w Kielcach oraz w Państwowej Służbie Konserwatorskiej.

Przełomowym momentem w jej karierze był rok 1968, kiedy powierzono jej organizację nowego oddziału Muzeum Świętokrzyskiego w Szydłowcu. Zadania podjęła się od podstaw. Prowadziła badania terenowe w całej Polsce, docierała do twórców ludowych i muzykantów, dokumentowała instrumenty oraz gromadziła eksponaty, które miały stworzyć unikalną kolekcję.

Efektem tych działań było otwarcie w 1975 roku Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych w Szydłowcu. Była to pierwsza w kraju placówka zajmująca się dokumentowaniem ludowego instrumentarium i folkloru muzycznego w skali ogólnopolskiej. Już rok później muzeum stało się samodzielną instytucją, a Danuta Słomińska-Paprocka objęła stanowisko dyrektora.

Pod jej kierownictwem kolekcja systematycznie się rozrastała. W chwili zakończenia przez nią pracy zawodowej liczyła 1650 pozycji inwentarzowych i należała do największych tego typu zbiorów w Europie. Powstała w Szydłowcu placówka przyczyniła się do promocji miasta i uczyniła je ważnym punktem na mapie polskiej kultury.

Danuta Słomińska-Paprocka angażowała się również w badanie historii regionu. W latach 1972-1989 pełniła funkcję prezesa Towarzystwa Miłośników Ziemi Szydłowieckiej. Przyczyniła się do stworzenia bogatej kolekcji historycznej obejmującej m.in. znaleziska archeologiczne, dokumenty, księgi cechowe, pieczęcie oraz zabytki związane z dziejami miasta.

Przez lata publikowała także opracowania poświęcone historii Szydłowca i ziemi szydłowieckiej. Ukoronowaniem jej pracy badawczej była wydana w 2009 roku monografia „Powiat Szydłowiecki w województwie mazowieckim", przygotowana z okazji 200-lecia powiatu.

Za działalność na rzecz kultury i ochrony dziedzictwa otrzymała liczne odznaczenia, w tym Srebrny Krzyż Zasługi, odznakę „Zasłużony Działacz Kultury" oraz Złotą Odznakę za Opiekę nad Zabytkami. W 2014 roku została uhonorowana tytułem „Zasłużony dla Powiatu Szydłowieckiego".

0011593858

Danuta Maria Słomińska-Paprocka

ur. 2 VI 1937 Inowrocław
zm. 3 X 2026 Kielce

Niezwykle bogata i barwna osobowość.

Msza święta żałobna w kościele św. Józefa Robotnika w środę, 7 X 2026 o godz. 14.00.

Mąż i Przyjaciele

CIEPIELÓW

Rośnie strażnica Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepielowie Budowa kosztuje 4,5 miliona

Strażnica Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepielowie rośnie w oczach. Z fundamentów wyłania się już zarys nowego budynku.

Oprac. Patryk Samborski



FOT. FACEBOOK/ARTUR SZEWCZYK

Nowa strażnica Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepielowie pnie się w górę. Budowa kosztuje niemal 4,5 miliona złotych.

Budowa nowej strażnicy Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciepielowie pnie się w górę. W ciągu ostatniego miesiąca wykonawca przeszedł od prac przy fundamentach do wznoszenia kolejnych ścian i słupów konstrukcyjnych. Wyraźniej widać już układ przyszłego budynku. Inwestycja kosztuje blisko 4,5 miliona złotych.

W ciągu ostatniego miesiąca na placu budowy zmieniło się bardzo dużo. Wcześniej wykonawca zajmował się przede wszystkim fundamentami, izolacją oraz przygotowaniem zbrojenia. Teraz znaczna część budynku ma już ściany z białych bloczków, a w wielu miejscach stoją również zbrojone słupy przygotowane pod kolejne elementy konstrukcji.

Zarys przyszłej strażnicy jest już dobrze widoczny z kilku stron. W poszczególnych częściach budynku widać wydzielone pomieszczenia, przejścia oraz otwory, które pozwalają odczytać przyszły układ obiektu. Przy części ścian wykonawca nadal ustawia szalunki i przygotowuje zbrojenia. Na placu znajdują się również materiały potrzebne do dalszych prac.

Roboty prowadzi firma ARBUD INVESTMENT z Radomia, która podpisała z gminą umowę na początku kwietnia tego roku. Wartość kontraktu wynosi 4 miliony 494 tysiące 584 złote.

Projekt zakłada budowę wolnostojącego budynku podzielonego na dwie części, które oddzieli ściana przeciwpożarowa. Jednokondygnacyjna część garażowa będzie przeznaczona na samochody pożarnicze i sprzęt wykorzystywany podczas akcji. W drugiej części zaplanowano dwie kondygnacje z pomieszczeniami biurowymi, szatniami, sanitariatami oraz salami przeznaczonymi do szkoleń i spotkań.

Strażnica powstaje w tradycyjnej technologii murowanej i bez podpiwniczenia. W ramach inwestycji gmina zaplanowała również zagospodarowanie terenu wokół budynku. Powstaną dojazdy, miejsca postojowe oraz utwardzone nawierzchnie.

Projekt obejmuje także rozwiązanie problemu wód opadowych. Zaplanowano odwodnienie terenu, które ma ograniczyć jego zalewanie. Budynek otrzyma również instalację odnawialnych źródeł energii, co ma ograniczyć koszty jego późniejszego utrzymania.

Nowa strażnica ma odpowiedzieć na potrzeby jednostki, która działa w Ciepielowie od ponad stu lat. Ochotnicza Straż Pożarna w Ciepielowie rozpoczęła działalność 21 marca 1923 roku.

Jednostka należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego i bierze udział w akcjach nie tylko na terenie gminy, ale również poza jej granicami.

Strażacy korzystają z coraz większej ilości sprzętu, dlatego odpowiednie zaplecze dla jednostki ma znaczenie zarówno podczas codziennej działalności, jak i wyjazdów do zdarzeń. Przy Ochotniczej Straży Pożarnej działa także Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza, skupiająca dzieci i młodzież zainteresowane działalnością strażacką oraz bezpieczeństwem.

RADOM

Wymiana nawierzchni i nocne utrudnienia

Julia Sosnowska

W środę, 7 października, wieczorem rozpoczną się prace związane z wymianą nawierzchni na ulicy 25 Czerwca w Radomiu.

Roboty będą prowadzone nocami na odcinku od skrzyżowania z ulicą Słowackiego do skrzyżowania z ulicą Struga. Kierowców korzystających z ulicy 25 Czerwca czekają utrudnienia. W środę, 7 października około godziny 20 rozpoczną się prace związane z wymianą nawierzchni.

Roboty obejmą odcinek od skrzyżowania z ulicą Słowackiego do skrzyżowania z ulicą Struga. Prace będą prowadzone wyłącznie w godzinach wieczornych i nocnych, od godziny 20 do 6 rano. W ciągu dnia ruch będzie odbywał się bez zmian.

W pierwszym etapie wykonawca zajmie się wymianą pierścieni odciążających studni kanalizacyjnych. Następnie rozpocznie się frezowanie starej nawierzchni i układanie nowej warstwy asfaltu.

Podczas prowadzonych robót kierowcy muszą liczyć się ze zwężeniem jezdni do jednego pasa ruchu w danym kierunku.

Utrudnienia dotkną także pasażerów komunikacji miejskiej. W czasie prowadzenia prac w pobliżu przystanków autobusy będą zatrzymywały się przed nimi lub za nimi, w miejscach aktualnie dostępnych dla ruchu.

- Wykonawca prac, zgodnie z umową, ma termin zakończenia prac do końca października tego roku. W czasie prowadzonych prac ulica 25 Czerwca nie będzie zamknięta do ruchu, ale wykonawca z wyłączy część jezdni – informował Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

eprasa.pl 52b69ca2e0

ALEKSANDRA MAJCHRZAK



FOT. UNIWERSYTET RADOMSKI

- Jest to wynik przede wszystkim wysokiej jakości kształcenia. To zostało potwierdzone przez Polską Komisję Akredytacyjną - podkreśla rektor Uniwersytetu Radomskiego profesor Sławomir Bukowski.

Wybitny wynik na medycynie. Studenci naszego Uniwersytetu na pierwszym miejscu w kraju

Aleksandra Majchrzak

Wybitny wynik przyszłych lekarzy. Studenci Uniwersytetu Radomskiego na pierwszym miejscu w kraju w Lekarskim Egzaminie Końcowym.

Studenci V roku kierunku lekarskiego Uniwersytetu Radomskiego osiągnęli znakomity wynik w jesiennej sesji Lekarskiego Egzaminu Końcowego. W klasyfikacji osób, które przystępowały do egzaminu po raz pierwszy, radomska uczelnia zajęła pierwsze miejsce w kraju, natomiast wśród studentów przystępujących do Lekarskiego Egzaminu Końcowego uplasowała się na czwartej pozycji.

Tak wysoka pozycja studentów Uniwersytetu Radomskiego nie jest pierwszym dobrym wynikiem uczelni w ogólnopolskim zestawieniu Tegoroczny rezultat, zdaniem rektora, jest przede wszystkim efektem poziomu kształcenia oraz pracy zarówno kadry akademickiej, jak i samych studentów.

- Jest to wynik przede wszystkim wysokiej jakości kształcenia. To zresztą zostało potwierdzone przez Polską Komisję Akredytacyjną w trakcie ostatniej wizytacji, co cztery lata mamy taką wizytację i oceniała nam komisja warunki, w jakich studiują studenci, chodzi o laboratoria, o wyposażenie, jak również samą jakość kształcenia, to w jaki sposób przekazywana jest wiedza, umiejętności, kompetencje studentom. I to jest wynik ciężkiej pracy naszych nauczycieli akademickich i samych studentów przede wszystkim, czy to się razem składa, później na sukces - podkreśla rektor Uniwersytetu Radomskiego Sławomir Bukowski.

Wszyscy studenci Uniwersytetu Radomskiego, którzy przystąpili w tym roku do egzaminu, uzyskali wynik pozytywny. To właśnie ten element miał mieć znaczenie dla pierwszego miejsca uczelni w jednej z klasyfikacji. W drugiej kategorii, obejmującej osoby przystępujące do Lekarskiego Egzaminu Końcowego jako studenci, Uniwersytet Radomski znalazł się na czwartym miejscu w kraju.

Uczelnia nie zamierza jednak poprzestać na osiągniętym wyniku. W planach są kolejne inwestycje związane z zapleczem dydaktycznym. Jedną z najważniejszych będzie centrum symulacji medycznych, którego otwarcie zaplanowano na przyszły rok.

- Teraz budujemy centrum symulacji medycznych, które zostanie otwarte we wrześniu przyszłego roku. Takie centrum jest wymagane prawem. Zresztą podobne centra funkcjonują również w innych krajach Unii Europejskiej i w Stanach Zjednoczonych. To jeszcze bardziej podniesie jakość kształcenia - zapowiada Sławomir Bukowski.

Rektor podkreśla, że rozwój kierunku będzie wymagał również stałych nakładów na wyposażenie. W najbliższych latach Uniwersytet Radomski planuje kolejne inwestycje związane z rozwojem zaplecza medycznego. Konieczna jest przede wszystkim sukcesywna wymiana i modernizacja aparatury, która wraz z postępem technologicznym szybko się starzeje. Uczelnia chce także na bieżąco dostosowywać swoją bazę do nowych możliwości w medycynie, w tym coraz szerszego wykorzystania sztucznej inteligencji.

- Chciałbym przede wszystkim podziękować wszystkim nauczycielom akademickim, studentom za ich pilność oraz władzom wydziału – dziekanowi profesorowi Ryszardowi Tomasiukowi, paniom prodziekan doktor Justynie Natorze i doktor Emilii Klimaszewskiej. Trzeba tutaj powiedzieć, że kierownictwo wydziału wniosło bardzo duży wkład w kształtowanie wysokiego poziomu kształcenia i rozwój tego wydziału, wspólnie ze mną - podsumowuje rektor Uniwersytetu Radomskiego Sławomir Bukowski.

GMINA GÓZD

Puma znów widziana w regionie radomskim? Pojawiły się zgłoszenia mieszkańców w Grzmucinie

Aleksandra Majchrzak

W ostatnich dniach w Grzmucinie w gminie Gózd mieszkańcy przekazywali sobie informacje o możliwym pojawieniu się pumy. Zwierzę miało być widziane w okolicy pól, a część mieszkańców twierdzi, że podobna sytuacja miała mieć miejsce już wcześniej. Informacje nie zostały dotąd oficjalnie potwierdzone.

Informacja o możliwym pojawieniu się dużego drapieżnika pojawiła się w grupie na Facebooku „Sołectwo Grzmucin". Jedna z osób opublikowała ostrzeżenie, w którym zaapelowała o zachowanie ostrożności.

- Uwaga w okolicy Grzmucina była widziana puma zachowajmy ostrożność - napisała administratorka grupy, pani Joanna.

Pod wpisem pojawiły się komentarze osób, które twierdzą, że również widziały zwierzę.

- Osobiście widziana była 2 tygodnie temu w tym samy miejscu jak i dziś. Grzmucin wioska jadąc od sklepu w stronę kościoła 200 m po lewej stronie na polach - napisał pan Wojciech.

Wśród komentarzy pojawiła się również informacja dotycząca zgłoszenia sprawy służbom. - Sprawa była zgłaszana wczoraj na straż pożarną po 15 minutach od zauważania jej i dostaliśmy odpowiedź, cytuję „Proszę dzwonić od razu, bo po 15 minutach to ona może być wszędzie i nie mogę przyjąć zgłoszenia" - przekazał mieszkaniec.

Nie wiadomo jednak na tym etapie, czy opisywane przez mieszkańców zwierzę rzeczywiście było pumą. Próbowaliśmy skontaktować się z władzami gminy Gózd, jednak do momentu publikacji nie otrzymaliśmy odpowiedzi.

To nie pierwszy przypadek w regionie, gdy mieszkańcy informują o możliwej obecności pumy. Wcześniej podobne sygnały pojawiły się w Zalesicach w gminie Wierzbica.

Wówczas władze gminy ostrzegały mieszkańców po otrzymaniu informacji o nagraniu, na którym miało być widoczne zwierzę poruszające się w lesie. Nagranie nie pozwalało jednak jednoznacznie stwierdzić, że był to przedstawiciel tego gatunku.

W przypadku zauważenia dużego drapieżnika należy zachować bezpieczny dystans, nie podchodzić do zwierzęcia, nie próbować go śledzić ani fotografować z bliska oraz powiadomić służby pod numerem 112.

KRÓTKO

Radom

Utrudnienia na Gołębiowie. Zmienią trasę autobusów miejskich, bo ruszył remont pętli końcowej

Zaczyna się remont pętli końcowej Gołębiów/Fołtyn. Od wtorku, 6 października jest ona zamknięta, a autobusy na ten czas będą się zatrzymywały na innych przystankach i pojadą wydłużoną trasą. Zmiany będą dotyczyły linii 10 i 17. Podczas trwania robót drogowych związanych z remontem pętli w pobliżu skrzyżowania ulic Fołtyn i Kozienickiej (obok siedziby Oddziału Prewencji Policji w Radomiu) będzie ona zamknięta dla ruchu. Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w związku z tym będzie tymczasowa zmiana pętli dla autobusów linii 10, będą miały postoje na przystanku Kozienicka / Fołtyn 05 (w kierunku Ronda Popiełuszki), zamiast Gołębiów / Fołtyn 01 (w kierunku ulicy Kozienickiej). Autobusy miejskie linii 17 będą do odwołania kursowały trasą wydłużoną (w obu kierunkach) ulicami Kozienicka, Fołtyn, Holszańskiej - do pętli Gołębiów / Holszańskiej (obok Ciepłowni Północ). Ze względu na wprowadzenie powyższych zmian będą jednocześnie skorygowane rozkłady jazdy autobusów miejskich linii 10 i 17.
- Apelujemy do wszystkich uczestników ruchu o zachowywanie szczególnej ostrożności w rejonie miejsca prowadzonych robót i o stosowanie się do zmienionego oznakowania bądź do ewentualnych poleceń wydawanych przez pracowników wykonawcy prac - przekazuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.
W kilku miejscach w Radomiu prowadzone są obecnie prace związane z przebudową zatok przystankowych, chodników oraz budową nowych nawierzchni peronowych. Tak jest między innymi na ulicy Lekarskiej, 1905 roku – niedaleko ulicy Kościuszki, w pobliżu dworca PKS przy ulicy Beliny Prażmowskiego, czy w obok ronda Stanisława Mikołajczyka. **IK**

eprasa.pl 52b69ca2e0

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Generał Kukuła szefem Sztabu Generalnego

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 52b69ca2e0

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 52b69ca2e0

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 52b69ca2e0

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 52b69ca2e0

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 52b69ca2e0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.



Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.



FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko–węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl 52b69ca2e0

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 52b69ca2e0

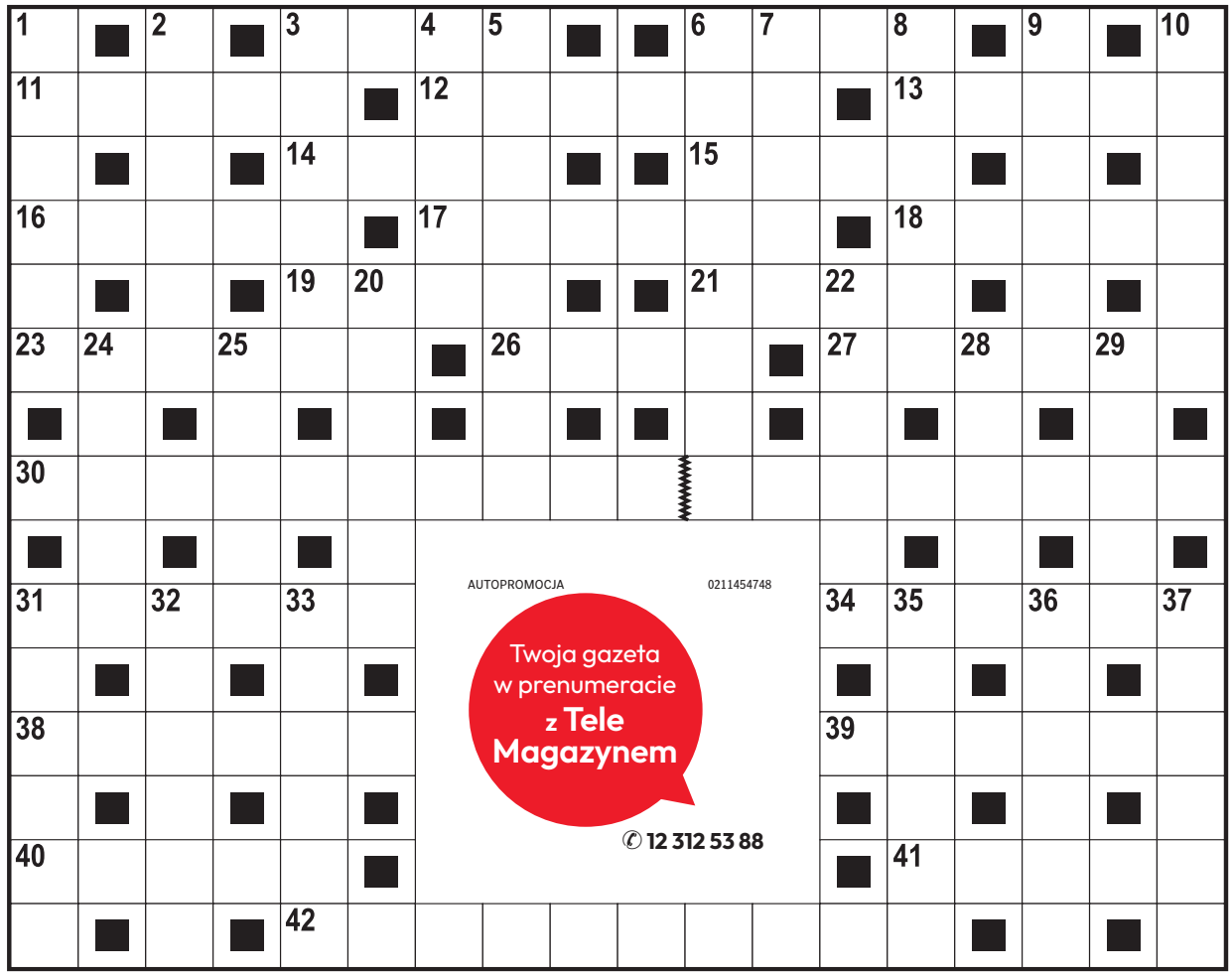
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

