

Wołodimir Zełenski gotowy do spotkania z Karolem Nawrockim. Szczegółów brak **strona 7**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości. **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
10.12.2025

Nr 286 (14 956)

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

Piotr Bernaciak
nowym wójtem
gminy Chynów.
Kulisy wyborów
strona 5

Modernizują
oczyszczalnię ścieków
w gminie Kazanów
strona 2

Kierowca
volkswagena pędził
105 kilometrów
na godzinę w Radomiu
strona 3

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID WOJCIK

SPORT

Siatkarki Moya Radomki uległy drużynie Budowlanych Łódź **strona 16**

Zmarł Rafał Kołsut z Radomia, aktor, nauczyciel

W czwartek, 4 grudnia zmarł Rafał Kołsut, pochodzący z Radomia aktor dubbingowy, nauczyciel akademicki, historyk komiksu i animacji, scenarzysta i publicysta. **strona 3**

Budka
nietelefoniczna
została otwarta
w Kozienicach.
Do czego służy?
strona 4

Dach kościoła
w Policznie już
po remoncie, który
kosztował ponad
milion złotych
strona 6

WYDARZENIE ODWOŁANY DYREKTOR ZESPOŁU SZKÓŁ W GARBATCE

Uczniowie murem za dyrektorem szkoły

Patryk Chruślak
Garbatka-Letnisko

Mirosław Dziedzicki nie jest już dyrektorem Zespołu Szkół Drzewnych i Leśnych w Garbatce-Letnisku. Decyzja o rezygnacji ze stanowiska dyrektora placówki wywołała wiele emocji wśród uczniów i lokalnej społeczności.

„Murem z Mirkiem”, „Szkoła Nasza, a nie Wasza”, „Drzewna to rodzina” to kilka z wielu haseł, które pojawiły się zarówno na plakatach, jak i transparentach przygotowanych przez uczniów Zespołu Szkół Drzewnych i Leśnych w Garbatce-Letnisku protestujących przed siedzibą placówki w poniedziałek, 8 grudnia.

Jest to reakcja na decyzję o rezygnacji ze stanowiska dotychczasowego

dyrektora szkoły Mirosława Dziedzickiego - która jak twierdzą uczniowie „Drzewnej” - ma podłoże polityczne oraz uderza w dobre imię i interes ich szkoły.

Niezadowolone lokalnej społeczności i towarzyszące mu emocje trwają już od kilku dni, a na temat zmian w kadrze dyrektorskiej pojawia się wiele opinii i wypowiedzi.

O całej sytuacji zaczęło robić się głośno w piątek, 5 grudnia. Wtedy to właśnie uczniowie dowiedzieli się z oficjalnego komunikatu, że dyrektor Mirosław Dziedzicki ustępuje ze stanowiska, a jego miejsce od przyszłego tygodnia zajmie Elżbieta Cichawa-Grabowska.

- Drodzy Państwo, informujemy, że Pan Mirosław Dziedzicki podjął własną decyzję o złożeniu rezygnacji z pełnienia funkcji dyrektora Zespołu

Szkół Drzewnych i Leśnych. Powodem są względy zdrowotne - Pan Dyrektor zdecydował o skorzystaniu z rocznego urlopu zdrowotnego. Po jego zakończeniu wróci do naszej szkoły i będzie kontynuował pracę jako nauczyciel. Jest i pozostanie ważną częścią naszej społeczności. Prosimy wszystkich o zachowanie życzliwej i spokojnej atmosfery. Najważniejsze jest teraz dobro uczniów oraz stabilne funkcjonowanie szkoły. Dziękujemy za zrozumienie i wsparcie - informował oficjalny profil Zespołu Szkół Drzewnych i Leśnych w Garbatce-Letnisku.

Na reakcję uczniów nie trzeba było długo czekać. Już po kilku godzinach zebrał się przed szkołą z własnoręcznie przygotowanymi plakatami i transparentami by pożegnać dotychczasowego dyrektora. ©

Czytaj strona 3



FOT. MARCIN DĄBROWSKI

Protest uczniów Zespołu Szkół Drzewnych i Leśnych w Garbatce-Letnisku.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 roku Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

Marek
Mazurkiewicz
publicysta



JAK WILK W CZEPKU BABCI

Czerwonego Kapturka znamy wszyscy. Wilk połyka babcię i w jej czepku czeka na wnuczkę. Gdy Kapturek przychodzi, słyszymy dobrze znany dialog o wielkich oczach i uszach - rzekomo po to, by lepiej widzieć i słyszeć. Bajka ma na szczęście pozytywne zakończenie, bo wyzwolicielem babci i Kapturka jest myśliwy, który ratuje je z beznadziejnej sytuacji. Morał i przesłanie tej opowieści mają wiele interpretacji, ale jej ponadczasowy charakter wynika przede wszystkim z uniwersalnego ostrzeżenia przed zagrożeniami, które, działając w przebraniu, osłabiają naszą czujność, sprowadzają na nas kłopoty, a czasem mogą być przyczyną naszej zguby. Ostatnie sondaże wyborcze potwierdzają widoczny od kilku tygodni trend: na pozycji lidera umacnia się Koalicja Obywatelska, tracą jej koalicjanci oraz Prawo i Sprawiedliwość, a zyskują obie Konfederacje - także ta bardziej radykalna, Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna. Jej lider dał się poznać jako elokwentny

radynał, któremu niestraszną jest obrazoburcza i nienawistna narracja. Braun sejmowy happening z 2023 roku przekuł w polityczną akcję „frontu gaśnicowego” i przy okazji hasła solidarności z Palestyną przemycił antysemickie oraz ksenofobiczne treści. Ostatnio na wiecu w Białymstoku bratał się z internetowymi patostreamerami „Jaszczurem” i „Ludwiczkiem”, na których ciążył ponad setka zarzutów za mowę nienawiści. Na wiecu, rzecz jasna, nie zabrakło wzniosłych haseł o miłości do Polski i pokoju na świecie. Nikt jednak nie wspomniął, że patostreamerzy nie tylko propagują nienawiść, ale są także fanami Aleksandra Łukaszenki. Braun i jego ugrupowanie przyciągają część prawicowych wyborców, ale zachowują się jak wilk, który przybierając strój patrioty, zaraża ich nienawiścią oraz dezinformacją tworzoną w Mińsku i Moskwie. Wilk z bajki przynajmniej próbował udawać babcię. Braun i jego środowisko nawet nie muszą - a mimo to wciąż znajdują ludzi, którzy im wierzą.

Modernizacja oczyszczalni ścieków już na półmetku

Patryk Samborski
Gmina Kazanów

W gminie Kazanów trwa rozbudowa i modernizacja oczyszczalni ścieków w Kroczowie Większym. Koszt inwestycji to niemal 11 milionów złotych.

Prace przebiegają bez opóźnień, a stopień zaawansowania całego projektu wynosi około 50 procent.

Budowa sieci wodociągowej rozdzielczej wraz z przyłączami w obrębach sołectw z terenu Gminy Kazanów nieposiadających infrastruktury wodociągowej oraz rozbudowa i modernizacja oczyszczalni ścieków w Kroczowie Większym obejmuje szeroki zakres działań, które docelowo zapewnią dostęp do nowoczesnej infrastruktury komunalnej mieszkańcom dotychczas jej pozbawionym, a także zwiększą wydajność i bezpieczeństwo systemu oczyszczania ścieków.

Całkowita wartość przedsięwzięcia to 10 milionów 934 tysięcy 700 złotych, z czego 2 miliony 310 tysięcy 961 złotych stanowi dofinansowanie z instrumentu wsparcia zadań ważnych dla równomiernego rozwoju województwa mazowieckiego.

Jak podkreśla burmistrz gminy Kazanów Teresa Pancerz-Pyrka, inwestycja ma charakter strategiczny. - To jeden z najważniejszych projektów



W Kroczowie Większym trwa rozbudowa i modernizacja oczyszczalni ścieków.

komunalnych, jakie realizujemy. Dzięki tej inwestycji oczyszczalnia ścieków w Kroczowie Większym zyska nowoczesne rozwiązania technologiczne. Wpłynie to bezpośrednio na komfort codziennego życia, ale też na rozwój całej gminy. Cieszę się, że prace przebiegają terminowo i bez zakłóceń - mówi burmistrz Teresa Pancerz-Pyrka.

Realizacja inwestycji przebiega sprawnie. Zakończono opracowanie dokumentacji projektowej wraz z projektami technicznymi, kosztorysami oraz specyfikacjami, co pozwo-

liło na uzyskanie prawomocnego pozwolenia na budowę. Ten etap został pozytywnie odebrany, a gmina, zgodnie z zawartą umową, opłaciła wykonawcy 546 tysięcy 735 złotych ze środków własnych.