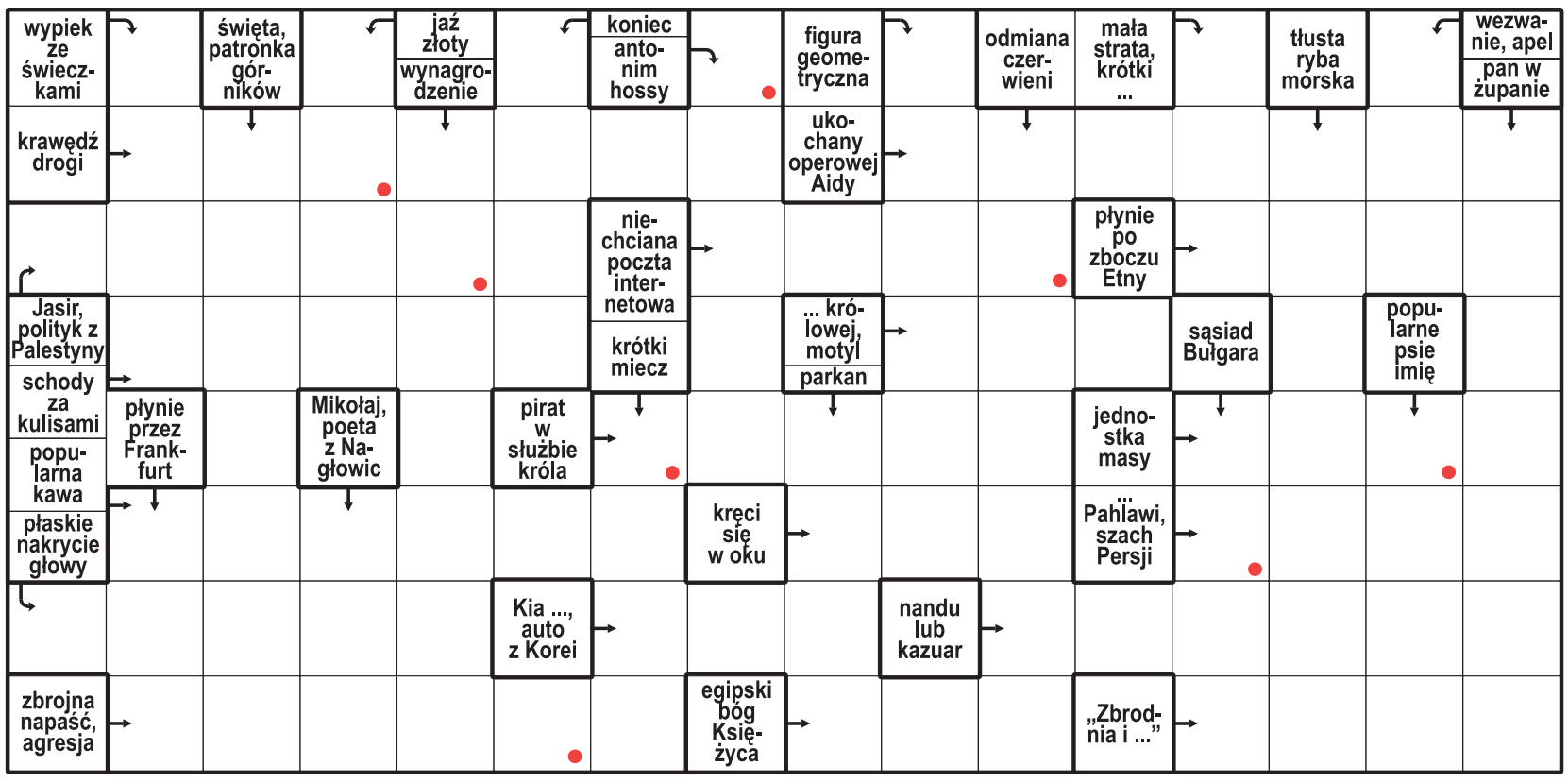
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.



ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 52b69ca2e0

REION

Najlepsze muzea Mazowsza. Laureaci z Radomia, Szydłowca, Przysuchy, Czarnolasu, Warki

Oprac. Antoni Sokołowski

20. edycja konkursu „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne – Wierzba" rozstrzygnięta! Dyrektorzy i przedstawiciele mazowieckich muzeów odebrali nagrody z rąk marszałka Adama Struzika i wicemarszałka Wiesława Raboszuka. Nagrodzono między innymi muzea z Radomia, Szydłowca, Przysuchy, Czarnolasu, Warki.



FOT. AUTOR

Uroczystość wręczenia nagród dla muzeów odbyła się 1 października 2026 roku w Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu.

Doceniono najlepsze wystawy, projekty otwarte i edukacyjne oraz najciekawsze wydawnictwa.

„Mazowieckie Zdarzenia Muzealne - Wierzba" to konkurs, który wyłania i nagradza najlepsze muzealne wydarzenia na Mazowszu. Wspiera w ten sposób rozwój muzeów, promuje wartościowe inicjatywy kulturalne oraz wzmacnia wizerunek regionu jako miejsca bogatego w historię, kulturę i nowoczesne działania muzealne.

- Za każdym udanym projektem muzealnym stoją ludzie z pasją, którzy potrafią zamienić eksponaty w fascynujące historie. To dzięki ich zaangażowaniu muzea są dziś nie tylko skarbnicami zabytków, ale także miejscami edukacji, dialogu i inspiracji. Konkurs „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne – Wierzba" wyróżnia właśnie takie inicjatywy i ludzi, którzy każdego dnia udowadniają, że dziedzictwo może być żywe, atrakcyjne i bliskie mieszkańcom - mówi marszałek Adam Struzik.

Nagrody zostały przyznane w następujących kategoriach: „wystawy zorganizowane przez większe muzea", „wystawy zorganizowane przez mniejsze muzea", „katalog wystawy", „projekt edukacyjny", „wydawnictwo naukowo-edukacyjne" oraz „kategoria otwarta". Kapituła konkursowa przy ocenie brała pod uwagę między innymi walory merytoryczne, kulturowe, estetyczne, plastyczne, kompozycyjne, edukacyjne i integrujące lokalną społeczność, a także promowanie kultury regionalnej Mazowsza. W tym roku przyznano także nagrody specjalne Grand Prix XX-lecia konkursu „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne - Wierzba".

- Nagroda Grand Prix XX-lecia jest skierowana do placówek, które miały największą liczbę zdobytych nagród i wyróżnień w poprzednich 19. edycjach konkursu. Nagrody finansowe i statuetki otrzymały Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu, Muzeum Warszawy, Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie czy Muzeum Narodowe w Warszawie - wymienia wicemarszałek Wiesław Raboszuk.

Tegoroczna XX edycja cieszyła się dużym zainteresowaniem. Zgłoszono 123 zdarzenia muzealne, wyłoniono 24 laureatów, którzy otrzymają nagrody finansowe, i przyznano 22 wyróżnienia.

Jakie laury zdobyły muzea z naszego regionu?

Wystawy zorganizowane przez większe muzea:

Drugie miejsce - ex aequo zajęła wystawa „Muzyka światła. Witraże. Od artefaktu do metafizyki" zorganizowana przez Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych w Szydłowcu,

Trzecie miejsce - ex aequo zajęła wystawa „Podróże z Herodotem. Świat oczami Ryszarda Kapuścińskiego" zorganizowana przez Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu.

Wyróżnienie otrzymało sześć wystaw, w tym wystawa „Henryk Kolberg (1861–1935) - inżynier, przedsiębiorca, twórca przemysłu optycznego w Polsce" zorganizowana przez Muzeum imienia Oskara Kolberga w Przysusze, oddział Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu.

W kategorii „Wystawy zorganizowane przez mniejsze muzea" 2 miejsce ex aequo zajęła wystawa „Władysław Matlakowski. Potęga umysłu" zorganizowana przez Muzeum imienia Kazimierza Pułaskiego w Warce.

A wyróżnienie otrzymała między innymi wystawa „Miasto w labiryncie wyobraźni" zorganizowana przez Muzeum Historii Najnowszej Radomia.

W kategorii „Projekt edukacyjny":

1 miejsce zajął projekt „Edukacyjne warsztaty rękodzielnicze wyplatania koszy i tworzenia lalek iłżeckich z mistrzami kultury ludowej" zorganizowany przez Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu,

2 miejsce ex aequo zajął m.in. projekt „Akademia Czarnoleska - program edukacyjny" zorganizowany przez Muzeum Jana Kochanowskiego w Czarnolesie,

3 miejsce - „Sukces zaczyna się od edukacji i zrozumienia kultury" zorganizowany przez Muzeum Historii Najnowszej Radomia.

Wyróżnienie otrzymał projekt „Mała Akademia Kultury Współczesnej oraz organizacja konferencji poświęconej problematyce edukacji kulturowej" zorganizowany przez Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia" w Radomiu.

Kategoria otwarta: 3 miejsce ex aequo nagrodzono „Podziemny Radom. Głos ducha miasta" zorganizowany przez Muzeum Historii Najnowszej Radomia.

Kategoria „Katalog wystawy": 3 miejsce za wydawnictwo „Henryk Kolberg (1861–1935) - inżynier, przedsiębiorca, twórca przemysłu optycznego w Polsce" wydane przez Muzeum imienia Oskara Kolberga w Przysusze, oddział Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu.

Wyróżnienie otrzymały między innymi wydawnictwa: „Muzyka światła. Witraże. Od artefaktu do metafizyki" wydane przez Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych w Szydłowcu, „Talent, pasja, intuicja" wydane przez Muzeum im. Jacka Malczewskiego w Radomiu.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011593706

Wójt Gminy Miedziana Góra informuje,

że na okres od dnia 21 września 2026 r. do dnia 12 października 2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Miedziana Góra, a także zamieszczony na stronie internetowej Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Miedziana Góra, wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, obejmujący działki nr ewid.: 494/4 obrębu Miedziana Góra (na powierzchni 90 m²) oraz 717/32 obrębu Kostomłoty I (na powierzchni 60 m²).

AUTOPROMOCJA

Echo Dnia
Czwartek z dreszczykiem
echodnia.eu

REKLAMA 0011593488

BURMISTRZ ZWOLENIA

Działając na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2025 r., poz. 1153 ze zm.)

podaje do publicznej

wiadomości informację o ogłoszeniu przetargu czwartego nieograniczonego pisemnego na sprzedaż Autobusu SETRA, model S415 GT-HD 18.0t, data pierwszej rejestracji: 1.01.2004.
Szczegóły dostępne w siedzibie Urzędu Miejskiego w Zwoleniu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej **https://samorzad.gov.pl/attachment/a25c62be-6ce5-4720-8b35-93db764f57b2**

eprasa.pl 52b69ca2e0

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje” w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych” w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje”, w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi”, który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi” pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego” w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi” ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0

Bramka: Basić 84 (k)

Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).

Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).

Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.

Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11700.

PIŁKA NOŻNA, KLASA B - GRUPY 1 I 2

Błędów wygrał 10:1, a Gryf i Pilica II po 8:1. Dwanaście bramek padło w Jastrzębi

Olha Ilkevych

W weekend 3-4 października odbyła się 9. kolejka Keeza Klasy B w grupach 1 i 2. Oto wyniki i tabele.

Grupa 1, klasa B

Orzeł II Wierzbica-Wisła Chotcza 1:2 (0:0).

Polonia II Iłża-Talent Przyłęk 7:1 (4:1). Bramki: Kamil Szot 10’, 80’, 84’, Filip Wierczak 27’, 44’, Sebastian Kutera 42’, Dominik Wąsiel 75’ - Piotr Mróz 36’.

WKS Zajezierze-Jodła II Jedlnia-Letnisko 4:0 (2:0).

Gryf Policzna-Megawat Świerże Górne 8:1 (1:1). Bramki: Kuba Serafin 20’, Bartosz Gajda 52’, 77’ Patryk Winogrodzki 69’, 70’, 72’, Dawid Magierek 85’, Maciej Sidorczuk 86’ - Wiktor Zwolski 10’.

Plon Garbatka-Letnisko-Legion Suskowola 3:4 (1:1).

Video Ciepielów-Wisła Solec 1:6.

Hubal Chlewiska-Gryfia Mirów 0:3 (0:3). Bramki: Grzegorz Łyżwa 6’, Jakub Rogala 8’, Arkadiusz Kępczyński 11’

Pauza: Krępianka Rzeczniów.

Grupa 1, klasa B

Liderem pozostaje Mogielanka Mogielnica ale jedynym zespołem z kompletem punktów jest MKKS Błędów. Oto wyniki

Akcja II Jastrzębia-Zorza Klwów 8:4 (5:1). Bramki: Borys Giza 2’, 23’, 83’ Kamil Ślusarczyk 15’, 22’, Marcin Chrzanowski 39’, Mateusz Bieńkowski 59’, Artur Bilov 79’ - Jakub Przyborek 32’, 57’, 61’, 78’.

Iskra Zbrosza Duża-Legion II Głowaczów 4:2 (2:1). Bramki: Szymon Spólny - dwie, Krzysztof Budyta, Paweł Sieradzki - dla Iskry.

Strażak Wielogóra-Mogielanka Mogielnica 1:2 (0:0). Bramki: Mateusz Turczyk 52’ - Dariusz Namielski 78’, Kondrat Rymarczyk 87’.

GPSZ Głuchów-Pilica II Białobrzegi godzina 1:8 (0:4).

MKKS Błędów-Młode Wilki Radzanów 10:1 (5:0). Bramki: Ihor Krashnevskyi - dwie, Daniił Pryimachenko, Marcin Wiechowski - dwie, Kondrad Kępka, Marek Żewłakow, Ihor Pyvovar - dwie, Bartosz Wójcik - Filip Kazana.

KS Jedlanka-Chojniak Wieniawa 2:4 (1:3).

Pauza: KS Lesznowola, Kraska Jasieniec.

1. WKS Zajezierze	9	27	34-8
2. Jodła II Jedlnia-Letnisko	9	21	35-21
3. Gryf Policzna	9	18	41-14
4. Wisła Solec	6	16	27-10
5. Gryfia Mirów	8	15	29-16
6. Video Ciepielów	8	13	28-30
7. Megawat Świerże Górne	8	10	29-37
8. Orzeł II Wierzbica	8	10	18-19
9. Wisła Chotcza	8	10	17-20
10. Legion Suskowola	8	10	18-26
11. Polonia II Iłża	8	9	15-26
12. Plon Garbatka-Letnisko	8	9	29-17
13. Krępianka Rzeczniów	8	7	28-32
14. Hubal Chlewiska	8	1	8-33
15. Talent Przyłęk	8	0	1-60

1. Mogielanka Mogielnica	8	22	26-8
2. MKKS Błędów	7	21	47-4
3. Akcja II Jastrzębia	7	19	39-9
4. Strażak Wielogóra	7	15	16-8
5. Chojniak Wieniawa	9	14	23-24
6. Iskra Zbrosza Duża	9	13	20-21
7. Legion II Głowaczów	9	12	29-31
8. Pilica II Białobrzegi	8	10	18-19
9. S Lesznowola	8	10	12-35
10. Młode Wilki Radzanów	7	7	12-23
11. Zorza Klwów	7	6	11-18
12. KS Jedlanka	9	6	14-29
13. Kraska Jasieniec	7	3	7-19
14. GPSZ Głuchów	7	0	7-33

W tej grupie występuje 14 drużyn



FOT. MKKS BŁĘDÓW

Kolejna wygrana MKKS Błędów, tym razem aż 10;1. Zespół jest jedynym w grupie 2 z kompletem punktów.

eprasa.pl 52b69ca2e0

SPORT

• **Mecz Lidera Radom odwołany.** W 1. Lidze Piłki Ręcznej Mężczyzn, grupie C, odwołano mecz MTS Lider Radom - KS Warszawianka Warszawa. Spotkanie miało odbyć się 7 października w Warszawie. Powodem są problemy z dostępnością hali.

PIŁKA NOŻNA

Adam Sadler w sztabie Radomiaka. Został asystentem trenera Johna Carvera

Adam Sadler dołączył do sztabu szkoleniowego Radomiaka Radom. 46-letni Anglik został asystentem Johna Carvera i rozpoczyna pracę w klubie. Radomiak skompletował sztab

Olha Ilkevych

Radomiak Radom skompletował sztab szkoleniowy po przyjściu Johna Carvera. Do zespołu Zielonych oficjalnie dołączył Adam Sadler, który będzie pełnił funkcję asystenta angielskiego szkoleniowca.

Adam Sadler pochodzi z North Shields, położonego w pobliżu Newcastle upon Tyne. Swoją przygodę z pracą trenerską rozpoczął bardzo wcześnie. W 2001 roku związał się z Newcastle United, gdzie początkowo odpowiadał za szkolenie młodzieży. Z czasem objął również rezerwy klubu, z którymi sięgnął po Northumberland Senior Cup.

W kolejnych latach pracował między innymi w Norwich City, Blyth Spartans, Team Northumbria, Gateshead oraz Plymouth Argyle. W 2011 roku otrzymał natomiast szansę pracy w akademii Manchesteru City. Przez dwa lata był trenerem zespołu U-18, po czym przeniósł się na Ukrainę, gdzie prowadził drużynę rezerw Tawrii Symferopol.

Najważniejszy etap jego kariery rozpoczął się w 2014 roku. Adam Sadler dołączył wówczas do Leicester City jako analityk taktyczny. Właśnie w tym klubie uczestniczył w jednym z największych sukcesów. W sezonie 2015/2016 Leicester sensacyjnie wywalczyło mistrzostwo



FOT. RKSRADOMIAK.PL

Adam Sadler w sztabie szkoleniowym Radomiaka Radom. Ma doświadczenie z pracy w Premier League i Celticu Glasgow.

Anglii, a Sadler był częścią sztabu, który doprowadził zespół do tego historycznego triumfu.

Anglik dwukrotnie miał również okazję prowadzić Leicester w roli tymczasowego szkoleniowca. Po raz pierwszy stało się to w 2019 roku, gdy wspólnie z Mike'em Stowellem poprowadził zespół do zwycięstwa 2:1 nad Brighton & Hove Albion w Premier League.

Do tego duetu ponownie sięgnięto w 2023 roku, po odejściu Brendana Rodgersa. Tym razem przygoda Sadlera w roli pierwszego trenera nie była już tak udana. Leicester przegrało kolejno 1:2 z Aston Villą oraz 0:1 z Bournemouth.

W międzyczasie Adam Sadler zdobywał również doświadczenie na poziomie reprezentacyjnym. Pracował w sztabie reprezentacji Irlandii Północnej, gdzie pełnił funkcję asystenta trenera Iana Baraclougha, a następnie Michaela O'Neilla.

W 2023 roku trener przeniósł się do Szkocji. Dołączył do Celticu Glasgow, gdzie ponownie spotkał się z Brendanem Rodgersem. W sztabie pracował do października 2025 roku.

Ostatnim przystankiem przed przeprowadzką do Polski było Leicester City. Adam Sadler wrócił do klubu na rundę wiosenną minionego sezonu, jednak nie zdołał pomóc byłym mistrzom Anglii w utrzymaniu na zapleczu Premier League. Leicester spadło do League One, a wraz z końcem sezonu Sadler opuścił klub.