W ramach prac ziemnych wykonano wykopy pod zbiorniki reaktora, zakończono wylewanie ich konstrukcji i rozpoczęto nadbudowę ścian. Powstały również lokalne pompy ścieków wraz z częścią sieci pomiędzy obiektami. Obecnie zaawansowanie zadania wyniosło 50 procent, co oznacza, że całość robót prze-

biega bez opóźnień i zgodnie z przyjętym harmonogramem.

Choć pierwotny termin zakończenia inwestycji wyznaczono na 14 grudnia 2026 roku, wykonawca przewiduje, że rozbudowa oczyszczalni może zakończyć się znacznie wcześniej. Aktualny, realny termin wskazywany przez realizatorów to maj 2026 roku. Ostateczny czas wykonania zadania będzie jednak zależny od warunków atmosferycznych, które mają szczególne znaczenie w pracach ziemnych oraz przy robotach betonowych i konstrukcyjnych.

Rozbudowa infrastruktury kanalizacyjnej to jedno z kluczowych działań podnoszących standard życia mieszkańców i umożliwiających dalszy rozwój gminy. Rozbudowa i modernizacja oczyszczalni ścieków w Kroczowie Większym zapewni lepszą efektywność, trwałość i dostosowanie do współczesnych wymogów. Pozwoli także na dalsze prace projektowe pozwalające na dalszą budowę sieci kanalizacyjnej

- Tak duże inwestycje wymagają czasu, precyzji i odpowiedzialnego podejścia. Jesteśmy w stałym kontakcie z wykonawcą, dbamy o jakość prac i o to, by mieszkańcy mieli pełną informację o postępach. To projekt, który przyniesie korzyści całej gminie przez wiele lat - podsumowuje burmistrz Teresa Pancerz-Pyrka.

©©

FOT. URZĄD MIASTA I GMINY W KAZANOWIE

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
11°C	7°C	10°C	4°C
Barometr 1018 hPa		Piątek	
Wiatr pld.-zach. 13 km/h			
Biomet niekorzystny/obojętny		Dzień	Noc
		7°C	-1°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		5°C	-1°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i małe, stopniowy spadek temperatury

10 GRUDNIA 2025

Dzisiaj 344. dzień roku
Do sylwestra pozostało 21 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.34, zachód
o godzinie 15.23.

Dzień będzie trwać 7 godzin i 49 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 58 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 7 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Daniel, Daniela, Eulalia, Eu-
stachy, Judyta, Julia, Loreta.

KALENDARIUM

1847

Zmarła Olga Iwanowna Dehn, jedna z córek z rodziny Dehnów, która zarządzała majoratem kozienickim.

1873

Popelniał samobójstwo podporucznik Ludwik Brzozowski, jeden z dowódców powstania styczniowego w powiecie białobrzegskim. Był pisarzem i poetą.



FOT. IPN

1950

Biskup Jan Kanty Lorek poświęcił budowany kościół pod wezwaniem Najświętszego Serca Jezusowego w Radomiu.

1924

W Garbatce urodził się Tadeusz Bednarski (na zdjęciu), żołnierz Armii Krajowej, więzień hitlerowskiego obozu koncentracyjnego na Majdanku.

1993

W Domu Rzemiosła w Białobrzegach zorganizowano IV Zjazd Rzemiosła Izby Rzemieślniczej w Radomiu. Zjazd odbył się w niedawno rozbudowanym budynku.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM

Zatrzymali pirata drogowego

W sobotę, 6 grudnia funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego radomskiej komendy, pełniąc służbę na terenie miasta, kontrolowali prędkość na ulicy Grzeczna-rowskiego. Ich uwagę zwrócił volkswagen, który przekraczał dozwoloną w tym miejscu prędkość.

Kierowca jechał z prędkością 105 kilometrów na go-

dzinę, w miejscu, gdzie jest ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę.

Policjanci zatrzymali kierowcę do kontroli. Za popełnione wykroczenie nałożyli na 40-latkę mandat wysokości 1500 złotych, a na jego konto trafiło 13 punktów kar-nych. Mężczyzna stracił też prawo jazdy.
IK

PIONKI

Kradli przewody elektryczne

Dwaj mężczyźni włamali się do budynku na terenie Pionek, aby ukraść przewody elektryczne. Uszkodzili kable przygotowując je do wyniesienia. Wartość strat jakie spowodowali swoją działalnością to ponad 250 tysięcy złotych. Akcję złodziei udarem-nili „kryminalni” z Komisa-riatu Policji w Pionkach. Mieszkańcy powiatu radom-

skiego w wieku 29 i 45 lat zo-stali osadzeni w policyjnym areszcie. Następnego dnia zo-stali doprowadzeni do Proku-ratury Rejonowej w Zwoleniu, gdzie usłyszeli zarzuty. Odpo-wiedzą za kradzież z włama-niem oraz uszkodzenie mie-nia znacznej wartości. Za te przestępstwa grozi im kara 10 lat pozbawienia wolności.
IK

GMINA STARA BŁOTNICA

Wpadł z narkotykami

Policjanci z Białobrzegów, na terenie gminy Stara Błot-nica zatrzymali 34-letniego mieszkańca gminy Stomiec, który miał przy sobie narko-tyki; pięć torebek foliowych, w których był mefedron, ma-rihuana i amfetamina. Męż-czyzna został osadzony w po-licyjne celi. 34-latek usłyszał zarzut posiadania środków odurzających. Teraz grozi mu

do 3 lat pozbawienia wolno-ści. - Przypominamy, że samo posiadanie przy sobie narko-tyków jest już zabronione i karalne na podstawie Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii - przekazuje młodsza aspirant Magdalena Zawadzka - Miros z Komendy Powiatowej Policji w Biało-brzegach.
IK

ILŻA

Koncert Muzyki Świata

W sobotę, 13 grudnia, o go-dzinie 18, w Centrum Kultury i Turystyki w Ilży będzie Kon-cert Muzyki Świata. Wystą-pią Monika Urlik i Adam Woj-tasik Band. Bilety na: kupbi-lecik.pl, biletyna.pl

JS

GRÓJEC

Spektakl „Kogut w Rosole”

We wtorek, 16 grudnia, o go-dzinie 17.30, w Grójeckim Ośrodku Kultury odbędzie się spektakl „Kogut w Roso-le”. Bilety na: kupbilecik.pl, biletyna.pl

PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny

Dziś na państwa telefony czeka **Patryk Chruślak**. Nu-mer telefonu interwencyjne-go „Echa Dnia”: 510 026 871. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

Zmarł Rafał Kołsut z Radomia, aktor dubbingowy, nauczyciel

Stanisław Wróbel
Radom

W czwartek, 4 grudnia zmarł Rafał Kołsut, pochodzący z Radomia polski aktor dubbingowy, nauczyciel akademicki, historyk komiksu i animacji, scenarzysta i publicy-sta komiksowy. Miał 35 lat.

Rafał Kołsut urodził się 25 maja 1990 roku w Kozienicach, zmarł 4 grudnia 2025 roku w Krakowie. Aktor dubbin-gowy, nauczyciel akademicki, historyk komiksu i animacji, scenarzysta i publicysta komik-sowy. Organizator dorocznego Krakowskiego Festiwalu Ko-miksu.

Zapewne większość osób zapamiętała go z jego roli dzie-cięcych, to pamiętny Dyzio z katolickiego programu dla dzieci „Ziarno”, gdzie u boku równie popularnego Doktora w którego wcielił się aktor Józef Mika, tworzyli niezapomniany duet. Ich zabawne dialogi prze-szły już do historii tego popu-larnego programu dla dzieci. Rafał podjął współpracę

z „Ziarnem” gdy miał zaledwie siedem lat i był częścią tego ze-społu przez ponad dekadę.