Teraz przed 46-letnim szkoleniowcem nowe wyzwanie. W Radomiaku będzie współpracował z Johnem Carverem, tworząc część nowego sztabu szkoleniowego Zielonych.

Przypomnijmy, że w poniedziałek, 12 października, o godzinie 18:00 Radomiak Radom podejmie Motor Lublin na stadionie Radomskiego Centrum Sportu. Spotkanie zostanie rozegrane w ramach 10. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Dla obu zespołów będzie to ważne ligowe starcie, dlatego Zieloni w najbliższych dniach skupiają się przede wszystkim na odpowiednim przygotowaniu do tego spotkania. To będzie pierwszy ligowy mecz Radomiaka Radom pod wodzą nowego trenera Johna Carvera.

PIŁKA NOŻNA

Abdoul Tapsoba nie zagrał przeciwko Argentynie

Olha Ilkevych

W nocy z 3 na 4 października reprezentacja Argentyny rozbiła Burkina Faso 7:0 w meczu towarzyskim. W spotkaniu miał wystąpić Abdoul Tapsoba, napastnik Radomiaka Radom, jednak ostatecznie nie pojechał do Argentyny.

Abdoul Tapsoba, napastnik Radomiaka Radom, znalazł się w kadrze reprezentacji Burkina Faso na październikowe mecze międzynarodowe. Zawodnik nie wystąpił jednak w spotkaniu z Argentyną. Powodem były problemy organizacyjne reprezentacji Burkina Faso, które doprowadziły do tego, że do Buenos Aires nie poleciała pierwsza drużyna.

Abdoul Tapsoba był wcześniej wykorzystywany przez selekcjonera Amira Abdou podczas spotkań eliminacji Pucharu Narodów Afryki 2027. 28 września napastnik Radomiaka pojawił się na boisku w wygranym 1:0 meczu z Republiką Środkowoafrykańską. Wcześniej znajdował się również w kadrze na spotkanie z Beninem.

Reprezentacja Burkina Faso miała pierwotnie udać się do Argentyny zgodnie z przygotowanym wcześniej planem podróży. Ostatecznie doszło jednak do problemów z transportem i zmian w harmonogramie lotu.

W tej sytuacji selekcjoner Amir Abdou musiał skorzystać przede wszystkim z zawodników reprezentacji U-23. Młody zespół dotarł do Argentyny zaledwie kilka godzin przed rozpoczęciem spotkania. W składzie zabrakło więc między innymi Tapsoby, który pozostał poza awaryjnie zestawioną drużyną. Spotkanie na stadionie w Buenos Aires zakończyło się zdecydowanym zwycięstwem Argentyny. Gospodarze wygrali 7:0.

Dla Abdoula Tapsoby był to więc nietypowy moment podczas październikowego zgrupowania. Napastnik Radomiaka znalazł się w planach reprezentacji Burkina Faso i wcześniej wystąpił w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki, ale z powodu problemów organizacyjnych nie miał okazji zmierzyć się z Argentyną.

Abdoul Tapsoba jest zawodnikiem Radomiaka Radom od stycznia 2025 roku.

KRÓTKO

Radom

Enea Wytwarzanie sponsorem Moya Radomki

We wtorek, 6 października, Moya Radomka Radom poinformowała o kontynuacji współpracy z Enea Wytwarzanie. Enea Wytwarzanie, spółka należąca do Grupy Enea, ponownie będzie sponsorem Moya Radomki Radom w sezonie 2026/2027 Tauron Ligi Kobiet. W ramach umowy logo Enea będzie widoczne między innymi na koszulce libero radomskiego zespołu. Marka pojawi się również w hali Enea Radomskiego Centrum Sportu podczas domowych meczów Radomki. Współpraca obejmie także Akademię Radomki Radom oraz inicjatywy skierowane do dzieci i młodzieży. W planach są turnieje i wydarzenia sportowe dla najmłodszych adeptów siatkówki, których celem jest zachęcanie do aktywności fizycznej i rozwijania sportowych pasji. - Cieszy nas, że Enea Wytwarzanie po raz kolejny zdecydowała się zaangażować w nasz rozwój, dostrzega potencjał projektu i wspiera nas w realizacji kolejnych sportowych celów. To pokazuje, jak duże znaczenie spółka przywiązuje do lokalnego sportu oraz inicjatyw ważnych dla mieszkańców regionu - czytamy na stronie Moya Radomki Radom. Spółka będzie wspierać zarówno działalność pierwszego zespołu Moya Radomki Radom, jak i inicjatywy związane z rozwojem siatkówki wśród dzieci i młodzieży. Najbliższy mecz Moya Radomka Radom rozegra we wtorek, 13 października, o godzinie 17:30 w hali Enea Radomskiego Centrum Sportu. Rywalem będzie #VolleyWrocław. **OI**

Kickboxing

Nasi zawodnicy na Mistrzostwach Świata

Szymon Mora z SKS KB Viktoria Szydłowiec wywalczył brązowy medal w formule K-1, w kategorii juniorów młodszych do 71 kilogramów podczas Mistrzostw Świata Kickboxingu, które odbyły się w Lido di Jesolo we Włoszech. Polskę reprezentowali też między innymi zawodnicy Klubu Sportowego Centrum Tang Soo Do Pionki: Aleksandra Włodarska w kategorii kadetek młodszych do 47 kilogramów - zajęła piąte miejsce, przegrywając z późniejszą mistrzynią świata; Jan Wojda w kategorii juniorów do 69 kilogramów - Zuzanna Mąkosa w kategorii juniorek do 70 kilogramów - oboje zajęli dziewiąte miejsce. W zawodach wystartowało blisko trzy tysiące młodych zawodników z 74 krajów. **OI**

eprasa.pl 52b69ca2e0

DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE URODY
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 233 (15 204) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 7.10.2026

BUSKO-ZDRÓJ
Policjanci zatrzymali 17-letniego mieszkańca gminy Busko, który nie wrócił po przepustce do Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Na domiar złego posiadał przy sobie około 8 gramów narkotyków.

STASZÓW
Staszowscy policjanci szukają złodzieja, który z jednego z mieszkań w mieście ukradł siedem tysięcy złotych.

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kielce

Najpierw msza święta z biskupem, a po Eucharystii sadzenie żonkili

Ruszyła kampania Pola Nadziei Caritas Diecezji Kieleckiej. To wyjątkowa inicjatywa, która łączy szkoły, parafie oraz wielu wolontariuszy – **Strona 2**

Świętokrzyskie

Blisko 8 milionów złotych na pomoc dla seniorów. Kto może skorzystać?

Tyle pieniędzy trafi w tym roku do Świętokrzyskiego na realizację bonu senioralnego. Z programu, ma skorzystać około 1340 osób – **Strona 3**

3800 złotych dla uczniów z województwa. Ruszył nabór wniosków o unijne stypendia. Jakie warunki trzeba spełnić? – **Strona 4**

W Kielcach po raz piąty wraca się do pożyczki konsolidacyjnej. 355 milionów i wielka gra o inwestycje. Mówiła o tym prezydent miasta Agata Wojda – **Strona 14**



FOT. DAWID ŁUKASIK

Gmina Złota

Wybuch gazu w domu. Budynek został zniszczony. Jedna osoba z poparzeniami

Elżbieta Zemsta

We wtorkowy poranek, 6 października, w Pełczyskach w powiecie pińczowskim doszło do wybuchu gazu w domu jednorodzinnym.

Informacja o zdarzeniu do służb ratunkowych dotarła po godzinie 10 rano we wtorek, 6 października. Chodziło o wybuch gazu w domu w Pełczyskach w gminie Złota w powiecie pińczowskim. - Świadkami zdarzenia byli druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej, którzy ewakuowali osobę z budynku. Poszkodowana osoba doznała poparzeń twarzy i kończyn - relacjonował starszy kapitan Marcin Bajur, rzecznik prasowy świętokrzyskiej straży pożarnej.

- Doszło do wybuchu mieszaniny gazów, które prawdopodobnie ulatniały się z nieszczelnej instalacji z 11-kilogramowej butli z gazem propan-butan. Do wybuchu mieszaniny doszło w kuchni budynku - uzupełniał brygadier Marcin Żarek, oficer prasowy komendy powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie.



FOT. PSP PIŃCZÓW

Do wybuchu gazu w domu doszło w Pełczyskach w gminie Złota

W chwili zdarzenia w domu była ponad 80-letnia właścicielka budynku. - Świadkiem tego zdarzenia był druh z miejscowej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej, który przejeżdżał samochodem obok eksplodującego domu. Powiadomił prezesa jednostki, ten mieszkając niedaleko, błyskawicznie przybył na miejsce i wspólnie weszli do zniszczonego domu. Razem ewakuowali poszkodowaną kobietę i powiadomili o wszystkim służby - przekazywał brygadier Marcin Żarek.

I dodawał, że poszkodowana seniorka, która doznała poważnych poparzeń, została zabrana śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego do szpitala w Siemianowicach Śląskich.

Budynek mocno ucierpiał po wybuchu, jedna część domu praktycznie przestała istnieć. Eksplozja sprawiła, że ściana zmieniła się w kupę gruzu. Dom raczej nie będzie nadawał się do dalszego zamieszkania. - Wstępna decyzja obecnych na miejscu inspektorów nadzoru budowlanego mówi o konieczności wyburzenia domu - dodawał Marcin Żarek.

Kazimierza Wielka

Auto w rowie, kierowca zniknął. Zagadka rozwiązana

Michał Nosal

Nawet osiem lat więzienia może grozić 39-latkowi z powiatu kazimierskiego podejrzanemu o to, że wziął cudzy samochód, wjechał nim do rowu i porzucił.

To sytuacja, która wydarzyła się nocą z piątku na sobotę w zeszłym tygodniu. Policjanci patrolujący Kazimierzę Wielką około godziny 1 natknęli się na Mazdę stojącą w przydrożnym rowie. Przy aucie nie było nikogo.

– Policjanci ustalili, do kogo należy samochód i pojechali do tej osoby. Okazało się, że auto zostało zabrane sprzed domu bez zgody właściciela – opowiadała aspirant Kinga Kupiec, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Kazimierzy Wielkiej.

W sobotę kryminalni zatrzymali 39-letniego mieszkańca powiatu kazimierskiego. Mężczyzna jest podejrzany o to, że idąc nocą przez miasto zauważył Mazdę z kluczykami w stacyjce i zdecydował, że sobie pojeździ. Daleko nie dotarł, bo kilkaset metrów dalej Mazda znalazła się w rowie. – Mężczyzna, myśląc chyba, że nie poniesie za swój czyn konsekwencji, zostawił uszkodzony samochód w rowie. Usłyszał już zarzut krótkotrwałego użycia cudzego auta oraz porzucenia go wstanie uszkodzonym, za co może grozić nawet osiem lat więzienia – podsumowywała we wtorek aspirant Kinga Kupiec z kazimierskiej policji.

Na razie 39-latek został objęty dozorem.

eprasa.pl 52b69ca2e0

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Janusz Michalczyk
publicysta



Superinteligencja na horyzoncie, czyli komedia pomyłek

Z oficjalnych dokumentów amerykańskich znika sztuczna inteligencja (AI). Prezydent Donald Trump ogłosił, że zamiast tego określenia będzie używać terminu „superinteligencja". Najwyraźniej został przekonany przez szefów potężnych firm technologicznych, że już za moment zwykła, ludzka inteligencja pozostanie daleko w tyle. To dość zabawne, bo jednocześnie ci sami ludzie straszą nas nieuchronnym końcem cywilizacji, jaką znamy. Co zatem ma być takie super?

Niezależni analitycy widzą w tym straszeniu przewrotną próbę przyciągnięcia inwestorów do firm, które już przetrawiły grube miliardy dolarów i są w stanie wchłonąć dowolną ilość pieniędzy. „Superinteligencja" jest obietnicą olbrzymich zysków, choć dziś nikt nie ma pojęcia, w jaki sposób je wygenerować. Zanosi się na krach - jak to już bywało w historii, zarobi kilku cwaniaków, a rzesza frajerów pożegna się z oszczędnościami i majątkami.

Podobno niektóre systemy zwane agentami AI stały się niezależne, co i rusz próbują wymknąć się spod kontroli. W istocie wszystkie dotychczasowe doniesienia o ich wybrykach okazały się mocno naciągane, bo za każdym razem umożliwiał je jakiś banalny ludzki błąd. Wygląda na to, że ci agenci sami z siebie są bezradni jak przedszkolaki. Nie zagrażają nam obdarzone własną świadomością systemy, lecz sterujący nimi beztroscy, niekompetentni osobnicy.

W rzetelnych dyskusjach o AI powtarzają się uwagi o tym, że te systemy coraz lepiej naśladują ludzi, ale skoro nie mają ciała w sensie biologicznym - nie ma mowy o prawdziwych emocjach. Owszem, ten czy ów zakocha się w smartfonie gadającym do niego czule, jednak będzie to epizod z komedii pomyłek.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

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

POGODA

dziś
22°C/6°C

jutro
23°C/9°C

KIELCE

Msza święta z biskupem oraz sadzenie żonkili. Ruszyła kampania Pola Nadziei

Dorota Kułaga

Ksiądz biskup Marian Florczyk przewodniczył Mszy świętej w kościele pod wezwaniem świętego Franciszka z Asyżu w Kielcach, a po Eucharystii posadzone zostały cebulki żonkili na rabacie przy ulicy Warszawskiej. We wtorek, 6 października, zainaugurowana została siedemnasta kampania Pola Nadziei.

- Hasło tej kampanii brzmi „Nieście światło i nadzieję". I myślę tu o potrzebie każdego człowieka, bo najbardziej potrzeba nam nadziei. Ta nadzieja, oczywiście, ma szerokie pole i kierunki, ale jest bardzo istotna, jeżeli chodzi o życie, bo tej nadziei nie mają nie tylko chorzy. Nadzieja dotyczy wielu sytuacji życiowych. Każdy z nas wie, jaką wartością jest nadzieja. Mamy tyle problemów, rozczarowań, że łatwo stracić nadzieję i później trudno się żyje. A jeśli chodzi o pierwsze słowo tego hasła, to patrząc teologicznie tym światłem jest Jezus. Życzymy sobie, żeby Chrystus rozpromieniał swoje oblicze i uwrażliwiał ludzkie serca, żebyśmy mogli patrzeć w inne serca z nadzieją, ale i z chęcią pomocy. Obyśmy nieśli to światło Jezusa potrzebującym i tym, którzy stracili nadzieję – mówił ksiądz biskup Marian Florczyk.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Monika Wilk, koordynator akcji

Msze świętą w parafii świętego Franciszka z Asyżu w Kielcach koncelebrowało kilkunastu księży, wśród nich ksiądz Stanisław Słowik, dyrektor Caritas Diecezji Kieleckiej, zastępca dyrektora - ksiądz Zbigniew Wójcik i ksiądz Krzysztof Banasik, były zastępca dyrektora tej placówki, obecnie proboszcz w parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Morawicy.

Kampania Pola Nadziei to wyjątkowa inicjatywa, która łączy szkoły, parafie, wolontariuszy, pracowników oraz sympatyków hospicjum we wspólnym działaniu na rzecz osób chorych i potrzebujących. Jest także okazją do szerzenia idei wolontariatu, uwrażliwiania na potrzeby drugiego człowieka oraz budowania wspólnoty opartej na solidarności i trosce. Hasłem tegorocznej edycji są słowa papieża Leona XIV: „Nieście światło i nadzieję".

- Na inaugurację zaproszone zostały szkoły, parafie, ale też instytucje i różne organizacje pozarządowe, które chcą się włączyć w tą ideę. Kładziemy duży nacisk na edukację młodych ludzi, uwrażliwianie ich na potrzeby w szczególności chorych terminalnie. Sadzimy żonkile, które wydadzą plon w postaci kwiatów na wiosnę i będziemy później rozprowadzać je jako cegiełki na utrzymanie naszego Hospicjum imienia świętej Matki Teresy z Kalkuty – powiedziała Monika Wilk, koordynator Diecezjalnego Centrum Wolontariatu oraz kampanii Pola Nadziei.

GMINA SMYKÓW

Nocny pożar domu. Przyczyną było zwarcie w instalacji energetycznej?

Elżbieta Zemsta

Po godzinie 21 w poniedziałkowy wieczór, 5 września koneccy strażacy dostali informacje o pożarze murowanego domu w Stanowiskach (gmina Smyków). Na miejsce udało się sześć jednostek strażackich.

- Po dojeździe na miejsce pierwszej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej Kozów ustalono, że ogniem objęty jest dach, drewniany strop oraz parter nieużytkowanego budynku gospodarczego o wymiarach 11x8 metrów - relacjonował młodszy brygadier Mariusz Czapelski z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Końskich.

Jak dodawał, w bezpośrednim sąsiedztwie około cztery metry dalej, znajdował się budynek mieszkalny. - Lokatorzy opuścili obiekt przed przybyciem służb i nie odnieśli żadnych obrażeń. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu terenu, odcięciu zasilania elektrycznego oraz podaniu czterech prądów wody – w natarciu na pogorzelisko oraz w obronie zagrożonego domu - wyjaśniał brygadier Mariusz Czepelski.

Po ugaszeniu ognia przeprowadzono prace rozbiórkowe, oddymianie i sprawdzono obiekt kamerą termowizyjną. Akcja trwała ponad trzy godziny. Brało w niej udział sześć jednostek i 34 strażaków. - Przypuszczalną przyczyną pożaru było zwarcie w instalacji elektrycznej - dodawał na koniec konecki strażak.

eprasa.pl 52b69ca2e0

REGION

Bon senioralny w Świętokrzyskiem. Jest blisko osiem milionów złotych na pomoc. Kto ją może otrzymać?

Z programu, w czwartym kwartale 2026 roku ma skorzystać około 1340 osób. O jego szczegółach mówili sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Marzena Okła-Drewnowicz oraz wojewoda świętokrzyski Józef Bryk

Paulina Baran

Blisko 8 milionów złotych trafi w tym roku do województwa świętokrzyskiego na realizację bonu senioralnego.

Bon senioralny to nowa rządowa forma wsparcia przeznaczona dla osób, które ukończyły 65 lat i nie są w stanie samodzielnie wykonywać części codziennych czynności.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Marzena Okła-Drewnowicz i wojewoda świętokrzyski Józef Bryk

Co może obejmować pomoc z bonu senioralnego?

Pomoc może obejmować między innymi przygotowanie posiłków, robienie zakupów, mycie, ubieranie czy czesanie. Wsparcie może również polegać na pomocy przy umówieniu wizyty u lekarza czy ułatwieniu kontaktu z otoczeniem.

Program skierowany jest do osób, których dochód nie przekracza 3410 złotych. – Bon senioralny to długo oczekiwana forma pomocy z myślą o seniorach, którzy nie otrzymywali do tej pory żadnej pomocy społecznej. Jego realizacją zajmą się gminy, które będą do tego wykorzystywały ośrodki pomocy społecznej, centra usług społecznych oraz organizacje pozarządowe, w tym koła gospodyń wiejskich – mówił wojewoda świętokrzyski Józef Bryk.

Do programu przystąpiło 56 świętokrzyskich gmin

W województwie świętokrzyskim do programu przystąpiło 56 gmin. Na jego realizację w czwartym kwartale 2026 roku przeznaczono dokładnie 7 844 047,80 złotych. Przewiduje się, że w tym okresie ze wsparcia skorzysta około 1340 seniorów.

Sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Marzena Okła-Drewnowicz podkreślała na konferencji prasowej, że bon senioralny ma być także impulsem do rozwoju usług opiekuńczych.

– Wierzę, że bon senioralny będzie kołem zamachowym dla rozwoju rynku usług opiekuńczych. Potrzebujemy jak najwięcej form wsparcia w miejscu zamieszkania osób, które potrzebują opieki – powiedziała.

Jak zaznaczyła, województwo świętokrzyskie zgłosiło zapotrzebowanie na zdecydowanie największą kwotę w przeliczeniu na liczbę mieszkańców.