Zespół Szkół Muzycznych imienia Oskara Kolberga w Ra-domiu napisał o swoim absol-wencie: „Rafał Kołsut był ab-solwentem Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia w Radomiu w klasie akordeonu pana Artura Miedzińskiego, członkiem zespołu akordeono-wego „Humi Accordion Band”, współtwórcą wielu jego sukce-sów; absolwentem Wiedzy o te-atrze i teatrologii w Katedrze Teatru i Dramatu Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, doktorem nauk humanistycz-nych na Wydziale Polonistyki tejże uczelni. Był działaczem polskiego komiksowa, człon-kiem, a później prezesem Kra-kowskiego Stowarzyszenia Ko-miksowego, organizatorem do-rocznego Krakowskiego Festi-walu Komiksu. Wykładał na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie oraz Uniwersyte-cie Mikołaja Kopernika w Toru-niu, gdzie dzielił się swoją wie-dzą i pasją na temat komiksu z młodszym pokoleniem. Zade-



FOT. ARCHIWUM

Zmarł Rafał Kołsut, pochodzący z Radomia, polski aktor dubbingowy. Miał zaledwie 35 lat.

biutował w TVP1 w 1998 roku jako aktor dziecięcy w progra-mie Ziarno. W roku 2002 rozpo-czął pracę aktora głosowego w Teatrze Polskiego Radia oraz dubbingu. Tworzył scenariusze komiksowe. Publikował mię-dzy innymi w magazynach „Zi-niol”, „Kolektyw”, „Profana-num”, „Biceps” i „Warchlaki”. Był współtwórcą serii komikso-wej „Człowiek Bez Szyi”. Jako

recenzent i publicysta w latach 2012-2021 publikował w „Ma-gazynie Miłośników Komiksu KZ”. Wybitna osobistość - pro-fesjonalista, osoba o ogromnej wiedzy, pasjonat. Jego zaangażowanie w rozwój dziedziny komiksu w Polsce było nieoce-nione, czego dowodem są liczne wydarzenia kulturalne i inicjatywy, które współtworzył, promując tę formę sztuki. Portal Blog o komiksach pod-kreśla, że jego odejście jest do-ktliwą stratą nie tylko dla kra-kowskiego środowiska, ale dla całej społeczności komiksowej w kraju. Żegnamy Rafała pogrą-żeni w smutku, jako naszego przyjaciela, często goszczącego w szkole w roli organizatora i prowadzącego warsztaty o ko-miksowych bohaterach dla uczniów naszej szkoły, czło-wieka o ogromnej pasji, impo-nującego wielką kulturą osobi-stą, kulturą słowa, wiedzą, czytaniem. Bliskim składamy serdeczne kondolencje.”

Informacje o śmierci Rafała Kołsuta i kondolencje zamie-szciano w instytucji.

©P

Protest uczniów ze szkoły w Garbatce-Letnisko

Patryk Chruślak
Garbatka-Letnisko

Uczniowie Zespołu Szkół Drzewnych i Leśnych w Garbatce-Letnisku protestują w sprawie zmiany dyrektora.

Za pośrednictwem fanpage Spotted Garbatka w internecie zaczęły pojawiać się zdjęcia pla-katów i transparentów, które można było na terenie szkoły, jak i ulicach gminy. Mieszkańcy nie kryli niezadowolenia w związku ze złożeniem rezygnacji przez

dyrektora Mirosława Dziedzic-kiego twierdząc, że został on do niej przymuszony w wyniku politycznych rozgrywek.

„Szanowni uczniowie i ro-dzice! Polityczna klika będzie się starała wmówić wam jakich to przekrętów i nadużyć finanso-wych nie dochodziło w Szkole, nie dajcie się strącić z zajmowa-nej pozycji, weryfikujcie fakty żądajcie dowodów. P.S. Zasta-nówcie się jaką wartość mają ustalenia dokonane przez po-litycznego aparaczyka - czytamy na fanpage Spotted Garbatka.

W poniedziałek, 8 grudnia w szkole pojawili się lokalni dzia-łacze Nowej Nadziei oraz dzien-nikarze Telewizji MIR.Tv, którzy chcieli dowiedzieć się czegoś więcej na temat protestu.

„Podczas konferencji podkre-słono, że w ostatnich dniach na dyrektora Dziedzickiego miała być wywierana presja ze strony wicedyrektora szkoły, pani Elżbiety Cichawy, pozostającej prawdopodobnie w bliskich re-lacjach towarzyskich, z wicemar-szałkiem województwa mazo-wieckiego Rafałem Piotrem Raj-

kowskim. W ocenie działaczy okoliczności te rodzą uzasad-nione pytania dotyczące transparentności działań kadro-wych i właściwego funkcyjono-wania instytucji publicznej” - in-formuje Marcin Dąbrowski, pre-zes okręgu radomskiego Nowej Nadziei.

Pełniącą obowiązki dyrektora Elżbieta Cichawa-Grabowska-mówiła, że decyzja o rezygnacji Mirosława Dziedzickiego była jego osobistą decyzją, a z prote-stującymi uczniami będą rozmawiali psychologowie. ©P

AKCJA CHARYTATYWNA

0011435127



RADOM

Trzydniowy Jarmark Świąteczny z wieloma atrakcjami
Przez trzy dni, od 19 do 21 grudnia (od piątku do niedzieli), na placu Jagiellońskim w Radomiu odbywać się będzie coroczny Jarmark Świąteczny. Będzie wiele atrakcji, między innymi kiermasz, strefa gastronomiczna, karuzela, spotkania ze świętym Mikołajem, koncerty, parady. Finałem wydarzenia będzie wigilijne pozdrowienie oraz koncert Aleksandry Szwed „12 życzeń” w niedzielę, 21 grudnia, o godzinie 17. **PAT**

RADOM

Koncert Szymona Wydry
W niedzielę 14 grudnia w Re-sursie Obywatelskiej w Radomiu odbędzie się jubileuszowy koncert Szymona Wydry, który świętuje 35-lecie działalności artystycznej. Początek o godzinie 18. **JS**

GÓZD

Jarmark Bożonarodzeniowy
W niedzielę 14 grudnia w Goździe na terenie Zespołu Szkół odbędzie się Powiatowy Jarmark Bożonarodzeniowy. Początek o godzinie 13.30. O 18 występ Folk Kapeli Góralskiej Hora. **PAT**

RADOM

Wystąpi Sławek Uniatowski
W poniedziałek 15 grudnia w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się koncert Sławka Uniatowskiego. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

RADOM

Zagra zespół Myslovitz
W niedzielę 21 grudnia w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej przy ulicy Żermomskiego 53 odbędzie się koncert zespołu Myslovitz. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

KRÓTKO

GMINA KOZIENICE

Zatrzymali pijanego kierowcę

W sobotę, 6 grudnia, w Psarach funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego z Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach zatrzymali do kontroli pojazd marki AIXAM. - Mundurowi podejrzewali, że kierujący może być pod wpływem alkoholu. Badanie alkomatem potwierdziło ich przypuszczenia. 48-letni mieszkaniec powiatu ko-

zienickiego miał w organizmie ponad promil alkoholu. Okazało się też, że pojazd, którym poruszał się mężczyzna, nie posiadał ważnych badań technicznych - informuje komisarz Ilona Tarczyńska, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach. 48-latek za swoje zachowanie odpowie teraz przed sądem. **IK**

JEDLIŃSK

Zmarła Elżbieta Stachurska

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Jedlińsku poinformował o śmierci Elżbiety Stachurskiej, cenionej nauczycielki i wychowawczynie.

Elżbieta Stachurska miała 59 lat. Przez wiele lat była nauczycielką w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Jedlińsku, gdzie cieszyła się szacunkiem uczniów, rodziców i współpracowników.

W pamięci społeczności szkolnej zapisała się jako osoba pełna ciepła, empatii i życzliwości, a także jako pedagog, który z pasją wspierał rozwój młodych ludzi.

Msza święta pogrzebowa Elżbiety Stachurskiej odbędzie się w czwartek, 11 grudnia o godzinie 13.00 w Kościele Parafialnym w Lisowie. **PAT**

GMINA PROMNA

Strażacy dostali samochód

Druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Biejkowie otrzymali średni samochód ratowniczo-gaśniczy. Witali samochód hucznie. Były race, szpaler i spotkanie przed remizą. Samochód, który dostali nie jest nowy, ale dobrze wyposażony i jeszcze posłuży strażakom. Średni samochód ratowniczo-gaśniczy, którym do akcji będą jeździli strażacy

ochotnicy z Biejkowa to Renault Premium 260, wyprodukowany w 2002 roku. Koszt zakupu to 210 tysięcy złotych, pieniądze wyłożyła gmina Promna. - Jest to solidne wzmocnienie dla naszej jednostki. Dziękujemy - piszą w mediach społecznościowych druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Biejkowie. **IK**

Stanisław Wróbel
Kozenice

Do Kozienic wracają... budki telefoniczne, które zupełnie zniknęły w erze telefonów komórkowych. Tym razem jednak mamy budki w nieco innej formie. Nazwano je budkami niefonowymi.

W środę 3 grudnia, przy Pomniku Niepodległości w Kozienicach została otwarta, pierwsza z siedmiu zaplanowanych do realizacji w powiecie kozienickim, w ramach projektu Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka” - budka niefonowa. To innowacyjna instalacja edukacyjno-kulturalna stworzona w ramach projektu „Dziedzictwo kulturowe w nowej odsłonie - budki historii”. Operacja realizowana jest w ramach funduszy unijnych z budżetu Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka”.