Przystąpienie kolejnych gmin do programu ma również uzupełnić miejsca, w których w tym roku nie były świadczone usługi opiekuńcze.

Jak podano podczas konferencji, dzięki programowi wyeliminowano takie „białe plamy" w województwie świętokrzyskim. Chodzi o gminy: Bejsce, Bieliny, Iwaniska, Nowy Korczyn, Oleśnica, Solec-Zdrój, Stopnica, Strawczyn, Waśniów oraz Wiślica.

Bon senioralny ma więc zapewnić pomoc osobom starszym także w miejscach, w których dotychczas nie były świadczone tego rodzaju usługi.

PIŃCZÓW

Henryka Król z Pińczowa skończyła 100 lat. Odwiedzili ją przedstawiciele gminy

Michał Kolera

W niedzielę, 4 października, Henryka Król obchodziła setne urodziny. Jubilatka pochodzi z Biskupic w gminie Złota, przez wiele lat mieszkała i pracowała w Gackach, a obecnie jest pod opieką rodziny w Pińczowie.

Doczekała się dwóch synów, dwojga wnucząt i dwojga prawnucząt.

Henryka Król urodziła się 4 października 1926 roku w rodzinie Zrostowskich. Drugą wojnę światową przeżyła razem z rodzicami i rodzeństwem. Po ślubie z Edwardem Królem zamieszkała w Gackach, gdzie małżeństwu urodzili się synowie bliźniacy. Przez całe życie zawodowe pracowała w miejscowym zakładzie gipsowym.

Śpiewają prababci piosenki

Po śmierci męża, około 20 lat temu, zamieszkała pod opieką rodziny w Pińczowie. Towarzyszą jej między innymi prawnuczęta: trzyletnia Marysia i pięcioletni Jaś, którzy śpiewają prababci piosenki i pokazują zabawy poznane w przedszkolu.

Ma dobry apetyt i humor

Jubilatka ma dobry apetyt i humor. Długowieczność występuje w jej rodzinie – siostra dożyła 104 lat, a bracia przekroczyli dziewięćdziesiątkę. Pani Henryka podkreśla również znaczenie modlitwy.

- Pochodzę z religijnej rodziny, modlę się codziennie, uczestniczę we mszach świętych emitowanych przez telewizję, codziennie odwiedza mnie ksiądz z Najświętszym Sakramentem. To daje mi dużo sił – mówi Henryka Król.

W poniedziałek, 5 października jubilatkę odwiedzili burmistrz Pińczowa Marcin Wojniak oraz zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Magdalena Ciekalska. Przekazali życzenia, kwiaty, upominek i kopię aktu urodzenia, która wzruszyła rodzinę. Życzenia złożyła również Grażyna Kasperek z pińczowskiej placówki Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



FOT. ARCHIWUM GMINY

Zastępca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Magdalena Ciekalska, jubilatka Henryka Król i Marcin Wojniak, burmistrz Pińczowa.

GMINA MNIÓW

Pożar garaży. W akcji brały udział cztery zastępy straży

Gmina Mniów

Druhowie z Mniowa i Zaborowic oraz strażacy z Kielc walczyli w poniedziałkowe popołudnie z pożarem w metalowych garażach w miejscowości Serbinów.

Wezwanie na pomoc wpłynęło do ratowników około godziny 17.40. W blaszaku magazynowane były węgiel i drewno na opał, były tu również elektronarzędzia. - Strażacy po odłączeniu prądu ugasili pożar, a potem zajęli się pracami rozbiórkowymi. Wynieśli przed garaż elementy jego wyposażenia. Na koniec sprawdzili pogorzelisko kamerą termowizyjną – informowała młodszy aspirant Beata Gizowska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Kielcach.



FOT. ARCHIWUM GMINY

Druhowie z Mniowa i Zaborowic oraz strażacy z Kielc walczyli z pożarem w metalowych garażach w miejscowości Serbinów

eprasa.pl 52b69ca2e0

KRÓTKO

Świętokrzyskie

Seria alarmów bombowych i ewakuacji

63 szkoły, instytucje, nawet prywatne firmy ze Świętokrzyskiego, dostały we wtorkowe przedpołudnie, 6 października maila z informacją o podłożeniu bomby.

Najwięcej pogróżek trafiło do szkół w Kielcach i powiecie kieleckim. Otrzymały je 24 placówki. Choć służby kwalifikują tego typu alarmy jako mało wiarygodne, dyrekcje dziewięciu szkół w powiecie kieleckim zdecydowały się przeprowadzić ewakuację. Tak było w Bolminie, Cedzynie, Chęcinach, Łukowej, Mójczy, Polichnie, Starochęcinach, Tokarni oraz Wolicy. Do jednej ewakuacji doszło także w Starachowicach. Łącznie szkoły opuściło ponad 1900 osób.

Do popołudnia w żadnym ze sprawdzonych budynków sprawdzonych nie znaleziono niczego niepokojącego. Jak przyznają policjanci, szkoły traktują tego typu fałszywe alarmy, jako okazję do przećwiczenia procedur ewakuacyjnych.
MINOS

Powiat skarżyski

Oszukana straciła blisko 150 tysięcy złotych

Prawie 150 tysięcy złotych straciła 57-letnia mieszkanka powiatu skarżyskiego. Na początku lipca skontaktowała się z nią w sieci kobieta podająca się za doradcę finansowego związanego z programem jednej ze znanych spółek. Obiecywała łatwy zysk na inwestycjach w waluty i kryptowaluty. 57-latka dała się namówić, udostępniła też swoje dane i zainstalowała aplikację, która dała oszustom dostęp do pulpitu jej urządzenia. Po tym, jak przekazała łącznie blisko 150 tysięcy złotych, nabrała podejrzeń i chciała wycofać pieniądze. Gdy usłyszała, że nie jest to możliwe bez dalszych wpłat, zaalarmowała o sprawie policjantów. Skarżyscy policjanci apelują, aby nie udostępniać nikomu swoich danych osobowych, konta bankowego i danych do logowania. Jeśli ktoś otrzyma telefon lub e-mail od osoby proponującej inwestycje, należy upewnić się, że rozmówca jest rzeczywiście przedstawicielem renomowanej firmy inwestycyjnej.
MINOS

Gmina Łoniów

Na „dziewiątce” zapaliła się opona tira

Kilka minut po godzinie 19 w poniedziałek służby ratunkowe powiatu sandomierskiego dostały sygnał o pożarze na krajowej „dziewiątce” w miejscowości Łążek w gminie Łoniów. Zapaliła się jedna z opon naczepy ciężarówki. Płomienie sięgnęły także fragmentu plandeki. Na pomoc ruszyli strażacy z Sandomierza oraz druhowie z jednostek ochotniczych w Łoniowie i Świniarach. Jak potem przekazywali, jeszcze przed dotarciem pierwszego zastępu pożar ugasili gaśnicami świadkowie oraz policjanci. Pas krajówki w kierunku Tarnobrzega był przez około pół godziny zablokowany. Ruch odbywał się wahadłowo.
MINOS

Ostrowiec Świętokrzyski

Rowerzystka ucierpiała w wypadku

O godzinie 8.30 we wtorek na ulicy Jana Pawła II w Ostrowcu Świętokrzyskim doszło do wypadku. Wstępne ustalenia policjantów pracujących na miejscu zdarzenia wskazywały, że kierowca Citroena wyjeżdżając ze strefy zamieszkania potrącił 55-letnią rowerzystkę. Kobieta straciła równowagę i upadła. Została zabrana do szpitala. **MINOS**

0011593858

Danuta Maria Słomińska-Paprocka
ur. 2 VI 1937 Inowrocław
zm. 3 X 2026 Kielce

Niezwykle bogata i barwna osobowość.

Msza święta żałobna w kościele św. Józefa Robotnika w środę, 7 X 2026 o godz. 14.00.

Mąż i Przyjaciele

REGION

3 800 złotych dla uczniów ze Świętokrzyskiego. Ruszył nabór wniosków o unijne stypendia

Blisko 2 tysiące uczniów szkół z województwa może otrzymać jednorazowe stypendium w wysokości 3 800 złotych

Paulina Baran



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

O szczegółach IV edycji programu stypendialnego poinformowały podczas konferencji prasowej marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik oraz członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego Anita Koniusz

Właśnie ruszył nabór wniosków w ramach IV edycji unijnego programu stypendialnego. W tym roku do rozdysponowania jest ponad 7,2 miliona złotych. Dokumenty można składać do 31 października 2026 roku.

O szczegółach IV edycji programu stypendialnego poinformowały podczas konferencji prasowej marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik oraz członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego Anita Koniusz. W spotkaniu z prasą uczestniczył także dyrektor Departamentu Edukacji, Kultury i Sportu Sylwester Ozga.

W tegorocznej edycji do rozdysponowania jest łącznie 7 milionów 296 tysięcy zlotych. Pieniądze pozwolą na przyznanie 1 920 jednorazowych stypendiów po 3 800 złotych każde.

Pula została podzielona po równo pomiędzy trzy grupy uczniów. Po 640 stypendiów przeznaczono dla: uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych, uczniów liceów ogólnokształcących, uczniów szkół kształcenia zawodowego, czyli techników, szkół branżowych oraz szkół artystycznych.

Marszałek Renata Janik podkreślała, że środki mogą być przeznaczone między innymi na pomoce dydaktyczne, komputer lub laptop, dojazdy do szkoły, kursy doszkalające, dodatkowe zajęcia czy korepetycje.

– Fundusze europejskie od lat zmieniają województwo świętokrzyskie, a przede wszystkim realnie służą wsparciu naszych mieszkańców – mówiła Renata Janik.

Program skierowany jest do uczniów, którzy spełniają zarówno kryteria dotyczące dochodu rodziny, jak i wymagania związane ze średnią ocen za rok szkolny 2025/2026.

Kryterium dochodowe wynosi 2 696 złotych miesięcznie na jednego członka rodziny za 2025 rok. W przypadku rodzin, w których wychowuje się dziecko z niepełnosprawnością, limit wynosi 3 056 złotych.

Wymagana jest również odpowiednia średnia ocen. Kryteria przedstawiła członek Zarządu Anita Koniusz.

– Obecna, czwarta edycja jest przeznaczona dla uczniów szkół podstawowych – siódmych i ósmych klas, dla liceów ogólnokształcących, a także dla szkół zawodowych. Co najważniejsze, to wymagana średnia ocen uczniów za poprzedni rok szkolny 2025/2026: w szkole podstawowej wynosi ona 4,85, w liceum ogólnokształcącym 4,80 w pierwszej klasie, a w późniejszych 4,40, z kolei w technikach to 4,25, a w szkołach branżowych jest to 4,00. Nabór wniosków trwa do końca października. Oprócz świadectwa z ostatniego roku należy udokumentować osiągnięcia w konkursach, olimpiadach czy sporcie oraz złożyć zaświadczenie o dochodzie.

Nabór rozpoczął się 1 października 2026 roku i potrwa do 31 października 2026 roku. O przyznaniu stypendium nie decyduje kolejność składania wniosków. Pod uwagę brane są spełnienie wymaganych kryteriów oraz liczba uzyskanych punktów.

Dla osób, które potrzebują pomocy przy wypełnianiu dokumentów, w siedzibie głównej Urzędu Marszałkowskiego, na parterze, uruchomiono specjalny Punkt przyjmowania wniosków stypendialnych. Pracownicy Urzędu udzielają tam wsparcia i instruktażu. Pomoc można uzyskać również telefonicznie oraz drogą e-mailową.

Obecna edycja jest częścią perspektywy finansowej na lata 2021–2027. W całym tym okresie zaplanowano sześć naborów o łącznej wartości blisko 44 miliony złotych. W sumie ze stypendiów ma skorzystać 11 520 młodych ludzi.

W trzech dotychczas zrealizowanych edycjach wypłacono stypendia o łącznej wartości 21 milionów 888 tysięcy złotych, a wsparcie otrzymało 5 760 uczniów.

W obecnej perspektywie po raz pierwszy programem objęto także uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych. Wcześniej wsparcie kierowane było do młodzieży z liceów ogólnokształcących oraz szkół zawodowych.

Wzory dokumentów, regulamin oraz przykłady prawidłowego wypełnienia wniosków są dostępne do pobrania na stronie internetowej STYPENDIA Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego

eprasa.pl 52b69ca2e0

POWIAT KIELECKI



FOT. DAWID ŁUKASIK

Na zdjęciu od lewej: Damian Sławski – wójt gminy Miedziana Góra, Dariusz Meresiński – burmistrz miasta i gminy Daleszyce, Teresa Jakubowska – burmistrz miasta i gminy Piekoszów, Łukasz Gryń – wójt gminy Nowiny, Marian Buras – burmistrz miasta i gminy Morawica, Paweł Wójcik – burmistrz miasta i gminy Chmielnik oraz Tomasz Lato – wójt gminy Masłów.

Przeciw poszerzeniu granic wystąpili włodarze siedmiu gmin w powiecie kieleckim

Anna Gwóźdź

„Aneksja", „kładzenie ręki na gotowe", „temat zastępczy" - tak włodarze siedmiu gmin (Miedziana Góra, Morawica, Nowiny, Daleszyce, Masłów, Chmielnik, Piekoszów) odpowiedzieli na pomysł rozpoczęcia prac nad poszerzeniem granic Kielc.

We wtorek, 6 października, wystąpili razem i przekazali jednoznaczne stanowisko: nie zgodzą się na oddawanie miastu swoich terenów. Ostrzegają też, że może to zaszkodzić współpracy całego Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego.

Zaproponowali wpisanie powiększenia do strategii

Temat wywołali kilka dni wcześniej przewodniczący Rady Miasta Kielce Maciej Jakubczyk oraz wiceprzewodnicząca Anna Jaworska-Dąbrowska z Prawa i Sprawiedliwości. Zaproponowali wówczas, by kwestia powiększenia miasta została wpisana do strategii Kielc. Zapowiedzieli także wniosek o powołanie komisji, która przeprowadzi analizy i rozpocznie prace nad inicjatywą zmiany granic miasta.

Na tym etapie nie wskazali jeszcze konkretnych terenów, które Kielce miałyby przejąć.

Sąsiedzi na wspólnej konferencji

To nie uspokoiło sąsiadów. Na wspólnej konferencji pojawili się przedstawiciele Miedzianej Góry, Morawicy, Piekoszowa, Nowin, Masłowa, Daleszyc i Chmielnika.

– Problemy demograficzne, finansowe czy też inne jednego samorządu nie mogą być rozwiązywane kosztem gmin sąsiednich – mówił Damian Sławski, wójt Miedzianej Góry.

Marian Buras, burmistrz Morawicy, przypominał, że gminy przez dziesięciolecia inwestowały w swoją infrastrukturę. Jego zdaniem Kielce powinny najpierw wykorzystać własne tereny inwestycyjne. – Jest bardzo dużo roboty przed Radą Miejską w Kielcach, żeby zagospodarować własne tereny, a nie sięgać po czyjeś – stwierdził.

Jeszcze mocniej mówił wójt Nowin Łukasz Gryń. Określił pomysł jako „absurdalny" i sprzeciwiał się, jak powiedział: „kładzeniu ręki na gotowe". Przekonywał, że miejscem do rozmowy o wspólnym rozwoju powinien być Kielecki Obszar Funkcjonalny, a nie dyskusja o przesuwaniu granic.

Najostrzej pomysł Macieja Jakubczyka i Anny Jaworskiej-Dąbrowskiej skomentował burmistrz Chmielnika Paweł Wójcik. - To już przestało być żartem. Stało się po prostu niebezpieczne – mówił o rozwijającej się dyskusji. I dodał: – Aglomerację buduje się przez współpracę, nie przez aneksję.

– Problemy demograficzne Kielc powinno się rozwiązywać w inny sposób. Można porozmawiać, a nie działać bez konsultacji z mieszkańcami – dodawała Teresa Jakubowska, burmistrz Piekoszowa.

Wójt Masłowa Tomasz Lato ostrzegał, że sam pomysł już wprowadził niepokój do relacji pomiędzy samorządami.

Burmistrz Daleszyc Dariusz Meresiński nazwał natomiast dyskusję „tematem zastępczym" i przekonywał, że Kielce powinny zastanowić się przede wszystkim nad tym, dlaczego część mieszkańców wyprowadza się do gmin ościennych.

Na razie żadna decyzja nie zapadła. Nie ma też listy miejscowości przeznaczonych do przyłączenia.

Przypomnijmy, że prezydent Kielc Agata Wojda deklarowała w rozmowie z „Echem Dnia" otwartość na analizy, ale jednocześnie zaznaczała, że ewentualne zmiany nie mogą oznaczać siłowego przejmowania terenów sąsiednich samorządów.

KIELCE

Ulica Białogońska w Kielcach od lat pełna łat. Ruszył remont blisko 700 metrów drogi. Kiedy będzie zakończony?

Anna Gwóźdź

Łaty przykrywają kolejne łaty, nawierzchnia jest spękana i nierówna, a miejscami asfalt wyraźnie się wykrusza. Tak przed rozpoczęciem remontu wygląda ulica Białogońska na zachodnich obrzeżach Kielc.

W poniedziałek, 5 października, drogowcy weszli na blisko 700-metrowy odcinek ulicy. Za około cztery tygodnie ma być tu zupełnie inaczej.

Droga wśród domów i terenów zielonych

Remont obejmuje około 680 metrów Białogońskiej - od okolic ronda Brygady Świętokrzyskiej NSZ przy Piekoszowskiej w kierunku południowym, do końca zabudowań. To wąska, lokalna droga biegnąca przede wszystkim wśród domów jednorodzinnych i terenów zielonych.

Zdjęcia wykonane przed rozpoczęciem robót dobrze pokazują, dlaczego ulica znalazła się na liście remontów. Jezdnia jest mocno połatana, w wielu miejscach popękana, a przy jej krawędziach asfalt przechodzi bezpośrednio w nieutwardzone pobocze.

Firma DUKT najpierw uzupełni ubytki i ułoży warstwę wyrównawczą. Następnie na całym remontowanym fragmencie pojawi się nowa warstwa ścieralna. Powstaną również progi zwalniające oraz pobocza z kruszywa łamanego. Wyregulowane zostaną studnie kanalizacyjne i telekomunikacyjne oraz zasuwy wodociągowe.

Roboty potrwają około czterech tygodni

Kierowców i mieszkańców czekają jednak utrudnienia. Podczas układania asfaltu ulica będzie całkowicie zamykana dla ruchu, z wyjątkiem dojazdu do posesji. Gdy na drodze będzie pracował ciężki sprzęt, ruchem mają kierować pracownicy wykonawcy. Roboty na Białogońskiej potrwają około czterech tygodni.

Białogońska jest pierwszą z czterech ulic remontowanych w ramach jednego zadania. Nowy asfalt ma pojawić się także na całej Przecznicy i Przechodniej oraz na około 200-metrowym odcinku ulicy Gustawa Morcinka.

Umowę na wykonanie wszystkich czterech remontów miasto zawarło z firmą DUKT. Jej wartość wynosi 872 222,22 złotych. Całość ma zostać zakończona do 15 listopada.

KRÓTKO

Ostrowiec Świętokrzyski

Dwa wypadki w ciągu godziny

Do dwóch wypadków w odstępie niespełna godziny doszło w poniedziałkowy wieczór w Ostrowcu Świętokrzyskim. W jednym ucierpiał motocyklista, w drugim pieszy. Obaj zostali zabrani do szpitala.

Do pierwszego z tych zdarzeń doszło przed godziną 19 na ulicy Sandomierskiej w Ostrowcu. Policjanci ustalili, że 42-letni kierowca, Toyoty wyjeżdżając z ulicy Wiejskiej w Sandomierską, zderzył się z 64-latkiem jadącym motocyklem marki Yamaha. Kierowca jednośladu został zabrany do szpitala.

Przed godziną 19.30 doszło do kolejnego zdarzenia drogowego, tym razem na ulicy Mickiewicza. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 76-letni mężczyzna przechodził przez pasy na czerwonym świetle, potrącił go Hyundai, prowadzony przez 55-latka. Pieszy trafił do szpitala.

SABA

Nowy Korczyn

Kolejne kaski wręczone

Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Nowym Korczynie odbył się w poniedziałek, 6 czerwca wręczenie kasków zakupionych przez Ministerstwo Infrastruktury dla uczniów klas IV szkół podstawowych, którzy uzyskali kartę rowerową. Podczas spotkania Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju nadkomisarz Mariusz Więckowski. omawiał problematykę i zagrożenia związane z niewłaściwym użytkowaniem rowerów i hulajnóg, jak i konsekwencje wynikające ze zdarzeń drogowych z ich udziałem. **R**

eprasa.pl 52b69ca2e0

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Generał Kukuła szefem Sztabu Generalnego

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 52b69ca2e0

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 52b69ca2e0

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 52b69ca2e0

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

Echo Dnia

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl 52b69ca2e0

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk









Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 52b69ca2e0

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Izabela Skrzyniarz



Izabela Skrzyniarz z Atelier Fryzur LM w Kielcach zdobyła tytuł Fryzjera Roku 2026 w województwie świętokrzyskim w plebiscycie Mistrzowie Urody. To wyróżnienie jest wyrazem uznania klientów, którzy docenili Jej profesjonalizm, zaangażowanie oraz wysoką jakość świadczonych usług. W branży fryzjerskiej liczą się nie tylko umiejętności techniczne, ale także kreatywność, wyczucie stylu i indywidualne podejście do każdej osoby. Nasza zwyciężczyni wie przy tym, jak ważne jest budowanie relacji z klientami opartych na zaufaniu, wzajemnym szacunku i życzliwości. Zdobyty tytuł potwierdza, że Izabela Skrzyniarz należy do grona najbardziej cenionych specjalistów w regionie.

MIEJSCE II

Renata Gładyś



Renata Gładyś (Wójcik Pracownia Fryzjerska, Suchedniów) wspomina, że Jej historia z fryzjerstwem to udział przypadku, który stał się pasją, sposobem na życie i pracę, którą każdego dnia wykonuje z ogromnym zaangażowaniem i sercem. - Największą satysfakcję daje mi uśmiech i zadowolenie moich klientek. To właśnie chwila, gdy widzę ich radość, większą pewność siebie i wiem, że mogłam sprawić, by poczuły się piękne i wyjątkowe, jest dla mnie największą nagrodą - przekazuje. Pani Renata po pracy spełnia się jako żona i mama dwóch wspaniałych córek.

MIEJSCE III

Joanna Styś



- Do zawodu fryzjera trafiłam z pasji, zainteresowania pięknem kobiet, mężczyzn, którzy lubią dbać o wizerunek swój każdego dnia. A radość i zadowolenie klientów pojawiała się coraz częściej i głębiej, aby się doszkalać, aby dbać o komfort każdego z osobna. Tak to był świadomy wybór i marzenie, by prowadzić działalność zarazem - zaznacza Joanna Styś (Marilynhairstudio, Końskie), której szczęście daje zadowolony klient. Poza pracą jest szczęśliwą mamą i babcią. Wolny czas spędza na spacerach z pieskiem, lubi też podróże.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Angelika Tarka



- Fryzjerstwem męskim zajmuję się, bo to moja pasja od dziecka. Zawsze mnie to kręciło i sprawiało mi ogromną radość - tłumaczy Angelika Tarka (Barberius Men's Hair Stylist, Chmielnik). Największą satysfakcję daje Jej zadowolenie klienta - jego uśmiech po wizycie i świadomość, że dzięki Jej pracy czuje się lepiej i pewniej. To właśnie napędza Ją do dalszego działania i rozwoju. - Po pracy lubię się zresetować i złapać balans, spędzam czas z bliskimi albo po prostu odpoczywam. To moment, żeby naładować baterie i wrócić następnego dnia z nową energią do działania - dodaje. Tytuł Mistrza Urody to dla naszej zwyciężczyni duża radość i docenienie Jej pracy, a dodatkowo motywacja, żeby dalej się rozwijać i robić to, co kocha, jeszcze lepiej.

MIEJSCE II

Konrad Pedrycz



Wśród opinii o naszym laureacie, pojawiają się głosy, że widać, że pan Konrad jest wręcz stworzony do tego, czym się zajmuje, na co dzień. To z pewnością kwestia wiedzy, umiejętności, ale przede wszystkim prawdziwej pasji, którą widać w każdym cięciu i strzyżeniu. Szczególną satysfakcję daje Mu zadowolenie lojalnych klientów. Konrad Pedrycz (Pedros Barbershop, Busko-Zdrój) tworzy więc miejsce, do którego chce się wracać, które wyróżnia jakość, klimat i pasja.

MIEJSCE III

Agnieszka Bębas-Klaga



Dobry barber to nie tylko strzyżenie. To osoba, z której fotela wychodzi się pewniejszym siebie, z dopracowaną fryzurą i świetnym samopoczuciem. Według głosujących w naszym plebiscycie właśnie taką osobą jest Agnieszka Bębas-Klaga (Fryzjer Męski Barber Brzytwa, Starachowice). Nasza laureatka podkreślała w mediach społecznościowych, że sam udział w akcji Mistrzowie Urody 2026 był dla Niej dużym wyróżnieniem i powodem do dużej radości za to, że codzienna praca została doceniona.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Jolanta Malec



Jolanta Malec (Spa Med JM, Ostrowiec Świętokrzyski) na początku była pielęgniarką chirurgiczną, potem zapragnęła zdobyć dodatkowe kwalifikacje. Dzięki temu swoją pracę opiera na wiedzy medycznej, a usługi onkokosmetologiczne wykonywane są w oparciu o staranność i umiejętności. Jest założycielką i prezeską Fundacji Onko Świadomość Joli M. Jest także Amazonką i Syrenką. Jej misja w fundacji i praca w gabinecie jest spełnieniem pasji na rzecz pomocy ludziom. Co daje Jej najwięcej radości z pracy? - Uśmiech pacjentki, klientki. Rozwiązanie problemu i pomoc drugiej osobie - odpowiada. Swoją działalność opiera na wiedzy, doświadczeniu, empatii i chęci prawdziwej pomocy.

MIEJSCE II

Elżbieta Pacek



- Wybrałam branżę beauty z wielkiej pasji do pielęgnacji i chęci pomagania innym w dbaniu o siebie. Był to w pełni świadomy wybór - mówi Elżbieta Pacek (Beauty by Ela, Kielce), która od ponad piętnastu lat zdobywa doświadczenie w branży i systematycznie poszerza swoją wiedzę. Jej największą satysfakcją w pracy są widoczne efekty dobrze dobranych zabiegów pielęgnacyjnych, co przekłada się na poprawę samopoczucia i pewności siebie klientek. Źródłem dużego wsparcia jest dla Niej rodzina.

MIEJSCE III

Żaneta Kania



Żaneta Kania (Wyspa Piękna - Salon Urody, Końskie) od dziecka chciała związać się z branżą beauty. Wybór zawodu przeszedł do Niej naturalnie, nie więc było mowy o przypadku, była pasja, która zaprowadziła Ją do miejsca, w którym jest teraz. Dziś najbardziej cieszy się z tego, że może robić to, co naprawdę lubi. W swojej pracy szczególnie ceni kontakt z mądrymi i wspaniałymi kobietami. W pamięci ma wiele historii, które głęboko zapadły Jej w pamięć, bo każda klientka jest dla Niej wyjątkowa.

eprasa.pl 52b69ca2e0

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Dominika Gruszka



- Moja droga do zawodu była świadomym wyborem, który zrodził się z pasji do piękna, estetyki i pracy z ludźmi. Wiedziałam, że chcę wykonywać pracę, która będzie nie tylko zawodem, ale również źródłem satysfakcji i możliwością realnego wpływu na życie innych - wspomina Dominika Gruszka (Permanentnie Piękna Dominika Gruszka, Sandomierz). Na Jej decyzję największy wpływ miała chęć rozwoju. Największą satysfakcję daje Jej uśmiech i zadowolenie klientek po zakończonym zabiegu. To wyjątkowe uczucie, kiedy widzi, że wychodzą nie tylko piękniejsze, ale również bardziej pewne siebie i szczęśliwe: - Świadomość, że mogę choć w niewielkim stopniu wpłynąć na ich samopoczucie, jest dla mnie największą nagrodą.

MIEJSCE II

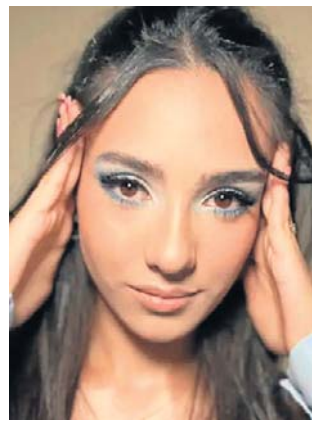
Natalia Krzych



Makijażystką została z pasji do estetyki. Z czasem chciała rozwijać tę pasję zawodowo, dlatego szkoliła się w tym kierunku. Dziś wie, że była to jedna z najlepszych decyzji. - Największą satysfakcję daje mi moment, w którym klientka po zakończonym makijażu patrzy w lustro z uśmiechem i widzę, że naprawdę podoba jej się to, jak wygląda - mówi Natalia Krzych (Natalia Krzych Make-Up, Chmielnik). Szczególnie zapamiętała sytuację, kiedy po skończonym makijażu ślubnym klientka wzruszyła się i powiedziała, że nie spodziewała się, że może wyglądać tak pięknie.

MIEJSCE III

Amelia Przeniosło



- Moja przygoda z makijażem zaczęła się już w dzieciństwie. Podkradałam mamie kosmetyki i z ogromną ciekawością poznawałam świat makijażu. Z czasem, jako nastolatka, zaczęłam rozwijać swoje umiejętności i coraz bardziej zagłębiać się w tę dziedzinę -mówi Amelia Przeniosło (Make me Glow - Amelia Przeniosło, Nowy Korczyn). To, co początkowo było zwykłą ciekawością, szybko przerodziło się w prawdziwą pasję. Największą satysfakcję w pracy daje Jej zadowolenie klientek. Ich uśmiech, wzruszenie i zachwyt, gdy po raz pierwszy widzą efekt końcowy.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

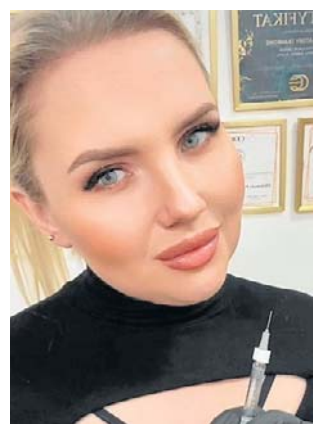
Justyna Biała



Zaczęło się od próby znalezienia pracy w Jej pierwszym zawodzie, jaki jest terapeuta zajęciowy. Poszukiwała nowej drogi, jaką okazała się branża beaty, z którą związana jest od 2011 roku, z biegiem lat rozwijała się m.in. w makijażu permanentnym czy w medycynie estetycznej. - Praca to moja pasja a przez tyle lat w branży różne historie się przytrafiały, ciężko przytoczyć coś konkretnego - wyjawia Justyna Biała (Studio White Lady, Jędrzejów). Po godzinach spełnia się jako mama już dorosłej, 19-letniej córki, która jest całym Jej światem. Jak zareagowała na wygraną w plebiscycie? - Jak zawsze to ogromne wyróżnienie dla mnie, ponieważ głosują klienci, czyli muszą być zadowoleni z mojej pracy, a o to chodzi w tym zawodzie - odpowiada zwyciężczyni.

MIEJSCE II

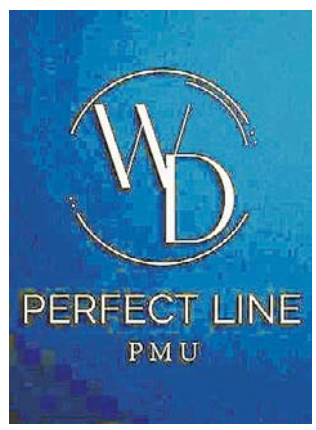
Magdalena Krzysztofik



W branży pracuje już kilka lat. Na początku zajmowała się kosmetologią, cały czas jednak podnosiła swoje kwalifikacje i tak na jednym ze szkoleń odkryła makijaż permanentny i zrozumiała, że to właśnie jest Jej droga. Podkreśla, że w swojej pracy uwielbia kontakt z klientkami. Magdalena Krzysztofik (Permanent Beauty Gabinet Medycyny Estetycznej i Makijażu Permanentnego, Jędrzejów) oprócz uśmiechu i zadowolenia z wykonanej usługi lubi rozmowy, dzięki temu wie, że Jej klientki wychodzą nie tylko piękniejsze, ale i czują się ważne i wysłuchane.

MIEJSCE III

Wioleta Dymińska



Uważa, że makijaż permanentny to nie tylko efekt, ale przede wszystkim wiedza i odpowiednia technika i tę zasadę wciela w swojej pracy. Wioleta Dymińska (WD Perfect Line PMU, Kielce) jest linergistką, która wierzy w piękno płynące z natury. Specjalizuje się w naturalnym makijażu permanentnym, który pozwala subtelnie podkreślić rysy twarzy i zachować lekkość efektu. Jej prace pokazują, że precyzja w każdym szczególe, wciąż aktualizowana wiedza, zdobywane sukcesywnie umiejętności i prawdziwa pasja przynoszą wspaniałe rezultaty.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Milena Chmiel



Początkowo studiowała finanse i rachunkowość, jednak czuła, że to nie jest miejsce, w którym chce się rozwijać. Jeden z najtrudniejszych momentów w Jej życiu sprawił, że postanowiła zainwestować w siebie i odważyła się pójść za pasją. Tak trafiła na szkolenie ze stylizacji rzęs. Dziś od siedmiu lat pracuje z klientkami, a od trzech lat szkoli stylistki, pokazując im, że piękna stylizacja zaczyna się od wiedzy, świadomych decyzji i indywidualnego podejścia. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy klientka po zakończonej stylizacji patrzy w lustro i uśmiecha się do swojego odbicia. Wiem wtedy, że nie zmieniłam tylko jej spojrzenia, ale często również samopoczucie i pewność siebie - zdradza Milena Chmiel (Mcbeautypl, Kielce).

MIEJSCE II

Justyna Małysa



Justyna Małysa (Estetica by Justyna Małysa, Sandomierz) od zawsze uwielbiała matematykę, dlatego zdecydowała się na studiowanie ekonomii w Lublinie. Z czystej ciekawości rozpoczęła także studia kosmetologiczne. Po bardzo nieudanej stylizacji rzęs u stylistki stwierdziły z przyjaciółką, że pojadą na kurs i będą robić je same: - Największą satysfakcję daje mi zadowolenie klientek. To naprawdę nie jest utarty slogan, ich uśmiech, błysk w oczach i słowa: „Jak odpoczęłam" są dla mnie najcenniejszą nagrodą.

MIEJSCE III

Olga Zajęcka



Piękno jest Jej pasją, a celem jest to, żeby klientki poczuły się pewnie i dobrze ze sobą. Jak podkreśla Olga Zajęcka (Pokochaj - Klinika Piękna, Piekoszów), ogromną radość przynosi Jej budowanie relacji z klientkami. To już czwarty raz, kiedy klientki zgłosiły Ją do plebiscytu, lecz nie samo wyróżnienie cieszy Ją najbardziej, ale to, co ono oznacza. A jest to jasny sygnał, że doceniają jej pracę, ufają i Jej, jako stylistce i uważają, że zasługuje na nagrodę.

eprasa.pl 52b69ca2e0

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Joanna Małasińska-Fodymska



Pasja do stylizacji paznokci towarzyszyła Jej od najmłodszych lat. Jako nastolatka zaczęła wykonywać paznokcie samodzielnie w domu, a z czasem zdecydowała się na pierwsze profesjonalne szkolenie. To właśnie wtedy utwierdziła się w przekonaniu, że chce rozwijać się w tym kierunku. Dziś najbardziej cieszy i motywują Ją uśmiech klientek. - To wspaniałe uczucie, gdy wracają do mnie od lat i powierzają mi nie tylko swoje dłonie, ale także część swojej codzienności. Każda z moich klientek tworzy osobną, wyjątkową opowieść. W mojej pracy najpiękniejsze jest to, że nie kończy się ona na wykonaniu stylizacji paznokci - przekazuje Joanna Małasińska-Fodymska (Joanna Małasińska Beauty, Szczaworyż). Poza pracą jest przede wszystkim szczęśliwą żoną.

MIEJSCE II

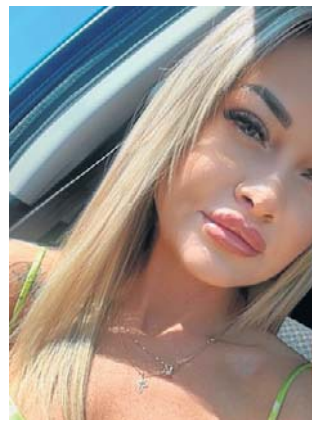
Aleksandra Met



- Mój zawód to połączenie pasji, zaangażowania i chęci pomagania kobietom odkrywać ich piękno oraz budować pewność siebie. Od zawsze interesowała mnie branża beauty, dlatego świadomie postanowiłam związać z nią swoją przyszłość - mówi Aleksandra Met (Salon Everest, Miedziana Góra). Na co dzień tworzy miejsce, w którym klientki czują się jak w domu, a to wszystko za sprawą atmosfery. U Niej klientki mogą nie tylko wyjść z pięknymi paznokciami, ale także poznać tajniki stylizacji. Satysfakcję daje Jej uśmiech i zadowolenie klientek.

MIEJSCE III

Iwona Opala



- Tytuł Mistrza Urody jest dla mnie wyróżnieniem, potwierdzeniem moich umiejętności, zaangażowania i pasji do wykonywanego zawodu. Motywuje mnie do dalszego rozwoju i podnoszenia swoich kwalifikacji - wyznaje. Do zawodu stylistki paznokci trafiła za sprawą fascynacji kosmetyką. Nie był to przypadek, ale konsekwentne realizowanie pasji. - Satysfakcję w pracy daje mi zadowolenie klientek i możliwość rozwijania moich umiejętności - podkreśla Iwona Opala (Salon kosmetyczny Iwona Opala, Klimontów). Poza pracą ceni czas spędzony z bliskim.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Magdalena Jędrzejczak



Droga Magdaleny Jędrzejczak (Pro Age Clinic Kosmetologia Funkcjonalna, Kielce) do zawodu kosmetologa była pełna wyzwań, po ukończeniu studiów technicznych konsekwentnie realizowała swoją pasję, zdobywając wykształcenie kosmetologiczne, liczne specjalizacje oraz doświadczenie jako kosmetolog, szkoleniowiec i menedżer SPA, by w 2023 roku otworzyć autorski gabinet oparty na kosmetologii funkcjonalnej, działający również na rynku skandynawskim. Dziś tworzy indywidualne terapie łączące nowoczesną kosmetologię z dietetyką i zmianą stylu życia, szkoli specjalistów: - Wielką satysfakcję w pracy daje mi tworzenie spersonalizowanych planów kosmetologicznych. Skóra każdego klienta to inna, wyjątkowa historia, dlatego nie wierzę w gotowe schematy.

MIEJSCE II

Joanna Moric



Joanna Moric tworzy wyjątkowe na mapie Kielc miejsce - Moric Beauty Clinic, gdzie nowoczesna kosmetologia spotyka się z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta. Nasza laureatka proponuje klientkom spersonalizowane terapie, certyfikowane produkty, stałą opiekę pozabiegową, ponieważ wierzy, że prawdziwe piękno i trwałe efekty rodzą się z kompleksowego podejścia, troski o bezpieczeństwo oraz relacji opartej na zaufaniu. Pani Joanna spełnia się w tym zawodzie od 2018 roku, a wszystko dzięki prawdziwej pasji do piękna i pracy z ludźmi.