Jak działa budka? To wyjątkowa forma małej architektury społecznej - zamiast dzwonić, wystarczy podnieść słuchawkę, aby wysłuchać krótkich, cieka-



Budkę otwarli (od lewej): Lech Wiśniewski, Robert Boryczka, Irena Bielawska i Krzysztof Zajac.

wych opowieści o historii i kulturze regionu. Narratorem kozienickiej budki jest młody król Zygmunt I Stary, urodzony w Kozienicach. Młodzieżowa narracja królewicza Zygmunta sprawia, że historia staje się przystępna dla młodych mieszkańców, budując jednocześnie więź z ich miejscem pochodzenia.

W słuchawce usłyszymy między innymi: legendy i ciekawostki o Kozienicach; historię Jagiellonów; opowieści o moście żyłwowym i lokalnej broni; informacje o produktach regionalnych i elektrowni Kozenice.

Uroczystego przecięcia wstęgi dokonali: Irena Bielawska - prezes zarządu Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka”;

Robert Boryczka - zastępca burmistrza Kozienic; Lech Wiśniewski - przewodniczący Towarzystwa Miłośników Ziemi Kozienickiej; Krzysztof Zajac - sekretarz Towarzystwa Miłośników Ziemi Kozienickiej.

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Puszcza Kozienicka” pisze w mediach społecznościowych: „Składamy podziękowania dla Gminy Kozenice i Towarzystwa Miłośników Ziemi Kozienickiej za współpracę, wsparcie i przekazane materiały, które umożliwiły realizację tego wyjątkowego projektu. Zapraszamy wszystkich - mieszkańców i gości - do odwiedzenia Budki Niefonowej i odkrywania historii Kozienic w zupełnie nowej formie! Budka Niefonowa w Kozienicach to nie tylko ciekawostka turystyczna, ale także narzędzie do promocji powiatu i ożywienia pamięci o lokalnych dziejach. Liczymy, że nowa forma przekazu przyciągnie zarówno mieszkańców, jak i turystów, a przede wszystkim zachęci młode pokolenie do odkrywania historii regionu. ©®

Falszywy serwisant i inkasent okradli seniorki z Radomia. Jeden splądrował szafkę w domu

Izabela Kozakiewicz
Radom

W Radomiu mężczyźni podający się za serwisanta domofonu oraz pracownika spółdzielni ukradli dwóm seniorkom w sumie ponad 23 tysiące złotych.

Jedną z okradzionych jest 84-letnia mieszkanka osiedla nad Potokiem. Przyszedł do niej mężczyzna podający się

za pracownika spółdzielni mieszkaniowej i poinformował o konieczności dopłaty do funduszu remontowego. Starsza kobieta przekazała oszustowi swoje oszczędności. Natomiast 77-letnia mieszkanka osiedla Ustronie wpuściła do mieszkania mężczyznę podającego się za serwisanta domofonów. Po tej wizycie, po kilku dniach zauważyła, że z jej mieszkania zniknęły oszczędności schowane w szafce.

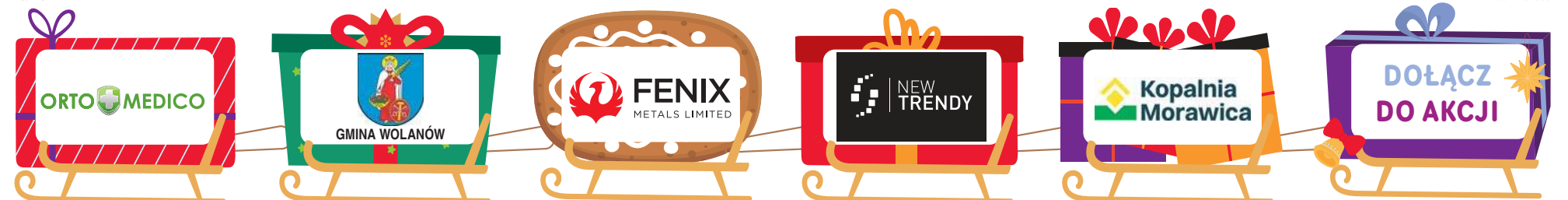
- Apelujemy do seniorów o ostrożność. Aby nie paść ofiarą złodziei przede wszystkim należy nie wpuszczać do mieszkania ludzi, których nie znamy. Jeżeli obca osoba przedstawi się jako pracownik jakiegokolwiek instytucji, powinniśmy zażądać pokazania stosownej legitymacji. Również telefonicznie można sprawdzić, czy dana instytucja wysyłała do nas swojego pracownika - przypomina Justyna Jaśkie-

wicz, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Radomiu.

Jeżeli obca osoba weszła do naszego mieszkania, nigdy nie pozostawiamy jej samej. Oszuści często proszą o sprawdzenie czegoś w domu i w tym czasie korzystając z nieuwagi domownika, dokonują kradzieży. Gdy mamy wątpliwości kim jest osoba, która do nas przyszła, możemy poprosić sąsiada lub znajomego, aby byli przy nas w czasie wizyty. ©®

AKCJA CHARYTATYWNA

0311437688



WYBORY PIOTR BERNACIAK NOWYM WÓJTEM GMINY CHYNÓW. GRATULACJE ODBIERAŁ JUŻ W ŚRODKU NOCY

Zwyciężył najmłodszy kandydat

Izabela Kozakiewicz
Gmina Chynów

Piotr Bernaciak nowym wójtem gminy Chynów. Mieszkańcy odrzucili kandydatów popieranych przez partię i wybrali najmłodszego kandydata.

Jedna tura głosowania wystarczyła, żeby mieszkańcy wybrali nowego wójta gminy Chynów w powiecie grójeckim. Piotr Bernaciak daleko w tyle pozostawił kontrkandydatów, za którymi stali politycy i wielkie partie. Idzie młodość, ludzie najwyraźniej potrzebują zmian. - Tak, jak ja nie chcę partii w samorządzie. Nasi mieszkańcy wybrali młodość i energię - uważa Piotr Bernaciak.

Wybory wójta Chynowa odbyły się w niedzielę, 7 grudnia. Zarządzono je po śmierci poprzedniego wójta Tadeusza Zakrzewskiego. O stanowisko ubiegało się trzech kandydatów: Piotr Bernaciak, Stanisław Mróz i Zbigniew Sobieraj.

Do rozstrzygnięcia doszło już w pierwszej turze. Piotr Bernaciak zdobył 55,61 procent, czyli 2 517 głosów. Stanisław Mróz uzyskał 30,60 procent, czyli 1 385 głosów, a Zbigniew Sobieraj - 13,70 procent, czyli 624 głosy.

Wygrał najmłodszy kandydat, za którym nie stała żadna partia, ani znani politycy. Co prawda wszyscy startowali z lo-

kalnych komitetów, ale Stanisław Mróz jest członkiem Polskiego Stronnictwa Ludowego, od lat jest radnym gminnym i przewodniczącym Rady Gminy.

Zbigniew Sobieraj z kolei należy do Prawa i Sprawiedliwości, chętnie fotografował się z prominentnymi politykami prawicy, do Chynowa z poparciem przyjeżdżali parlamentarzyści Prawa i Sprawiedliwości. To nic nie pomogło, przegrał z kretelem.

Mieszkańcy gminy Chynów wyraźnie pokazali czerwoną kartkę politykom, chcieli zmian.

- Myślę, że mieszkańcy tak, jak ja nie chcą partii w samorządzie. Wybrali młodość i energię, nie po raz pierwszy w naszym powiecie, przecież burmistrz Warki jest jeszcze młodszym niż ja. Ale potrzeba odejścia od partii to jedno. Ja od lat działam społecznie w naszej gminie i ludzie z tego mnie znają. Przeprowadziliśmy też bardzo intensywną kampanię wyborczą, razem z członkami mojego sztabu odwiedziłem chyba wszystkich mieszkańców. Pukaliśmy do drzwi i rozmawialiśmy z ludźmi - mówi Piotr Bernaciak.

Z mieszkańcami gminy nowy wójt świętował też swoje zwycięstwo. Już w niedzielę, 7 grudnia w nocy odbyło się spontaniczne spotkanie w Chynowie. Przyjechało tam około 100 osób.



Piotr Bernaciak został nowym wójtem Chynowa i już odebrał pierwsze gratulacje po wyborczym zwycięstwie.

- Kiedy już było wiadomo, że wygrałem rozdzwoniły się telefony, każdy chciał mi pogratulować. I wtedy powiedziałem, że przyjadę do Chynowa i tam możemy się spotkać. Wiadomość szybko się rozniosła i rzeczywiście jeszcze w nocy odbyło się krótkie spotkanie. Podziękowałem za głosy i za zaufanie. Wielkie ukłony należą się też wszystkim, którzy pomogli mi w kampanii, za nami pracowite tygodnie. Powiem szczerze, że jeszcze nie dociera do mnie to zwycięstwo, jestem za bardzo zmęczony, ale radość jest

ogromna - przekonuje Piotr Bernaciak.