MIEJSCE III

Ilona Szlęzak



Ilona Szlęzak jest prawdziwą ekspertką w swojej profesji. Nieustannie poszerza swoją wiedzę, śledzi światowe trendy i stawia na rozwiązania oparte na skuteczności oraz bezpieczeństwie. Połączenie ogromnej pasji do kosmetologii oraz pełnego zaangażowania zaowocowało stworzeniem ISSPA Kliniki Urody w Końskich, miejsca, w którym nowoczesne technologie spotykają się z profesjonalizmem. Zdobycie trzeciego miejsca w kategorii Kosmetolog Roku jest potwierdzeniem profesjonalizmu, konsekwencji w dążeniu do perfekcji.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Ilona Syzdoł



Od zawsze ceniła pracę z ludźmi oraz możliwość niesienia pomocy i realnego wpływu na ich codzienne życie. Z biegiem czasu utwierdziła się w przekonaniu, że właśnie w tym zawodzie może najlepiej wykorzystać swoje predyspozycje i umiejętności. Duży wpływ na ten wybór miały także osoby, które spotkała na swojej drodze zawodowej. - Dziś z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że był to właściwy wybór, który daje mi poczucie spełnienia i satysfakcji - zaznacza Ilona Syzdoł (Salon Kosmetyczny Ilona, Skarżysko-Kamienna). Świadomość, że każdego dnia ma realny wpływ na życie i dobro drugiego człowieka, daje Jej dużo radości. Wolny czas spędza w gronie rodziny i przyjaciół, oni dają Jej siłę i motywację.

MIEJSCE II

Angelika Orzeł



Podologia pojawiła się w Jej życiu dzięki mamie, która zaraziła naszą laureatkę swoją pasją. Z czasem Angelika Orzeł (Centrum Podologiczno-Rehabilitacyjne Zdrowe Stopy, Staszów) przekonała się, że praca podologa daje Jej ogromną satysfakcję: - Cieszę się, gdy dzięki mojej pracy odzyskują komfort, pozbywają się bólu i mogą na nowo cieszyć się codziennym życiem. Ich zadowolenie, uśmiech i zaufanie są dla mnie największą motywacją i utwierdzają mnie w przekonaniu, że wybrałam właściwy zawód.

MIEJSCE III

Agata Jaros



Wśród opinii i komentarzy o pracy naszej laureatki pojawiają się głosy, że jest najlepsza w tym, co robi. Agata Jaros (Klinika Podologii Podo-Med Agata Jaros, Kielce) to podolog z ogromną wiedzą zdobywaną podczas studiów i na licznych kursach, szkoleniach i konferencjach. Swoim doświadczeniem i umiejętnościami dzieli się z innymi, jako wykładowca i autorka artykułów branżowych, uczestniczka kongresów, sympozjów podologicznych i pielęgniarskich.

eprasa.pl 52b69ca2e0

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Mariusz Sawicki

Mariusz Sawicki z Tatue Mariusz w Starachowicach po raz kolejny udowodnił, że talent, pasja i zaangażowanie są najlepszą drogą do sukcesu. W plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 zdobył tytuł Mistrza Tatuażu Roku, powtarzając swój sukces sprzed dwóch lat. To dla Niego nie tylko prestiżowe wyróżnienie, ale także potwierdzenie, że obrana artystyczna droga ma ogromną wartość. Przygoda Mariusza Sawickiego z tatuowaniem trwa od kilku lat, a jej początki związane były z zamiłowaniem do rysunku. Dziś specjalizuje się przede wszystkim w tatuażach kolorowych oraz realistycznych, w których liczą się precyzja, dbałość o szczegóły i indywidualne podejście. Satysfakcję daje Mu kontakt z ludźmi i moment, kiedy klient po zakończonej pracy wychodzi z uśmiechem.

MIEJSCE II

Ewelina Kmiołek

Wśród opinii o pracy naszej laureatki pojawiają się głosy, że jest prawdziwą profesjonalistką w tym, co robi. Zadowoleni klienci zwracają uwagę na to, że swoją pracę wykonuje z wielką pasją, co przekłada się na efekty. Atmosfera? Zupełnie jak w domu, w rytmach ulubionej muzyki, po prostu relaks i wyciszenie. A tatuaże? Dopracowane w najmniejszych szczegółach, przemyślane i z charakterem. Tak właśnie pracuje nasza wyróżniona Ewelina Kmiołek (Eveline Tattoo, Starachowice).

MIEJSCE III

Patrycja Kwiatkowska



Od zawsze uwielbiała rysunek, ale nigdy nie miała odwagi, by spróbować. Przygodę z tatuowaniem zaczęła za sprawą męża, osiem lat temu. W prezencie otrzymała od niego pierwszą maszynkę i tak się zaczęło. A dziś? - Największą satysfakcję daje mi uśmiech klientów. Minęło trochę czasu zanim doszłam do wprawy i do tego, jaki styl jest dla mnie idealny. Wszystkie spotkania z klientami są dla mnie ważne do zapamiętania i to czas z nimi tworzy taką długą historię w moim i ich życiu - mówi Patrycja Kwiatkowska (BlackRose - Studio Tatuażu, Staszów).

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Barber Shop Sztos

W Busku-Zdroju przy ulicy Pocztowej 1 znajduje się wyjątkowe miejsce - Barber Shop Sztos, które w naszym plebiscycie zdobywa wyjątkowy tytuł Salonu Fryzjerskiego Roku. Czym się wyróżnia na tle innych? Przede wszystkim podejściem do klientów, podstawą jest tutaj przyjazna i swobodna atmosfera, jaką tworzy zgrany zespół oraz wspaniali klienci, którzy wybierają to miejsce, bo wiedzą, że wyjdą stamtąd zadowoleni z efektu. Specjalizują się w klasycznych i nowoczesnych cięciach męskich, stylizacji i pielęgnacji brody, używają przy tym najlepszych kosmetyków do pielęgnacji włosów i zarostu. Nie ma u Nich mowy o przypadkowych fryzurach. Tworzą styl dopasowany do klienta - jego twarzy i charakteru.

MIEJSCE II

Cut by Her Barbershop



Cut by Her Barbershop (Morawica, Kielecka 2A) to miejsce stworzone z pasji do barberingu i indywidualnego podejścia do każdego klienta. Salon prowadzony jest wyłącznie przez właścicielkę, dzięki czemu każdy klient może liczyć na pełne zaangażowanie, spokojną atmosferę i najwyższą dbałość o detale. - W naszej pracy najważniejsze są profesjonalizm, precyzja oraz uważne wsłuchiwanie się w potrzeby klientów. Wierzymy, że dobra fryzura i zadbany zarost to nie tylko wygląd, ale również większa pewność siebie i dobre samopoczucie - stwierdza Milena Organek.

MIEJSCE III

Salon Fryzjerski Sylwia Kaczor



Sylwia Kaczor znana jest w regionie jako fryzjerka z prawdziwą pasją, która konsekwentnie rozwija swoją markę osobistą. Jej Salon Fryzjerski Sylwia Kaczor (Klimontów, Osiecka 4) to efekt właśnie tej fascynacji światem fryzur. To także miejsce, gdzie talent, umiejętności i pasja są gwarantem efektu, który zachwyca klientów. Ogromnym sukcesem salonu jest to, że zyskał on zaufanie odwiedzających. Najlepszym tego dowodem jest fakt, że nie po raz pierwszy pani Sylwia i jej salon triumfują w naszym plebiscycie, zajmując wysokie miejsce w wojewódzkim rankingu.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Cosmediq



- Nazywam się Malwina Kędra, jestem mgr kosmetologii i prowadzę gabinet COSMEDIQ w Busku-Zdroju. Moją pasją jest dbanie o zdrowie i piękno skóry. Stawiam na profesjonalizm, bezpieczeństwo oraz indywidualne podejście do każdego klienta - wyjaśnia Malwina Kędra ze studia Cosmediq (Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 59). W Jej gabinecie znajdziemy szeroki wachlarz usług, od oczyszczania wodorowego, przez stymulatory tkankowe, RF mikroigłową, mezoterapię, Derma Pen, pielęgnację twarzy, usuwanie znamion, terapię trądziku, manualne oczyszczanie twarzy, peelingi medyczne i kwasy, aż po terapię anti-age.

MIEJSCE II

Makijaż i Stylizacja paznokci-Ewa Jarosz



Studio Makijaż i Stylizacja paznokci-Ewa Jarosz (Krasocin, Wiatraczna 5A) to salon kosmetyczny, który cechuje się szerokim wachlarzem usług, profesjonalizmem oraz indywidualnym podejściem. Klienci mogą skorzystać tutaj z zabiegów kosmetologicznych, stylizacji paznokci oraz z makijażu. - To tutaj, oprócz perfekcyjnego makijażu i idealnie dobranego zabiegu, kobiety mogą wreszcie odpocząć, oderwać się od codziennych obowiązków, porozmawiać, napić się kawy i spędzić miło czas - opisuje Ewa Jarosz.

MIEJSCE III

Beauty by Ela



Beauty by Ela (Kielce, Zagórska 35/8) to wyjątkowe miejsce poświęcone urodzie. Zabiegi pielęgnacji twarzy oraz rytuały pielęgnacyjne są tu indywidualnie dobierane i dopasowane do różnych potrzeb oraz problemów skóry. Są wśród nich zabiegi odmładzające, nawilżające, odżywcze, oczyszczające i rozświetlające. - Przynoszą one natychmiastowe i widoczne efekty, a jednocześnie zapewniają chwilę wytchnienia i przyjemności - opisuje Elżbieta Pacek.

eprasa.pl 52b69ca2e0

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Robert Brej



Robert Brej (Diamond Shape - Studio treningu, Włoszczowa) jest pasjonatem treningu siłowego. Od czasów liceum wiedział, że chce pracować jako trener, dzięki tej pasji, zdecydowała się na kierunek wychowania fizycznego na krakowskim AWF na specjalizacji trenera personalnego. Poszerzyło to znacznie Jego horyzonty związane ze sportem. Nasz zwycięzca specjalizuje się głównie w treningu siłowym i funkcjonalnym oraz cały czas stara się na bieżąco podnosić swoje kompetencje, aby być jak najlepszym w swojej dziedzinie. To widzą i doceniają Jego klienci, czego najlepszym dowodem jest wyróżnienie i zapewnienie Mu pierwszego miejsca w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 - to efekt sympatii i zaufania, jakie zdążył zbudować w swojej społeczności.

MIEJSCE II

Kateryna Lazukina



Sport i zdrowy tryb życia są integralną częścią Jej życia właściwie od zawsze. Kateryna Lazukina (Klub Fitness Figura, Starachowice) jest absolwentką Akademii Fitness w mieście Dniepr, gdzie uzyskała specjalizację instruktora fitness. Na tym jednak nie poprzestała, sukcesywnie podnosiła swoje kompetencje, uzyskując tytuły instruktora w wielu innych dziedzinach powiązanych ze sportem. Nasza laureatka wierzy, że trening powinien być nie tylko skuteczny, ale i urozmaicony, aby nie był tylko obowiązkiem, ale i przyjemnością.

MIEJSCE III

Barbara Gajda



Sport towarzyszył Jej przez całe życie, przybierając różne formy, których nieustannie szukała. Na początku była piłka ręczna i bieganie na długich dystansach. Później odkryła jazdę konną, następnie przyszedł taniec. - Największą satysfakcję daje mi możliwość uczestniczenia w pozytywnych przemianach moich podopiecznych. Każda osoba to odrębna historia. To przede wszystkim człowiek, który niesie ze sobą własne doświadczenia, trudności i wyzwania - wyznaje Barbara Gajda (Fitefek - Studio treningu personalnego, Kielce).

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Jacek Moczydłowski



Od 2013 roku pomaga pacjentom wracać do sprawności, zmniejszać ból i poprawiać komfort życia. Wybrał ten zawód, ponieważ od zawsze chciał pomagać ludziom. Największą satysfakcję daje Mu moment, gdy pacjent odzyskuje sprawność i może wrócić do normalnego życia. Możliwość realnej pomocy drugiemu człowiekowi motywuje Go do ciągłego rozwoju i poszukiwania coraz skuteczniejszych metod terapii. Jacek Moczydłowski (Zdrowy kręgosłup Jacek, Krynki) w swojej pracy stawia przede wszystkim na indywidualne podejście, dokładną diagnostykę oraz terapię opartą na wiedzy i doświadczeniu. Największym sukcesem są dla naszego zwycięzcy zadowoleni pacjenci, którzy wracają do aktywności i życia bez bólu.

MIEJSCE II

Jan Wieleba



Zapytany o to, co skłoniło Go do wyboru tego zawodu, odpowiedział wprost, że od zawsze marzył o tym, aby spełniać się, wykonując masaże i rehabilitacje. Dziś podkreśla, że największą satysfakcję z pracy czerpie ze świadomości, że Jego wiedza i umiejętności przynoszę prawdziwą ulgę pacjentom, cieszy Go również radość w ich oczach. Kim jest w czasie wolnym od pracy? - Mężem i ojcem trójki dzieci - odpowiada Jan Wieleba (Jan Wieleba Gabinet Rehabilitacji i Masażu, Staszów). Wysokie miejsce w plebiscycie traktują zaś jak wielkie wyróżnienie.

MIEJSCE III

Mariola Fluder



Praca masażystki daje Jej ogromną satysfakcję, ponieważ może w ten sposób pomagać ludziom poczuć się lepiej, pozbyć się napięcia i choć na chwilę zapomnieć o codziennym stresie. Największym sukcesem są dla Niej zadowoleni klienci, którzy wracają z uśmiechem i polecają Jej usługi innym. Marioli Fluder (Kobidka.masuje Masaż Relaksacyjny Kielce Masaż dla dwojga & SPA, Kielce) zależy na tym, aby każda osoba, która do Niej trafia, czuła się komfortowo, bezpiecznie i wychodziła zrelaksowana oraz pełna pozytywnej energii.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Diana Konecka



- Zostałam dietetykiem klinicznym, ponieważ od zawsze fascynowało mnie to, jak ogromny wpływ na zdrowie, samopoczucie i jakość życia ma sposób odżywiania. Interesowałam się nie tylko zdrową dietą, ale również szeroko pojętym zdrowiem i tym, jak codzienne wybory mogą wspierać organizm w profilaktyce oraz leczeniu różnych schorzeń. Jednocześnie zawsze czułam potrzebę niesienia pomocy innym - mówi Diana Konecka (Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej Diana Konecka, Sandomierz). Satysfakcję daje Jej obserwowanie, jak dzięki wspólnej pracy pacjenci poprawiają swoje zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Poza pracą jest mamą, a ta rola nauczyła Ją cierpliwości, empatii i troski o drugiego człowieka.

MIEJSCE II

Karolina Woś



Karolina Woś (Karolina Woś Dietetyk, Kielce) jest dietetykiem z ponad sześcioletnim doświadczeniem. Skończyła studia magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim. Oprócz wspierania podopiecznych jest też instruktorem zajęć fitness i ogromną fanką wszelkiej aktywności fizycznej. Ma wspaniałe grono podopiecznych, których słowa na co dzień dają Jej ogromną satysfakcję i chęci do pracy. Oferuje współpracę opartą na zrozumieniu, empatii oraz stopniowym budowaniu trwałych nawyków.

MIEJSCE III

Sandra Wołodkiewicz



Nominacja do tytułu Dietetyka Roku była dla naszej laureatki ogromnym wyróżnieniem. To dla Niej coś więcej niż nagroda. To sygnał, że to, co robi na co dzień, ma sens i realnie pomaga ludziom. Sandra Wołodkiewicz (Trener zmiany nawyków żywieniowych, Busko-Zdrój) na co dzień wspiera osoby, które chcą zrzucić zbędne kilogramy, ale przede wszystkim zmienić swoje nawyki na takie, które zostają na dłużej. Pokazuje, że zdrowy styl życia nie musi być trudny ani skomplikowany.

eprasa.pl 52b69ca2e0

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Kielce	**Izabela Skrzyniarz**, Atelier Fryzur LM, Kielce
powiat buski	**Paulina Bujanowska**, Salon Fryzjerski Skandal, Busko-Zdrój
powiat jędrzejowski	**Marta Rogowska**, Salon Fryzjerski MR Marta Rogowska, Jędrzejów
powiat kielecki	**Kinga Stępień**, Studio Fryzjerskie Klonowa 20, Piekoszów
powiat konecki	**Joanna Styś**, Marilynhairstudio, Końskie
powiat opatowski	**Dagmara Osojca**, Pracownia Fryzjerska Dagmara Osojca, Tarłów
powiat ostrowiecki	**Żaneta Kędziora**, Salon Fryzjerski Żaneta Kędziora, Kunów
powiat pińczowski	**Irmina Lemańczyk**, Mobilny Salon Fryzjerski Irmina Lemańczyk, Stara Zagość
powiat sandomierski	**Dominika Cichoń**, Arcycięcie Dominika Cichoń, Sandomierz
powiat skarżyski	**Renata Gładyś**, Wójcik Pracownia Fryzjerska, Suchedniów
powiat starachowicki	**Ewa Gołębiowska**, Salon Fryzjerski Ewa Gołębiowska, Starachowice
powiat staszowski	**Olga Dziedzic**, Olga Dziedzic Salon Fryzjerski, Staszów
powiat włoszczowski	**Weronika Nawara**, Salon Fryzjerski Weronika Nawara, Włoszczowa

KOSMETYCZKA ROKU

Kielce	**Elżbieta Pacek**, Beauty by Ela, Kielce
powiat jędrzejowski	**Agnieszka Szymoniak-Pinda**, Salon Kosmetyczny Agi, Piaski
powiat kazimierski	**Anna Kwiecień**, Anna Kwiecień - makeupbyana, Cudzynowice
powiat kielecki	**Emilia Kmiecik**, EmiStudio, Radlin
powiat konecki	**Żaneta Kania**, Wyspa Piękna - Salon Urody, Końskie
powiat ostrowiecki	**Jolanta Malec**, Spa Med JM, Ostrowiec Świętokrzyski
powiat sandomierski	**Monika Barłożek-Frańczak**, Studio Urody Monika, Zawichost
powiat skarżyski	**Ilona Syzdoł**, Salon Kosmetyczno-Podologiczny, Skarżysko-Kamienna
powiat włoszczowski	**Natalia Domoradzka**, Natalia Domoradzka Brwi i rzęsy, Kluczewsko

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Kielce	**Żaneta Krzysiek**, Salon New Essence, Kielce
powiat buski	**Joanna Małasińska-Fodymska**, Joanna Małasińska Beauty, Szczaworyż
powiat jędrzejowski	**Patrycja Szymańska**, Fajne Pazy by Patrycja Szymańska, Jędrzejów
powiat kazimierski	**Wiktoria Zając**, G.Point Beauty, Kazimierza Wielka
powiat kielecki	**Aleksandra Met**, Salon Everest, Miedziana Góra
powiat opatowski	**Patrycja Kadela**, Mani&Pedi Room Patrycja Kadela, Iwaniska
powiat ostrowiecki	**Natalia Dąbrowska**, NailsStudioNatalia, Szwarszowice
powiat sandomierski	**Iwona Opala**, Salon kosmetyczny Iwona Opala, Klimontów
powiat skarżyski	**Ewa Wilk**, Studio Urody Ewa Wilk, Bliżyn
powiat starachowicki	**Wioleta Połeć**, Beauty Time Wioleta Połeć, Starachowice
powiat staszowski	**Aleksandra Wysocka**, Aleksandra Litwin Lashes and Nails, Połaniec
powiat włoszczowski	**Agnieszka Muszyńska**, Glamour Nails & Workshops, Włoszczowa