Zapewnia też, że będzie realizował to co obiecał mieszkańcom. Chce wprowadzić nową jakość i zmiany, ale będzie kontynuował to co dobre.

- Ja w czasie kampanii wyborczej nie obiecywałem nowych dróg czy innych inwestycji. Zapewniałem, że to co gmina będzie budowała musi wynikać z konkretnego i szerszego planu rozwoju. Chcę też postawić na rozwój naszych ośrodków zdrowia. Musimy przyciągnąć do nas lekarzy specjalistów, którzy będą przyjmo-

wali w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, a wieczorami mogą prowadzić prywatną praktykę. Chcemy też ściągnąć inwestorów i duże firmy, jesteśmy blisko Warszawy, ale jednak ziemia jest u nas tańsza. Potrzebujemy ośrodka kultury i sportu, mamy obiekty, ale są bez gospodarza. Musimy zachęcić mieszkańców, żeby u nas płacili podatki, wprowadzimy Kartę Mieszkańca, z której będą wynikały zniżki na różne usługi. Potrzebujemy też rozwiązać drobniejsze sprawy, jak utrzymanie porządku, a więc powołamy

grupę pracowników do utrzymania terenów publicznych. Oczywiście bardzo ważne będzie to z czego nasza gmina jest znana, czyli sady i nasze jabłko, czy uprawy truskawek - zapowiada Piotr Bernaciak.

Przegrani kandydaci w mediach społecznościowych zamieścili podziękowania dla wyborców.

Stanisław Mróz napisał: „Szanowni Mieszkańcy, z całego serca dziękuję wszystkim, którzy wzięli udział w wyborach samorządowych oraz tym, którzy obdarzyli mnie swoim zaufaniem i oddali głos na moją kandydaturę. Choć tym razem nie udało mi się zwyciężyć, czuję ogromną wdzięczność za każdy gest wsparcia, rozmowę i spotkanie w trakcie kampanii.”

„Pragnę z całego serca podziękować za każdy oddany na mnie głos. Państwa wsparcie, życzliwość i rozmowy w trakcie kampanii są dla mnie ogromną wartością i powodem do wdzięczności. Dziękuję również moim kontrkandydatom za bardzo dobrą, merytoryczną i kulturalną kampanię. Wspólna wymiana poglądów i wizji dla naszej gminy jest dowodem na to, że wszystkim nam leży na sercu dobro Chynowa” - napisał Zbigniew Sobieraj.

Obaj kandydaci pogratulowali także Piotrowi Bernaciakowi zwycięstwa w niedzielnym głosowaniu. ©

Setki osób pobiegły w Ciepielowie ku czci Polaków ratujących Żydów

Patryk Samborski
Ciepielów

W Ciepielowie odbyła się pierwsza edycja Patriotycznego Biegu Pamięci „Polakom ratującym Żydów w czasie II wojny światowej - Prawdziwi Bohaterowie mieszkali w Gminie Ciepielów”.

Wydarzenie w piątek, 5 grudnia, zgromadziło kilkaset osób, które wspólnie oddały hołd mieszkańcom gminy ratującym Żydów podczas okupacji niemieckiej.

Wydarzenie odbyło się pod patronatem honorowym Prezydenta RP Karola Nawrockiego, a jego gospodarzem był burmistrz Artur Szewczyk. Uroczystości rozpoczęły się od powitania gości i oficjalnego otwarcia wydarzenia przy pomniku Prawdziwych Bohaterów, odsłoniętym w marcu 2025 roku w obecności Prezy-



W biegu udział wzięła między innymi młodzież szkolna z terenu całej gminy Ciepielów.

dentę Andrzeja Dudy oraz ówczesnego prezesa IPN Karola Nawrockiego, dziś pełniącego funkcję Prezydenta RP.

Monument nawiązuje do wydarzeń z grudnia 1942 roku, kiedy to w Starym Ciepielowie i Rekówce miała miejsce

jedna z największych egzekucji dokonanych przez Niemców na Polakach za udzielanie pomocy ludności żydowskiej. W wyniku tej zbrodni zginęło ponad 30 osób, w tym 19 dzieci oraz co najmniej dwoje ukrywanych Żydów.

Delegacje i uczestnicy uroczystości złożyli pod pomnikiem wieńce i kwiaty, a także zapalili znicze. Wspólnie odśpiewano hymn państwowy. Burmistrz Artur Szewczyk w swoim wystąpieniu przypomniał historię mieszkańców gminy, którzy zapłacili najwyższą cenę za ratowanie bliźnich. Podkreślił, że ich postawa zostaje wzorem odwagi, honoru i wiary, a lokalna społeczność jest dumna z dziedzictwa tych ludzi. Wręczył również okolicznościowe medale osobom szczególnie zaangażowanym w powstanie pomnika.

W uroczystości uczestniczył także senator Wojciech Skurkiewicz, który podkreślił, że na terenie okupowanej Polski, jako jedyne kraju w Europie, za pomoc Żydom groziła kara śmierci dla całych rodzin. Zaznaczył również, że pamięć o pomordowanych jest obowiązkiem kolejnych pokoleń,

a młodzież biorąca udział w wydarzeniu daje świadectwo szacunku wobec tych, którzy oddali życie, kierując się miłością do drugiego człowieka.

Po przemówieniach uczestnicy wydarzenia zgromadzili się przy przekazanej specjalnie na tę uroczystość fladze państwowej od Karola Nawrockiego, aby wykonać wspólne pamiątkowe zdjęcie. Odczytany został też list, który prezydent skierował do zebranych.

„Uroczystości przekazuję Państwu okolicznościowy dar - flagę Rzeczypospolitej Polskiej jako wyraz podziękowania za Państwa zaangażowanie, które przyczynia się do umacniania naszej narodowej pamięci w duchu prawdy o polskiej historii i szacunku wobec naszych przodków” napisał między innymi prezydent.

Następnie rozpoczęła się najważniejsza część dnia, czyli Bieg Pamięci „Prawdziwi Bohatero-

wie mieszkali w Gminie Ciepielów”. W rywalizacji wystartowało ponad 400 osób, w tym głównie uczniowie klas IV-VIII szkół podstawowych z terenu gminy. Dla wszystkich uczestników przygotowano bezpłatne pakiety startowe, w których znalazły się techniczne koszulki biegowe, pamiątkowe medale oraz poczęstunek na mecie.

Jak podkreślają organizatorzy, atmosfera biegu miała wyjątkowo patriotyczny i symboliczny charakter. Wspólny udział mieszkańców, młodzieży oraz przedstawicieli władz samorządowych i państwowych pokazał ich zdaniem, że pamięć o prawdziwych bohaterach jest w Ciepielowie wciąż żywa i pielęgnowana. Uroczystość zakończyła się poczęstunkiem oraz podziękowaniami dla wszystkich, którzy tego dnia oddali hołd pomordowanym mieszkańcom gminy i ich ofiarnej, bohaterskiej postawie. ©

Bezpartyjni Samorządowcy w regionie radomskim. Filip Waligórski liderem

Patryk Chruślak
Radom

Ogólnopolska federacja Bezpартyjni i Samorządowcy ma swojego pełnomocnika w regionie radomskim.

Został nim lokalny działacz społeczny i jeden z liderów ruchu Lepszy Radom - Filip Waligórski. Ogólnopolska Federacja Bezpartyjni i Samorządowcy jednoczy samorządowców, przedsiębiorców i organizacje społeczne działające na terenie całej Polski.

O dołączeniu Filipa Waligórskiego do Bezpartyjnych Samorządowców Marka Wocha dowiedzieliśmy się w niedzielę, 7 grudnia. - Filip Waligórski dołączył do Ogólnopolska Federacja „Bezpartyjni i Samorzą-

Filip Waligórski to aktywista społeczny, który od lat angażuje się w sprawy lokalnej społeczności. W wyborach do Sejmu w 2023 roku kandydował z listy Komitetu Wyborczego Bezpartyjni Samorządowcy. W roku 2024 podczas wyborów samorządowych ubiegał się o stanowisko radnego z listy Roberta Prygla. Po wyborach wraz z innymi lokalnymi społecznikami powołał do życia ruch Lepszy Radom, który zwłaszcza w ostatnich miesiącach aktywnie angażuje się w kwestie obywatelskie.



Filip Waligórski to aktywista społeczny, który od lat angażuje się w sprawy lokalnej społeczności.

Pilot Miś poleci w kokpicie radomskiego Orlika

Dawid Owczarek
Radom

Pluszowy influencer „Pilot Miś” zaczął w swoich mediach społecznościowych zespół akrobacyjny „Orlik” z 42. Bazy Lotnictwa Szkolnego w Radomiu.

Chciał odbyć lot w samolocie PZL-130 TC-II Orlik. Zespół podjął rękawicę, dając wyzwanie zdobycia 1000 polubień pod ich komentarzem. Fani małego pilota zrobili to w ciągu 5 godzin!

„Pilot Miś” to pluszowy influencer i jednocześnie „pilot” który ma na swoim koncie przeloty w kokpicie wielu maszyn z Polski i zagranicy. Jego największym sukcesem był tegoroczny lot w kokpicie samolotu szkolnego należącego do ekipy Red Arrow. Tym razem mały pluszowy pilot ogło-

Kilka godzin po jego wpisie pojawił się pod nim komentarz zespołu akrobacyjnego „Orlik Team”, który rzucił wyzwanie fanom pluszowego misia:

„To może zrobimy taki układ, że na 1000 like pod tym komentarzem pomożemy. Dacie radę?” - tak brzmiał komentarz dający wyzwanie.

Poniedziałek pięciu godzinach pod komentarzem pojawiło się 1000. polubienie, tak więc wyzwanie zostało zrealizowane. Zespół pod innym postem zaprosił „Pilota Misia” do Radomia.

Modernizacja dachu kościoła w Policznie zakończona

Patryk Samborski
Policzna

Dobiegła końca modernizacja części dachu zabytkowego kościoła pod wezwaniem Świętego Stefana w Policznie.

Inwestycja o wartości miliona 148 tysięcy złotych została przeprowadzona z ogromnym, ponad 97-procentowym dofinansowaniem z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków. Prace objęły zarówno wymianę połowy pokrycia dachowego, jak i części konstrukcji, a całość odbywała się pod ścisłym nadzorem konserwatorskim.

W ramach inwestycji wykonano pełną dokumentację projektową, uzgodnioną z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. Po uzyskaniu pozwolenia na budowę rozpoczęto szereg specjalistycznych robót dekarских i ciesielskich.

Prace objęły wymianę połowy pokrycia dachowego na certyfikowaną blachę tytanowo-cynkową wraz z obróbkami blacharskimi i nowym orywnowaniem. Równolegle wykonano częściową wymianę konstrukcji dachowej, wzmacniając niewralgiczne elementy wieżby.

Każdy etap realizowany był zgodnie z wytycznymi konserwatorskimi, a wszystkie materiały i technologie zostały zatwierdzone przez Wojewódz-

Remont dachu zabytkowego kościoła w Policznie kosztował ponad milion złotych. Prace objęły zarówno wymianę połowy pokrycia dachowego, jak i części konstrukcji.

kiego Konserwatora Zabytków. Dzięki temu prace nie tylko poprawiły stan techniczny budowli, ale również zachowały jej zabytkowy charakter.

Całkowity koszt modernizacji wyniósł milion 147 tysięcy 590 złotych, z czego aż milion 124 tysiące 638 złotych pochodziło z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków - Edycja 2. Tak wysokie dofinansowanie pozwoliło na przeprowadzenie prac w pełnym, zaplanowanym zakresie, bez obciążania budżetu gminy.

- Kościół w Policznie jest jednym z najważniejszych za-

bytków naszej gminy i miejscem, które od lat tworzy lokalną tożsamość. Dlatego tak istotne było przeprowadzenie prac, które zatrzymają proces degradacji dachu i zagwarantują bezpieczeństwo całej konstrukcji. Cieszę się, że dzięki pozyskanym środkom mogliśmy

Inwestycja o wartości miliona 148 tysięcy złotych została przeprowadzona z ogromnym, ponad 97-procentowym dofinansowaniem

Bal Mikołajkowy w Jastrzębiu. Moc atrakcji i prezenty dla prawie pół tysiąca dzieciaków

Patryk Chruślak
Jastrzab

W sobotę 6 grudnia w Publicznej Szkole Podstawowej imienia Tadeusza Kościuszki w Jastrzębiu odbył się Mikołajkowy Bal dla Dzieci.

Organizatorem wydarzenia był Urząd Gminy w Jastrzębiu wraz ze Stowarzyszeniem „Rozwój i innowacje gminy Jastrząb”. Było mnóstwo atrakcji, wizyta Świętego Mikołaja i prezenty dla dzieciaków.

Przybyło mnóstwo osób, a dzieci bawiły się znakomicie, biorąc czynny udział w różnych grach, zabawach oraz licznych konkursach z nagrodami.

cubilia Curae; Pellentesque
habitant morbi tristique senem
accumsan tristique. Donec ligu-
lait. Etiam ultricies mollis dolor,



Świetna zabawa na Balu Mikołajkowym w Jastrzębiu.

at laoreet lacus vehicula comodo. Curabitur bibendum accumsan tristique. Donec ligula tortor, volutpat non dapibus vitae, faucibus eget neque. In sed lacusnallis pulvinar a

Nie zabrakło takich atrakcji jak: świąteczne tańce oraz kon-

jak skutecznie potrafimy działać razem dla dobra najmłodszych - mówi Andrzej Bracha, burmistrz Jastrzębia.

Na stołach królowały słodkości: cukierki, popcorn, wata cukrowa oraz ciasta i ciasteczka. Świąteczny klimat dopełniały piękne dekoracje oraz świąteczna muzyka, wprawiająca wszystkich w dobry nastrój. W tym roku odbyła się również loteria fantowa, w której każdy uczestnik wydarzenia mógł wziąć udział za darmo. Łączna pula nagród w loterii przekroczyła 2000 złotych.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

”

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomocy wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i proponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego



FOT. ADAM JANKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze

swoich zobowiązań sojusznicych wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy

i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraincami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroza bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

przez przemytników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sy-

tuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była

wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona - ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażo-

wanie w odstraszenie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112” i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy,

pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc - nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

● Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

● Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi,

które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

● Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

● Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

● Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Nie wskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedaw-

nym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

● Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

● Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie,

stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

● Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przerębłach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych se-



Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

sjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łagodniejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

● **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperatury może tylko nasilić sztywność stawów.

● **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie,** ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

● **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

● **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

● **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwężeniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla

twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydała wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przeżyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętą, małe, białe

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrą może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dlatych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrą jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspert z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu.

chu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8 777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE
NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada Cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
 - 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
 - 1 łyżeczka kurkumy,
 - sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
 - 1 łyżeczka miodu,
 - szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.
- Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.
- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Następnie odstaw napój na 3–4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.
- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły. Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans.

Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2–3 gałązki świeżego rozmarynu,
- 3–4 plasterki świeżego imbiru

● 1–2 łyżeczki miodu, 1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.
- Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.
- Zalej składniki gorącą wodą.
- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.
- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki

w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek.

A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2–3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Ekspert zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Ekspert podkreśla, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiążane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzystwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedź „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

Solidny pracownik może zarobić nawet 12 000 złotych



Dekarz za granicą może zarobić 18 000 złotych brutto.

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Wolumen produkcji w budownictwie mieszkaniowym pozostaje jednak cały czas w stagnacji. Jednocześnie sektor budowlany boryka się z deficytem pracowników.

Potrzebni są między innymi wykończeniowcy, dekarze czy monterzy instalacji budowlanych. – Współpracowałem z kilkoma glazurnikami i płaciłem im na umowie zlecenie 12 000 złotych brutto za miesiąc – mówi nam przedsiębiorca Adam Mirosławic.

Rynek budowlany w tym roku przechodzi przez okres stabilizacji i umiarkowanego ożywienia z prognozami wzrostu wartości rynku do ponad 400 mld zł w 2026 roku. Wolumen produkcji w budownictwie mieszkaniowym pozostaje jednak cały czas w stagnacji.

Sektor należy też do jednych z najbardziej zadłużonych w gospodarce. Na koniec sierpnia 2025 r. zadłużenie branży budowlanej sięgnęło ponad 5,8 mld zł. Długi ma 50,5 tys. firm, a szczególnie trudna jest sytuacja mniejszych podmiotów, w tym podwykonawców.

Firmy projektowe nie otrzymują wynagrodzenia za pracę w cyklach miesięcznych, tylko po określonym etapie prac – nieraz po pół roku lub dłużej. Kredytują więc inwestycję. Kiedy nałożymy na to przedłużające się procedury administracyjne, czy brak waloryzacji to sytuacja robi się jeszcze trudniejsza i dla stabilności

firm, i dla jakości inwestycji. Trudno spełnić oczekiwania inwestora co do zachowania najwyższych standardów i jakości realizacji inwestycji, skoro firmy borykają się z problemami i nie są w stanie inwestować w nowe technologie, czy najlepsze kadry – twierdzi Anna Oleksiewicz, prezes Związku Ogólnopolskiego Projektantów i Inżynierów.