SALON FRYZJERSKI ROKU

Kielce	**Atelier Portento**, Kielce, Niska 5
powiat buski	**Barber Shop Sztos**, Busko-Zdrój, Pocztowa 1
powiat jędrzejowski	**Pasja&Fryzjer Anna Zarzycka**, Jędrzejów, Partyzantów 71
powiat kielecki	**Cut by Her Barbershop**, Morawica, Kielecka 2A
powiat konecki	**Marilyn Hair Studio**, Końskie, Hubala 6
powiat sandomierski	**Salon Fryzjerski Sylwia Kaczor**, Klimontów, Osiecka 4
powiat skarżyski	**Wójcik Pracownia Fryzjerska**, Suchedniów, Warszawska 78
powiat starachowicki	**Złote Nożyczki**, Starachowice, Niska 1A
powiat staszowski	**Olga Dziedzic Salon Fryzjerski**, Staszów, Opatowska 2/4

STUDIO URODY ROKU

Kielce	**Beauty by Ela**, Kielce, Zagórska 35/8
powiat buski	**Cosmediq**, Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 59
powiat jędrzejowski	**Lash Room Kinga Mróz Instruktor**, Małogoszcz, Jaszowskiego 6
powiat ostrowiecki	**Perfect Look Clinic**, Ostrowiec Świętokrzyski, Siennieńska 11
powiat sandomierski	**Beauty KM Katarzyna Maciąg**, Nawodzice, Nawidzice 139A
powiat starachowicki	**Beauty Time Wioleta Połeć**, Starachowice, Benedyktyńska 33
powiat włoszczowski	**Makijaż i Stylizacja paznokci-Ewa Jarosz**, Krasocin, Wiatraczna 5A

BARBER ROKU

1. miejsce	**Angelika Tarka**, Barberius Men's Hair Stylist, Chmielnik
2. miejsce	**Konrad Pedrycz**, Pedros Barbershop, Busko-Zdrój
3. miejsce	**Agnieszka Bębas-Klaga**, Fryzjer Męski Barber Brzytwa, Starachowice

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Dominika Gruszka**, Permanentnie Piękna Dominika Gruszka, Sandomierz
2. miejsce	**Natalia Krzych**, Natalia Krzych Make-Up, Chmielnik
3. miejsce	**Amelia Przeniosło**, Make me Glow - Amelia Przeniosło, Nowy Korczyn

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Milena Chmiel**, Mcbeautypl, Kielce
2. miejsce	**Justyna Małysa**, Estetica by Justyna Małysa, Sandomierz
3. miejsce	**Olga Zajęcka**, Pokochaj - Klinika Piękna, Piekoszów

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Justyna Biała**, Studio White Lady, Jędrzejów
2. miejsce	**Magdalena Krzysztofik**, Permanent Beauty Gabinet Medycyny Estetycznej i Makijażu Permanentnego, Jędrzejów
3. miejsce	**Wioleta Dymińska**, WD Perfect Line PMU, Kielce

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Ilona Syzdoł**, Salon Kosmetyczny Ilona, Skarżysko-Kamienna
2. miejsce	**Angelika Orzeł**, Centrum Podologiczno-Rehabilitacyjne Zdrowe Stopy, Staszów
3. miejsce	**Agata Jaros**, Klinika Podologii Podo-Med Agata Jaros, Kielce

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Mariusz Sawicki**, Tatue Mariusz, Starachowice
2. miejsce	**Ewelina Kmiołek**, Eveline Tattoo, Starachowice
3. miejsce	**Patrycja Kwiatkowska**, BlackRose - Studio Tatuażu, Staszów

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Magdalena Jędrzejczak**, Pro Age Clinic Kosmetologia Funkcjonalna, Kielce
2. miejsce	**Joanna Moric**, Moric Beauty Clinic, Kielce
3. miejsce	**Ilona Szlęzak**, ISSPA Klinika Urody, Końskie

MASAŻYSTA ROKU

1. miejsce	**Jacek Moczydłowski**, Zdrowy kręgosłup Jacek, Krynki
2. miejsce	**Jan Wieleba**, Jan Wieleba Gabinet Rehabilitacji i Masażu, Staszów
3. miejsce	**Mariola Fluder**, Kobidka.masuje Masaż Relaksacyjny Kielce Masaż dla dwojga & SPA, Kielce

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

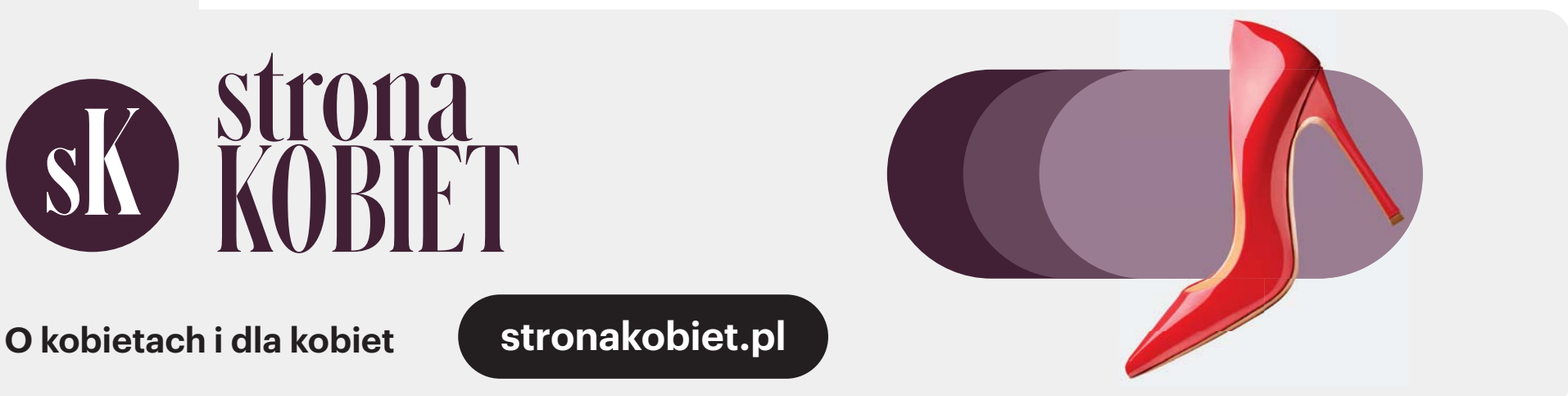
1. miejsce	**Robert Brej**, Diamond Shape - Studio treningu, Włoszczowa
2. miejsce	**Kateryna Lazukina**, Klub Fitness Figura, Starachowice
3. miejsce	**Barbara Gajda**, Fitefek - Studio treningu personalnego, Kielce

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Diana Konecka**, Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej Diana Konecka, Sandomierz
2. miejsce	**Karolina Woś**, Karolina Woś Dietetyk, Kielce
3. miejsce	**Sandra Wołodkiewicz**, Trener zmiany nawyków żywieniowych, Busko-Zdrój

AUTOREKLAMA

Polecamy →



eprasa.pl 52b69ca2e0

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 52b69ca2e0

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 52b69ca2e0

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Izabela Zmarzły-Prokop,** Przychodnia Rejonowa nr 1, Jędrzejów
2. **Agnieszka Karwat-Fijałkowska,** NZOZ Centrum Medyczne, Zawada
3. **Liliia Vatazhok,** SZOZ - Przychodnia Rejonowa nr 1, Pińczów

PEDIATRA ROKU
1. **Anna Kłosowska,** Szpital Specjalistyczny Artmedik Sp. z o.o., Jędrzejów
2. **Ewa Bielat-Bąk,** ZOZ, Busko-Zdrój
3. **Adrian Filip,** Przychodnia SPZOZ, Nowiny

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Wiktoria Kaleta,** Wojewódzki Szpital Zespolony Oddział Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Kielce
2. **Iwona Świercz,** Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
3. **Agnieszka Ryńska,** SZOZ - Przychodnia Rejonowa nr 1, Pińczów

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Anna Ambroziewicz,** Perfect Smile, Sandomierz
2. **Agnieszka Kowalska-Szarek,** Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce
3. **Elżbieta Kowalczyk-Żelezik,** Prywatny Gabinet Stomatologiczny, Kielce

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Bożena Kania,** NZOZ PROMED, Kielce
2. **Kamila Piotrowska,** Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce
3. **Aleksandra Dylewska,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz

GINEKOLOG ROKU
1. **Amanda Sochacka,** Gynic, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Dariusz Wolak,** Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczny Dariusz Wolak, Starachowice
3. **dr n. med. Sadik Abozid,** Przychodnia im. św. Rity, Skalbmierz

CHIRURG ROKU
1. **Janusz Babicz,** Szpital Kielecki św. Aleksandra, Kielce
2. **Piotr Bryk,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3. **Janusz Kozłowski,** SPZOZ, Chmielnik

ORTOPEDA ROKU
1. **Helen Deriabina,** Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
2. **Janusz Włodarczyk,** Centrum Medyczne Zagnańska, Kielce
3. **Wojciech Scendo,** PlazaMed, Kielce

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Monika Wach,** Sanatorium Marconi, Busko-Zdrój
2. **Albert Domagała,** 21 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny SP ZOZ, Busko-Zdrój
3. **Monika Borowiec,** Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A., Busko-Zdrój

KARDIOLOG ROKU
1. **Małgorzata Zarzycka Ozgowicz,** Wielospecjalistyczny Szpital, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Alicja Stańczak-Krop,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
3. **Anna Ciastek-Karwat,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr n. med. Paweł Wróbel,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
2. **dr n. med. Antoni Domagała,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce
3. **Michał Gołębiowski,** SPZZOZ, Staszów

OKULISTA ROKU
1. **Sylwia Więckowska,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Kielce
2. **Aleksandra Śmiałek-Cieślak,** ZOZ, Końskie
3. **Kinga Sosnowska,** VideMedica, Kielce

DERMATOLOG ROKU
1. **Justyna Łosiak,** Medicaderm, Centrum Zdrowia Darimed, Kielce
2. **Małgorzata Błaszkiewicz-Brezdeń,** BreMed Medycyna Estetyczna Dermatologia, Sandomierz
3. **Sylwia Wójcicka,** Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce

LARYNGOLOG ROKU
1. **Paulina Borkowska,** Prywatny Gabinet laryngologiczny, Połaniec
2. **Marcelina Nowak-Wrzoskiewicz,** allmed, Kielce

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Aleksandra Jarczyńska,** Szpital Specjalistyczny Artmedik Sp. z o.o., Jędrzejów
2. **Anna Łuczyńska,** SP ZOZ MSWiA, Kielce

NEUROLOG ROKU
1. **Edyta Brzozowska,** Prywatny Specjalistyczny Gabinet Neurologiczny, Koniemłoty
2. **Ireneusz Bracki,** Specjalistyczny Gabinet Neurologiczny, Kielce
3. **Aneta Hrywniak,** Gabinet Neurologiczny, Busko-Zdrój

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Jacek Krawiecki,** SPZZOZ, Staszów
2. **Anna Wojda,** Dom Seniora Zielone Niwy, Niwy
3. **Łukasz Muszyński,** Świętokrzyskie Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego, Kielce

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Mirosława Strawczyńska,** Apteka Medyk, Opatów
2. **Izabela Lasek,** Apteka, Pawłów
3. **Anna Gierat,** Apteka, Działoszyce

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Bogdan Pawlak,** Szpital św. Leona, Opatów
2. **Rafał Pisarczyk,** Affidea, Busko-Zdrój

ONKOLOG ROKU
1. **dr n. med. Marian Milewczyk,** Gabinet Lekarski dr n.med. Marian Milewczyk, Skarżysko-Kamienna
2. **Klaudia Małachowska-Łabuz,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce
3. **Karolina Wrona,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Maria Kaczor,** Twoja Przystań Prywatny Gabinet Psychologiczny, Kielce
2. **Katarzyna Oberda,** Centrum Zdrowia Psychicznego NZOZ Nowe Życie, Gabinet prywatny, Kielce
3. **Ewelina Pełka,** Prywatny Gabinet Wsparcia Zdrowia Psychicznego Progres, Jędrzejów

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne docenienia. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegóły na echodnia.eu/swietokrzyskie/hipokrates

Doświadczenie łączy z życzliwością i otwartością na człowieka

- Zawsze chciałam zostać pielęgniarką lub pracować w laboratorium analitycznym - zaczyna swoją opowieść Izabela Lasek (Apteka, Pawłów). Jednak dopiero po zdaniu egzaminu maturalnego, coś podpowiedziało jej, że powinna pójść właśnie w stronę farmacji. Dziś pani Izabela podkreśla, że cieszy się z takiego obrotu spraw.

Co ta praca zmieniła w niej samej? Czego nauczyła jej o sobie? - Praca nauczyła mnie spokoju, cierpliwości i pewności siebie, czego bardzo mi brakowało w moich cechach charakteru. Nauczyło mnie to również że praca z ludźmi to jest to, co uwielbiam - stwierdza nasza nominowana farmaceutka. Słowa te doskonale pokazują, jak wiele satysfakcji daje jej codzienny kontakt z pacjentami. Dziś z zaangażowaniem i uśmiechem pomaga mieszkańcom dbać o zdrowie, a zdobyte przez lata doświadczenie łączy z życzliwością i otwartością na potrzeby drugiego człowieka.

Co robi po pracy? Jakie ma pasje, hobby, zainteresowania? - Po pracy poświęcam cały swój czas rodzinie. Mąż, syn i córka to mój świat. Kocham moje zwierzaki (dwa psy i dwa kotki). Spacery do lasu, dobry film i książka... - wyznaje.



Uważa, że pacjent wymaga leczenia nie tylko ciała, lecz także duszy

Karolina Wrona (Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce) walczy o tytuł Onkologa Roku w naszym plebiscycie Hipokrates 2026. Nasza bohaterka jest specjalistą onkologii klinicznej z kilkunastoletnim stażem pracy w Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach. Dodatkowo pracuje w Hospicjum Domowym Diamed.

Jej zdaniem pacjent onkologiczny jest wyjątkowy! Wymaga leczenia nie tylko ciała, ale również duszy, wejścia w relacje z chorym, jak i jego rodzina. I to właśnie robi pani Karolina.

Aktualnie jest także w trakcie specjalizacji z medycyny paliatywnej, która nierozerwalnie przeplata się w jej pracy od początku kariery zawodowej. Doskonale rozumie bowiem, że w leczeniu onkologicznym niezwykle ważne jest nie tylko wdrożenie odpowiedniej terapii, ale także zapewnienie pacjentowi poczucia bezpieczeństwa, wsparcia i godności na każdym etapie choroby. Każdego dnia towarzyszy swoim podopiecznym w najtrudniejszych momentach. Karolina Wrona ubolewa nad określeniem „leczenia paliatywnego" i „hospicjum". W swojej pracy stara się przełamać przerażenie pacjenta i działać wielopłaszczyznowo jako opieka wspomagająca.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Anna Przybylska,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
2. **Grzegorz Bosak,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
3. **Karolina Galikowska,** Przychodnia Rodzinna Kalinka, Kielce

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Artur Durda,** Specjalistyczny Szpital Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Górka, Busko-Zdrój
2. **Renata Mirowska-Masternak,** Sandomierskie Centrum Zdrowia Psychicznego Oddział Psychiatrii, Sandomierz
3. **Jolanta Morgaś,** SZOZ, Pińczów

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 52b69ca2e0

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 52b69ca2e0

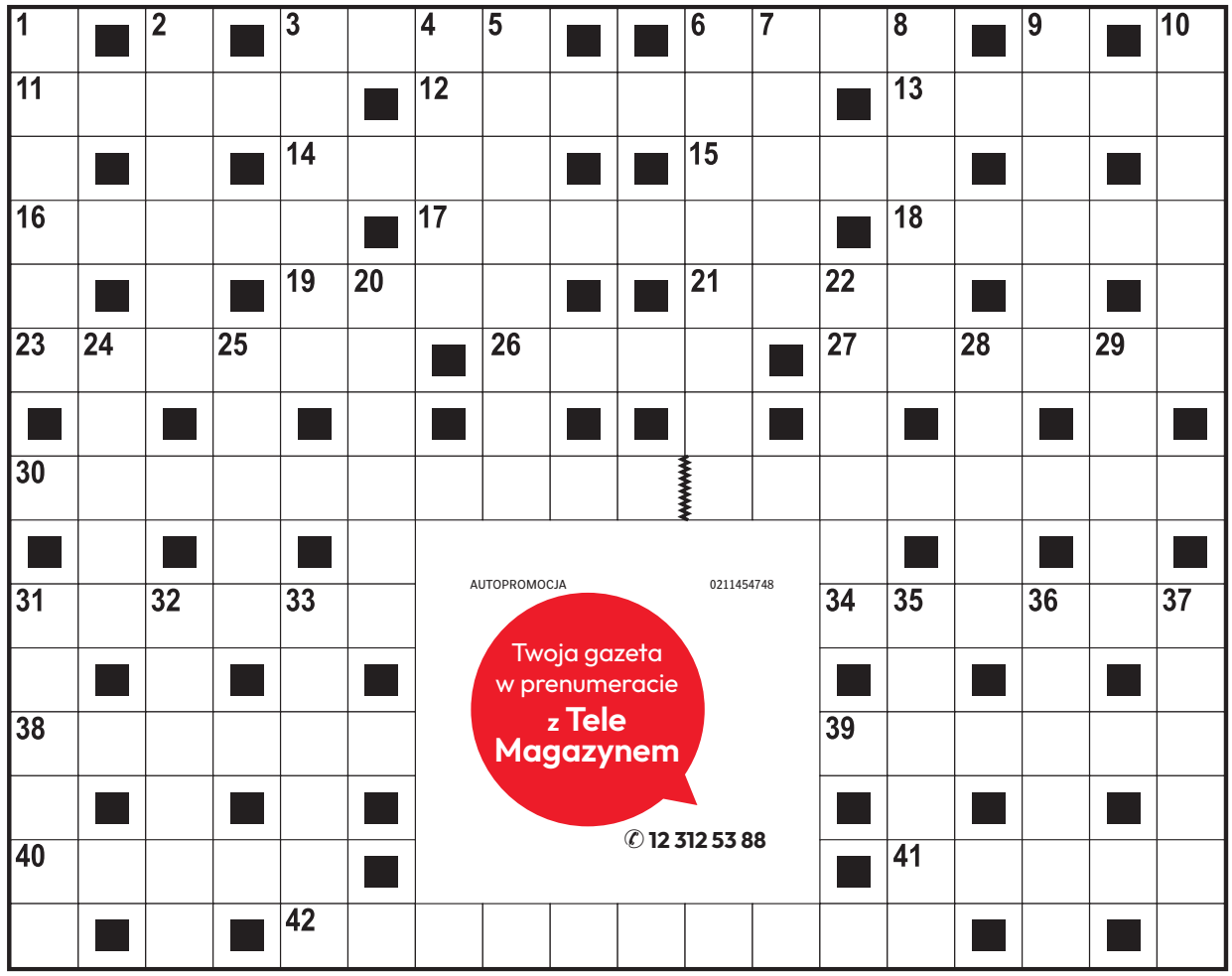
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

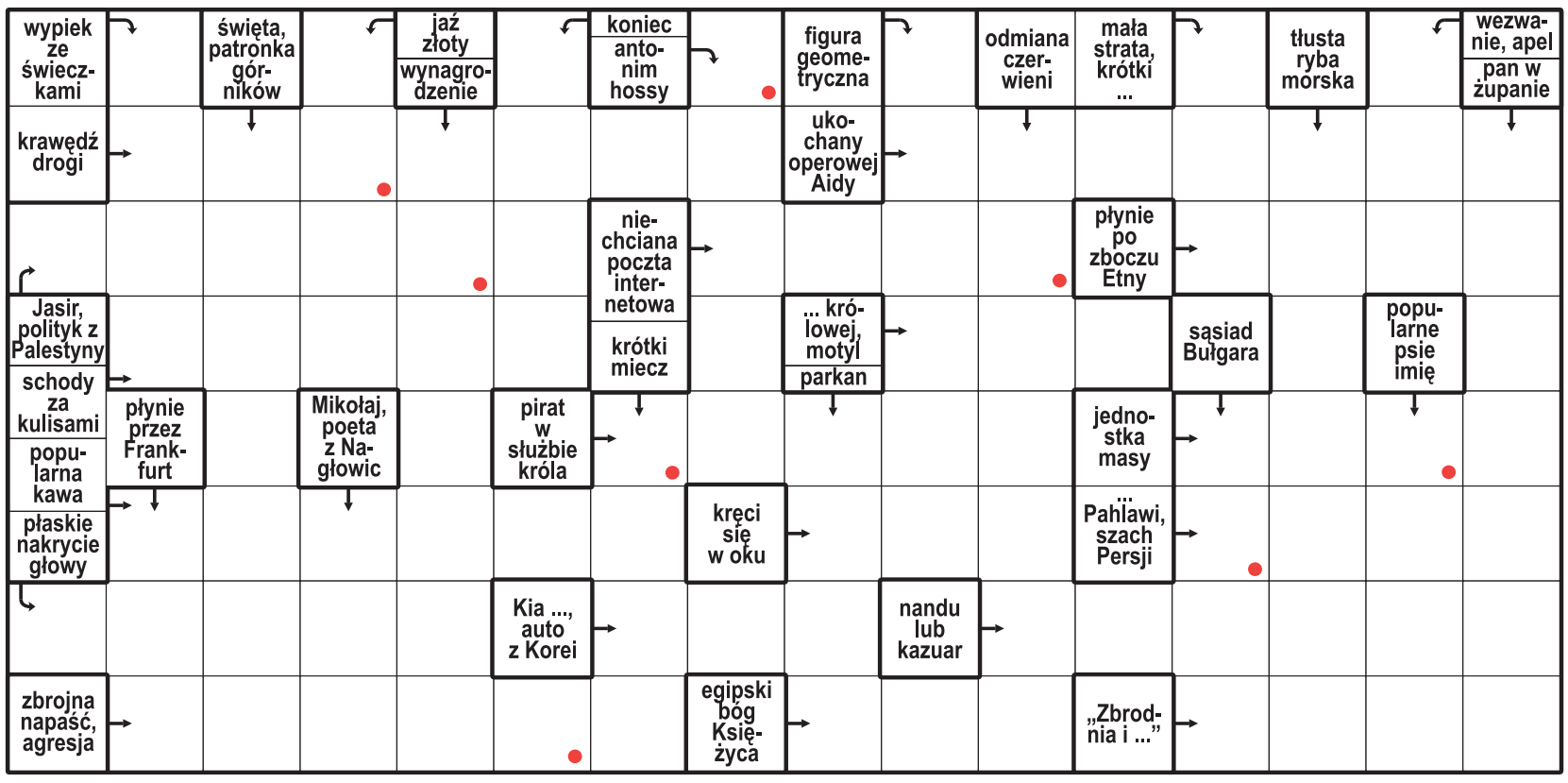


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 52b69ca2e0

KIELCE

W Kielcach po raz piąty wraca się do pożyczki konsolidacyjnej. 355 milionów i gra o inwestycje

Anna Gwóźdź

Władze Kielc po raz kolejny spróbują przekonać radnych do pożyczki konsolidacyjnej. Chodzi o 354,5 miliona złotych, które mają posłużyć do spłaty części obecnych zobowiązań miasta i rozłożenia ich na dłuższy okres.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Prezydentka Agata Wojda na konferencji prasowej mówiła, że projekt ma ponownie trafić pod obrady Rady Miasta 15 października

Prezydentka Agata Wojda przekonuje, że bez tego Kielcom będzie znacznie trudniej finansować nowe inwestycje. Stawką są między innymi przebudowa ulicy Tarnowskiej, parkingi połączone z miejscami doraźnego schronienia oraz inwestycje w cyberbezpieczeństwo.

Projekt ma ponownie trafić pod obrady Rady Miasta Kielce 15 października. Będzie to już piąte podejście władz miasta do konsolidacji części długu.

– To nie jest fanaberia. To wynik naprawdę dogłębnych analiz – mówiła podczas konferencji prasowej prezydentka Kielc Agata Wojda.

Na czym ma polegać cała operacja? Kielce spłacają kredyty, pożyczki i obligacje zaciągane w poprzednich latach. Według władz miasta problemem jest przede wszystkim harmonogram spłat, który w najbliższych latach mocno obciąży miejski budżet.

Ratusz chce więc zaciągnąć pożyczkę w wysokości 354,5 miliona złotych i za te pieniądze spłacić część dotychczasowych zobowiązań. Nowa pożyczka zastąpiłaby część obecnego długu, a jej spłata zostałaby rozłożona na dłuższy okres. – To nie jest nowe zadłużenie miasta. To kwota, która nie zwiększa ogólnego zadłużenia miasta – przekonywała pani prezydent.

Miasto zaciągnęłoby nowe zobowiązanie, ale pieniądze nie trafiłyby na nowe wydatki. Posłużyłyby do spłaty części wcześniejszych kredytów, pożyczek i obligacji. Według założeń ratusza łączna kwota zadłużenia z tego powodu nie wzrośnie.

Konsolidacja ma jednak swoją cenę. Rozłożenie spłaty na dłuższy okres oznacza wyższy całkowity koszt.

– Jeżeli chcemy dane kredyty spłacać przez dłuższy okres, niż było to pierwotnie planowane, to na przestrzeni tych lat będzie to większy koszt dla miasta – przyznała prezydentka.

W zamian Kielce mają zyskać większą swobodę finansową w najbliższych latach i możliwość dokładania wkładu własnego do inwestycji finansowanych ze środków zewnętrznych.

Spór trwa od 2025 roku. Pierwsza propozycja opiewała na około 397 milionów złotych i nie zdobyła większości w radzie miasta. Za było 10 radnych, przeciw 12, jedna osoba wstrzymała się od głosu.

Do sprawy wrócono jesienią 2025 roku, ale ponownie bez powodzenia.

W lipcu 2026 roku miasto zmniejszyło kwotę do 354,5 miliona złotych. Głosowanie zakończyło się remisem 12 do 12, więc uchwała nie została przyjęta. Kilka dni później zwołano sesję nadzwyczajną, ale zabrakło kworum i do głosowania nie doszło.

Teraz ratusz próbuje ponownie.

– To jest trochę ostatni dzwonek, ale powiedziałabym: czas naprawdę na podjęcie decyzji – mówiła Agata Wojda.

Jednym z powodów jest przygotowywany budżet na 2027 rok. Drugim - oferta konsorcjum banków. Jak mówiła prezydentka, została ona przedłużona do połowy grudnia.

Z konsolidacją ratusz wiąże możliwość skorzystania z Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności. Kielce chcą zaciągnąć z tego źródła około 180 milionów złotych preferencyjnej pożyczki.

Pieniądze miałyby trafić między innymi na trzy miejsca doraźnego schronienia, które mają być podstawą do budowy parkingów wielopoziomowych przy ulicach Solnej, Grunwaldzkiej i Kamińskiego. Na ten cel miasto chce przeznaczyć prawie 48 milionów złotych.

Kolejną inwestycją jest kompleksowa modernizacja ulicy Tarnowskiej. Całość ma kosztować około 110 milionów złotych, z czego 90 milionów miałoby pochodzić z pożyczki.

Początkowo miasto chciało sfinansować z tego źródła łącznik Orkana-Witosa. Projekt nie otrzymał jednak pozytywnej rekomendacji Ministerstwa Obrony Narodowej. Tarnowska taką rekomendację dostała.

Blisko 41 milionów złotych ma natomiast zostać przeznaczone na cyberbezpieczeństwo miejskich systemów i danych mieszkańców.

– Możemy to zrobić tu i teraz. Nikt z tym funduszem nie będzie czekał – podkreślała Agata Wojda.

Miasto przygotowało również wariant na wypadek kolejnej odmowy radnych. Wówczas zamiast około 180 milionów złotych Kielce miałyby zaciągnąć z Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności około 53,5 miliona złotych.

Priorytetem pozostałoby cyberbezpieczeństwo oraz jeden parking przy ulicy Solnej.

Z kompleksowej przebudowy Tarnowskiej ratusz musiałby natomiast zrezygnować, ograniczając się w kolejnych latach do remontów nawierzchni.

Parkingami przy Grunwaldzkiej i Kamińskiego miałby ewentualnie zająć się samorząd województwa lub placówki medyczne. Ratusz prowadził już w tej sprawie rozmowy z marszałek Renatą Janik.

Jeżeli konsolidacja ponownie nie uzyska poparcia, miasto chce też wrócić do emisji obligacji na ponad 76 milionów złotych, przewidzianej w tegorocznym budżecie.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011593409

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

OGŁOSZENIE

ZARZĄD WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. 2026 r. 399 t.j. z dnia 2026.03.25) informuje, że od dnia 7.10.2026 r. na okres 21 dni, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach przy al. IX Wieków Kielc 3, a także na stronie internetowej bip.sejmik.kielce.pl, został umieszczony **wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę obejmujący część nieruchomości zabudowanej położonej w Masłowie Pierwszym, gmina Masłów, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 1102/6 o pow. 69,1607 ha,** stanowiącej własność Województwa Świętokrzyskiego, dla której Sąd Rejonowy w Kielcach Wydział VI Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KI1L/00006817/9.

AUTOPROMOCJA

Echo Dnia

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

echodnia.eu

REKLAMA 0011593488

BURMISTRZ ZWOLENIA

Działając na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2025 r., poz. 1153 ze zm.)

podaje do publicznej

wiadomości informację o ogłoszeniu przetargu czwartego nieograniczonego pisemnego na sprzedaż Autobusu SETRA, model S415 GT-HD 18.0t, data pierwszej rejestracji: 1.01.2004.
Szczegóły dostępne w siedzibie Urzędu Miejskiego w Zwoleniu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej **https://samorzad.gov.pl/attachment/a25c62be-6ce5-4720-8b35-93db764f57b2**

REKLAMA 0011593706

Wójt Gminy Miedziana Góra informuje,

że na okres od dnia 21 września 2026 r. do dnia 12 października 2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Miedziana Góra, a także zamieszczony na stronie internetowej Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Miedziana Góra, wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, obejmujący działki nr ewid.: 494/4 obrębu Miedziana Góra (na powierzchni 90 m²) oraz 717/32 obrębu Kostomłoty I (na powierzchni 60 m²).

eprasa.pl 52b69ca2e0

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni" pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie". Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje" w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych" w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje", w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi", który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi" pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego" w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi" ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajrktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej" grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 52b69ca2e0

SPORT

• **Maciej Rogalski** z Cyclo Korony Kielce/Świętokrzyskie Cycling Team zdobył złoty medal w kategorii juniorów w Gravelowych Mistrzostwach Polski 2026, które odbyły się w Gdyni

PIŁKA RĘCZNA

Mecz Industria Kielce - SC Magdeburg. Będzie hitowe spotkanie Ligi Mistrzów

Pozytywny wynik dla Industrii będzie bardzo ważny, bo w drugiej rundzie każdy punkt może mieć ogromne znaczenie. Tym bardziej, że rywalizacja ta rozstrzygnie się na przestrzeni tygodnia

Dorota Kułaga

Industria Kielce w środę, 7 października, w trzeciej kolejce EHF Ligi Mistrzów podejmie w Hali Legionów SC Magdeburg. Początek o godzinie 20.45.

- SC Magdeburg to w tym momencie zespół ze światowego TOP 3 - mówi Artiom Karaliok, obrotowy i kapitan Industrii.

To będzie szósty oficjalny w historii mecz

Będzie to szósty oficjalny w historii mecz pomiędzy zespołami z Kielc i Magdeburga (pięć w Lidze Mistrzów, jeden w IHF Super Globe).

- Biorąc pod uwagę tylko rozgrywki europejskie, to trzy zwycięstwa odnieśli Niemcy. W tym te najbardziej prestiżowe, bo w finale EHF Ligi Mistrzów w 2023 roku po dogrywce oraz rok później w drugim ćwierćfinale po konkursie rzutów karnych - przypomina Marcin Batóg, menedżer do spraw komunikacji w Industrii.

Ww tym sezonie przegrali tylko raz

Zespół prowadzony przez trenera Benneta Wiegerta w tym sezonie przegrał tylko raz - z MT Melsungen w Bundeslidze. Sezon zaczął od zwycięstwa w Superpucharze z wicemistrzem Fuechse Berlin, a lidze również pokonał „Lisy", a przed tygodniem w polu pokonanych zostawił innego słynnego rywala - THW Kiel. W drużynie jest tak wielu znakomitych zawodników, że trudno jednoznacznie wskazać kto jest jego liderem. I wydaje się, że jest to zespół kompletny - począwszy od bramkarzy Dominika Kuzmanovicia i Mateja Mandicia, przechodząc przez rozgrywających Felixa Claara, Gisliego Kristjanssona, Albina Lagergrena czy Omara Ingiego Magnussona, skrzydłowych Lukasa Mertensa, Daniela Pettersona, a na obrotowych Oskarze Bergendhalu czy Magnusie Saugstrupie kończąc.



FOT. PIOTR POLAK/PAP

Bramkarz Industrii Kielce Dejan Milosavljev to wiodąca postać mistrza Polski. Od jego dyspozycji będzie dużo zależało

Z Magdeburgiem nie wystarczy dobrze grać

- To bardzo mocny zespół. Z Magdeburgiem nie wystarczy, że będziesz grał dobrze przez 55 minut. Wystarczy lekki przestój, chwila niepewności w ataku czy nieskuteczności i przeciwnik od razu to wykorzysta, odskoczy na kilka bramek i będzie miał kontrolę nad meczem. Obrona będzie kluczowa. Nie można nawet na chwilę przestać myśleć o zadaniach, które masz do wypełnienia - powiedział Krzysztof Lijewski, trener Industrii.

W ostatnim meczu Lotto Superligi zagrał już, po prawie dwumiesięcznej przerwie, Michał Olejniczak. Nadal nie mogą występować Milorad Bakić, Arkadiusz Moryto i Szymon Sićko, który jest po reoperacji kolana i czeka go długa przerwa w występach na parkiecie.

Faworytem jest SC Magdeburg, pozytywny wynik dla Industrii będzie bardzo ważny, bo w drugiej rundzie każdy punkt może mieć ogromne znaczenie. Tym bardziej, że rywalizacja ta rozstrzygnie się na przestrzeni tygodnia, bo Industria i SC Magdeburg rewanż zagrają już za tydzień - 14 października w GETEC Arenie o godzinie 18.45. Na to spotkanie wybiera się grupa kibiców z Kielc.

Początek meczu między Industrią Kielce a SC Magdeburg w środę, 7 października, w Hali Legionów. Początek o godzinie 20.45. Zachęcamy do śledzenia relacji live na echodnia.eu.

KOLARSTWO

Mateusz Błaszak z Cyclo Korony wicemistrzem Europy

Dorota Kułaga

Ogromny sukces Mateusza Błaszaka z Cyclo Korona Kielce/Świętokrzyskie Cycling Team.

Utalentowany kolarz z reprezentacją Polski wywalczył srebrny medal Mistrzostw Europy w sztafecie mieszanej juniorów w słoweńskim Šenčur.

Biało-Czerwoni wystąpili w składzie Mikołaj Legieć, Igor Mitoraj, Mateusz Błaszak, Amelia Szymańska, Agata Sekta i Kinga Słomka. Polska drużyna znakomicie spisała się w rywalizacji z najlepszymi europejskimi reprezentacjami, kończąc zawody na drugim miejscu i zdobywając tytuł wicemistrzów Europy.

Rywalizacja została rozegrana w formule sztafety mieszanej. Najpierw trasę pokonywała trzyosobowa drużyna juniorów, w której znalazł się Błaszak, a następnie do walki ruszyły trzy juniorki. Łącznie reprezentanci Polski mieli do przejechania 44 kilometry.

Dla Mateusza Błaszaka to kolejny bardzo ważny sukces w sezonie 2026 i przede wszystkim pierwszy medal tej rangi wywalczony w barwach reprezentacji Polski. Zawodnik Cyclo Korona Kielce/ Świętokrzyskie Cycling Team, trenowany w kieleckim zespole pod okiem Tomasza Brożyny, potwierdził tym samym, że należy do grona najbardziej perspektywicznych polskich juniorów.

Srebrny medal Mistrzostw Europy to również duży sukces całego projektu Świętokrzyskie Cycling Team, którego celem jest rozwój młodych kolarzy z regionu i przygotowywanie ich do rywalizacji na najwyższym poziomie krajowym oraz międzynarodowym. – Jestem bardzo dumny z Mateusza, bo to pierwszy taki medal w historii świętokrzyskiego kolarstwa. Zresztą, chyba mogę mówić w imieniu całej ekipy – wszyscy jesteśmy dumni! Widać, że nasza praca i myśl trenerska Tomka Brożyny nie idą na marne. Wielkim sukcesem dla naszej drużyny było już powołanie Mateusza do reprezentacji, a zdobycie przez niego medalu wraz z drużyną pokazuje, że polskie kolarstwo młodzieżowe idzie w dobrym kierunku – powiedział prezes Cyclo Korona Kielce Łukasz Dudała.

KRÓTKO

Piłka nożna

Odsunięty od prowadzenia KSZO 1929 Ostrowiec

Łukasz Tarkowski we wtorek, 6 października, został odsunięty od prowadzenia pierwszej drużyny KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski, grającej w Betclic 3. Lidze. Tymczasowo role trenera będzie pełnił Rafał Wójcik, były piłkarz i trener KSZO, obecnie pracujący w Akademii KSZO. - Łukasz Tarkowski został odsunięty od prowadzenia pierwszej drużyny KSZO. Trenerze, dziękujemy za włożoną pracę i zaangażowanie! Życzymy powodzenia oraz dalszych sukcesów w karierze - poinformował w mediach społecznościowych KSZO 1929 Ostrowiec. Łukasz Tarkowski został odsunięty od prowadzenia pierwszej drużyny KSZO. Trenerze, dziękujemy za włożoną pracę i zaangażowanie! Życzymy powodzenia oraz dalszych sukcesów w karierze - poinformował w mediach społecznościowych KSZO 1929 Ostrowiec. W ostatniej kolejce Betclic 3. Ligi KSZO 1929 zremisował na wyjeździe z Czarnymi Połaniec 1:1. Po rozegraniu jedenastu kolejek zajmuje trzecie miejsce w tabeli z dorobkiem 20 punktów. Liderem jest Chełmianka Chełm, która na koncie ma 27 punktów, na drugiej pozycji plasuje się Wisłoka Dębica z 22 punktami na koncie. W najbliższej kolejce KSZO 1929 podejmie w derbowym meczu AKS 1947 Busko-Zdrój. Mecz odbędzie się 10 października, początek o godzinie 18. W tym spotkaniu ostrowiecki zespół poprowadzi Rafał Wójcik. **DOR**

Koszykówka

Duże wzmocnienie koszykarzy UJK Kielce

Oleksandr Kobets został nowym zawodnikiem drugoligowej drużyny koszykarzy UJK Kielce. To doświadczony ukraiński koszykarz z międzynarodowym doświadczeniem. W swojej karierze występował na Ukrainie, w Portugalii i we Francji. Brał udział w NBA Summer League w barwach Chicago Bulls, miał podpisany kontrakt z Washington Wizards, a następnie grał w NBA G League dla Capital City Go-Go. Reprezentował również seniorską reprezentację Ukrainy.
W drużynie UJK zadebiutował w 3. kolejce grupy C II ligi koszykarzy, w której kielecki zespół przegrał z Zagłębiem Sosnowiec 81:87 (22:24, 21:27, 23:23, 15:13). Ukraiński był najlepszym i najskuteczniejszym zawodnikiem - zdobył 30 punktów. **DOR**

eprasa.pl 52b69ca2e0