Sektor boryka się między innymi z deficytem pracowników. Stosunkowo niskie bezrobocie i zmiany demograficzne wpływają na wzrost niedoborów na rynku pracy szczególnie właśnie w branży budowlanej. Według najnowszego badania „Barometr Zawodów” (to ogólnopolska analiza co roku przygotowywana na zlecenie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej), za deficytowe można uznać 17 z 168 prezentowanych zawodów. W tej grupie nie brakuje profesji budowlanych lub powiązanych z budownictwem – są to np.: monterzy instalacji budowlanych, elektrycy i energetycy, operatorzy i mechanicy sprzętu do robót ziemnych, spawacze.

Średnie miesięczne wynagrodzenie w budownictwie w marcu wyniosło około 8 264 zł brutto (dane GUS), ale zarobki w branży są zróżnicowane. I tak, pracownicy fizyczni mogą liczyć najczęściej na stawki godzinowe od 22-30 zł netto/h (lub 39,19 zł stawki kalkulacyjnej), inżynierowie średnio 8 230 zł brutto, a doświadczeni specjaliści (np. dyrektorzy kontraktów) mogą zarabiać ponad 20-40 tys. zł.

Wynagrodzenia w branży budowlanej, dekarz może zarobić 9 500 zł brutto w kraju i 18 000 zł za granicą. Pracownik budowlany – średnio 6 927 zł brutto (mediana: 5 716 zł - 8 428 zł). Inżynier budownictwa – mediana 8 230 zł brutto (od 6 990 zł do 9 980 zł). Stawki godzinowe (netto) – od 22-30 zł/h dla niewykwalifikowanych, ale wykwalifikowani fachowcy (murarze, tynkarze) mogą liczyć na 30-60 zł/h w zależności od miasta.

Gdy przyjrzymy się konkretnym ofertom pracy, to zauważymy jeszcze większe odchylenia w płacach. Na przykład w propozycji pracy dla dekarza opublikowanej w Centralnej Bazie Ofert Pracy, podano wynagrodzenie 6 000 zł brutto (umowa o pracę, 8-godz. pracy, premie, benefity pracownicze, delegacje). Oferta dotyczy pracy na Pomorzu. Podobna oferta, ale z woj. zachodniopomorskiego, zawiera kwotę 5 800 zł brutto, z kolei na Śląsku – 9 500 zł brutto (tu wymagane jest 5-letnie doświadczenie, umiejętność czytania dokumentacji, umiejętności ciesielskie i blacharskie). Dużo więcej można zarobić za granicą np. dekarze poszukiwani są m.in. w Holandii (umowa zlecenie, wynagrodzenie – 18 000 zł brutto), Niemczech (16 500 zł brutto, forma umowy do dogadania z pracodawcą).

Firmy szukają też wykończeniowców (malarzy, szpachlarzy, monterów płyt kartonowo-gipsowych czy glazurników-płytkaarzy), murarzy, zbrojarzy, instalatorów wodno-kanalizacyjnych, hydraulików.

– Wynagrodzenia są bardzo różne, od płacy minimalnej wzwyż, często zależą od konkretnej inwestycji. Na przykład moja firma robiła wykończenie kilku hal dla dużej spółki. Współpracowałem z kilkoma glazurnikami i płaciłem im na umowie zlecenie 12 000 zł brutto za miesiąc. Goniły nas terminy i prace odbywały się też w nocy i wieczorami, mieliśmy też pracowite niedziele. Zaznaczam, że pracownicy zgodzili się na taki tryb pracy, dobrze zarobili, wszyscy byli zadowoleni. Uczciwy wykonawca zawsze podzieli się pracownikami lub podwykonawcami. Na rynku brakuje rzetelnych pracowników. Ja wolę nawet zapłacić więcej solidnym osobom niż potem miesiącami rekrutować osoby z wątpliwymi umiejętnościami, które w dodatku lubią zaglądać do kieliszka – mówi Adam Mirosławic, współwłaściciel firmy budowlanej Bud – MiR Wola.

Branża potrzebuje pracowników wykwalifikowanych, którzy mogą potwierdzić umiejętności certyfikatami (np. spawacze czy kierownicy budów). Duże potrzeby kadrowe, jak mówi przedsiębiorca, dotyczą również osób bez kwalifikacji.

– Pracownicy fizyczni też są poszukiwani, ich wynagrodzenia zaczynają się od pensji minimalnej. Wiele firm kieruje te osoby na szkolenia i po roku taki pracownik niewykwalifikowany już ma kwalifikacje, np. osoba, która nabędzie uprawnienia do kierowania wózkiem widłowym, może zyskać podwyżkę nawet o 3 000-4 000 zł brutto – opowiada Adam Mirosławic. ©©

„Nie wolno usiąść nawet na minutę”. Pracownicy chcą zniesienia tego zakazu

Dorota Marianańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Trzeba stać przez 8, a nawet 12 godzin pracy. Nie wolno oprzeć się o ladę. Coraz więcej osób ma dość łamania prawa pracy. Zbierają podpisy pod petycją o zniesienie zakazu siadania w sklepach.

– Setki pracowników w polskich sieciówkach są zmuszane do ciągłego stania przez 8-12 godzin dziennie, nawet gdy nie ma klientów. Skutkuje to często bólem nóg, obrzękami, a niekiedy prowadzi do kontuzji – wskazuje autorka petycji.

I zwraca uwagę, że przepisy BHP i Kodeks Pracy wskazują, że pracodawca musi zapewnić możliwość siedzenia lub odpoczynku przy pracy stojącej. Ma on także obowiązek zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków pracy. Natomiast pracownik ma prawo odmówić pracy, która zagraża zdrowiu.

– Mieliliśmy zakaz siadania za kasą, nawet jak nie było ruchu. Nawet, kiedy miałam skręcony staw i but ortopedyczny, musia-

łam stać 12 godzin,; 20 minut przerwy na 8-12 godzin. Cała reszta to stanie i chodzenie. Na pół etatu robiłam 15 tys. kroków, na pełnym 30 tys.; W dużych sieciówkach nie wolno siadać nigdzie – ani przy kasie, ani na sali. Kierownicy sprawdzają to na kamerach; Pracowałam 13 godzin w sklepie odzieżowym. Nie wolno było siadać ani nawet oprzeć się o ladę. Jak tylko się oparłam, od razu był telefon z kamer – czytamy w wypowiedzi pracownicy.

Pracodawcy tłumaczą, że siedzący pracownik wygląda nieprofesjonalnie. W ich ocenie stanie przejaw szacunku dla klienta.

Autorka petycji i osoby, które się pod nią podpisały, chcą: natychmiastowego zniesienia zakazu siadania w sklepach i sieciówkach, zapewnienia krzeseł przy kasach i na salach sprzedaży oraz możliwości krótkiego odpoczynku, gdy nie ma klientów. Postulują także o kontrolę PIP w dużych sieciach handlowych i egzekwowanie przepisów BHP wobec wszystkich, także osób na zleceniu. Pod petycją podpisało się blisko 1000 osób. ©©

DROBNE

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

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

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

Handlowe

INNE

KOŁDREX Koldry z puchu gęsiego, białego i poduszki tel. 534-222-122

Usługi

INNE

KOŁDREX. Szycie kolder z pierzyn. Pranie pierza. TANIO! 534-222-122

AUTOREKLAMA

**nasza
HISTORIA**
Nasza historia
nigdy się nie powtarza
naszahistoria.pl

REKLAMA

Informacja
Wójt Gminy Łoniów informuje,
że podany został do publicznej wiadomości, poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Łoniów, 27-670 Łoniów, wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, oznaczonych w ewidencji gruntów nr 770/11, 770/10, 770/4, 770/3, 761, 760, 759, 758, 757, 756, 755, 754, 753, 752, 751, 750, 745, 744, 743/2, 743/3, 743/4, 737/2, 736/4 o łącznej powierzchni 13,50 ha, położonych w Świniarach Nowych, oraz wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia, obejmujący nieruchomości gruntowe oznaczone w ewidencji gruntów nr 502/1, 500/2, 500/4 położone w Chodkowie Starym o łącznej powierzchni 0,0246 ha. Wykaz podlega wywieszeniu na okres 21 dni od dnia 10.12.2025 r. do 31.12.2025 r.

REKLAMA

0011447604

**Burmistrz
Miasta i Gminy Wiślica**
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy Wiślica wywieszony został na okres 21 dni, tj. od dnia 5 grudnia 2025 r. do dnia 26 grudnia 2025 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i wynajęcia.

0011448360

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Lewandowska postawiła na czerwień

Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milknę echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tarker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

KRZYŻÓWKA NR 190

Poziomo:

- 3) daszek nad paleniskiem,
- 6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
- 11) lubi wędrować po świecie,
- 12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
- 13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
- 14) pospolity chwast polny,
- 15) gruby, pleciony sznur,
- 16) stolica regionu Piemont (Włochy),
- 17) ozdoba męskiej koszuli,
- 18) tylna część stopy,
- 19) pojemnik na odpadki,
- 21) płynie przez województwo małopolskie,
- 23) „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
- 26) afrykańska owca grzywiasta,
- 27) w powiedzeniu czyni zło dzieja,
- 30) usuwa resztki makijażu,
- 31) włoski lub okupacyjny,
- 34) domena bałaganiarza, nieporządek,
- 38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
- 39) instrument Johna Lennona,
- 40) miasto nad rzeką Ochnią,
- 41) rzecz niezwykła, cudo,
- 42) wykrywa ciekie wodne, różdżkarz.

Pionowo:

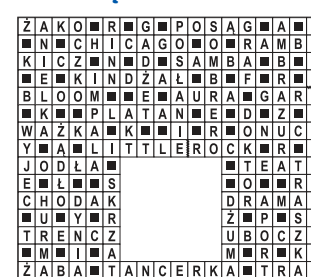
- 1) cumuje przy nabrzeżu,
- 2) święty Patryk dla Irlandii,
- 3) na brzuszku piwosza,
- 4) załącznik do umowy,
- 5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,



- 6) pomieszczenie do opalania się,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) wiekowa, zużyta miotła,
- 9) metalowe koło na beczce,
- 10) cecha bohatera, męstwo,
- 20) manewr pięściarza na ringu,
- 22) amerykański taniec towarzyski,
- 24) potrawa jajeczna z farszem,
- 25) wyznaczona porcja żywności,

- 28) notowane na giełdzie,
- 29) władza po wojskowym zamachu stanu,
- 31) wystawiana w teatrze,
- 32) ruchoma zasłona w oknie,
- 33) starszy od kadeta,
- 35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
- 36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
- 37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

Byk (20.04 - 20.05)

Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektóre z Cię tego pozazdrosczą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszyś z Twoich bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.

W swoim ostatnim występie na MŚ Białe-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmalę. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstada przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polki pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

- Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedzieliśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwo, chcieliśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegraliśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo graliśmy jak równy z równym - powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chcieliśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi

drużynami. Opuuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Białe-Czerwonymi.

- Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze - powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra - zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

- Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspominałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro - podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku. ©

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spi-

kuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:

18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao - PSG
21:00 Bayer Leverkusen - Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona - SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund - FK Bodo/Glimt
21:00 Club Brugge - Arsenal FC
21:00 Juventus FC - Pafos FC
21:00 Real Madryt - Manchester City.



„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyncze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widozaw.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Oto aktualna wartość
piłkarzy Radomiaka Radom
według TransfermarktOlha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. Aktualizacja wycen piłkarzy Radomiaka Radom na portalu Transfermarkt przyniosła szereg istotnych zmian po zakończonej rundzie jesiennej PKO BP Ekstraklasy.

Wzrosły wartości kilku kluczowych graczy potwierdzają ich rosnącą rolę w zespole. W sumie cały zespół jest warty blisko 13 milionów euro.

Radomiak Radom zakończył rundę jesienną sezonu, gromadząc 26 punktów i plasując się na szóstej pozycji w tabeli PKO BP Ekstraklasy.

Końcowi pierwszej części rozgrywek towarzyszyła aktualizacja wartości rynkowych piłkarzy, opublikowana przez portal Transfermarkt. W sumie wszystkich graczy z kadry Radomiaka wyceniono na blisko 13 milionów euro.

Zmiany wartości rynkowej piłkarzy Radomiaka:

Josh Wilson-Esbrand - 3 000 000 euro (- 1 000 000 euro) 22-letni lewy obrońca, wcześniej związany z Manchesterem City, w sezonie 2025/26 występuję w Radomiaku Radom na zasadzie wypożyczenia obowiązującego do 30 czerwca 2026 roku. Angielski piłkarz ma na swoim koncie występy w Lidze Mistrzów oraz młodzieżowych reprezentacjach Anglii

do lat 21, a w przeszłości zdobywał między innymi mistrzostwa Anglii w różnych kategoriach wiekowych.

Capita Capemba - 2 000 000 euro (+ 500 000 euro), Zie Ouattara - 1 000 000 euro (+ 300 000 euro), Steve Kingue - 750 000 euro (+150 000 euro), Romario Baro - 600 000 euro (- 200 000 euro), Roberto Alves - 450 000 euro (+50 000 euro), Maurides Junior - 400 000 euro (+ 50 000 euro), Filip Majchrowicz - 400 000 euro (+100 000 euro), Jeremy Blasco - 400 000 euro (- 200 000 euro), Michał Kaput - 300 000 euro (- 100 000 euro), Christos Donis - 300 000 euro (- 50 000 euro), Joao Pedro - 300 000 euro (-100 000 euro), Depu - 200 000 euro (- 50 000 euro).

Wartości rynkowe piłkarzy Radomiaka bez zmian: Adrian Dieguez - 700 000 euro, Vasco Lopez - 500 000 euro, Elves Balde - 400 000 euro, Abdoul Tapsoba - 400 000 euro, Jan Grzesik - 400 000 euro, Rafał Wolski - 250 000 euro, Mateusz Cichocki - 100 000 euro, Mikołaj Molendowski - 25 000 euro, Wiktor Koptas - 25 000 euro, Leandro Rossi - 25 000 euro.

Łączne wpływy z transferów Radomiaka wyniosły 19 milionów 500 tysięcy euro, natomiast wydatki związane z pozyskaniem nowych zawodników 17 milionów 385 tysięcy euro. Ostatecznie klub zanotował dodatni wynik na poziomie 115 tysięcy euro. ©©



Josh Wilson-Esbrand wyceniany jest najwyżej - na 3 miliony euro, to spadek o 1 milion euro.

PIŁKA NOŻNA

Karol Angielski strzela. W meczu 13. kolejki ligi cypryjskiej AEK Larnaka pokonał 2:1 Achnas. W 68. minucie tego pojedynku na murawie zameldował się były zawodnik Radomiaka Radom i wychowanek Korony Kielce, Karol Angielski. W 83 minucie otrzymał piłkę w polu karnym i zdobył gola na wagę zwycięstwa. - Święta spędzimy na Cyprze, bo synek jeszcze za mały żeby latać - mówi Karol (oba na zdjęciu). **MK**



FOT. KAROL ANGIELSKI/FACEBOOK

PIŁKA NOŻNA

Marcin Górnik prezesem W sobotę 6 grudnia Marcin Górnik został ponownie wybrany na prezesa RSS Centrum Radom podczas zebrania sprawozdawczo-wyborczego. Klub gra w Keeza Lidze Okręgowej. **MK**

Cztery sety w Radomiu. Moya
Radomka uległa BudowlanymMaciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. W meczu Tau-ron Ligi Moya Radomka Radom nie sprostała faworyzowanej drużynie PGE Budowlani Łódź.

Moya Radomka Radom - PGE Grot Budowlani Łódź 1:3. Sety: 19:25, 26:24, 16:25, 25:27.

Radomka: Petrenko, Szlagowska, Piotrowska, Gałkowska, Lengweiler, Garita, Niemcewa (libero) oraz Plaga, Marszałkiewicz, Dąbrowska.

Budowlani: Grabka, Damaske, Majkowska, Storck, Drużkowska, Planinska, Łysiak (libero) oraz Honorio, Wenerska, Siuda, Lelonkiewicz.

MVP - Paulina Damaske.

W partii otwarcia Radomka wygrywała 6:4. Kolejne piłki należały już do łodzianek i to wiceliderki po 17. minutach wygrywały 10:8, a o czas poprosił Jakub Głuszak. Przerwa niewiele pomogła, bo dwie następne piłki także pały łupem Budowlanych. Dopiero atak Leigweiler, przerwał serię rywalów. Niestety dla kibiców z Radomia, w kolejnych akcjach częściej punktowały przyjezdne. Przewagę do końca utrzymywały rywalki Moya, a kluczowy punkt uzyskały po autowym ataku Szlagowskiej.

Drugi set od początku należał do łodzianek, ale po punktuje ataku Budowlanych następowała riposta w wyko-



FOT. DAWID WOJCIK

Mecz Moya Radomka - PGE Budowlani Łódź. Zawodniczki PGE Budowlani Łódź w ataku. Wiceliderki dość pewnie wygrały seta otwarcia.

naniu zespołu z Radomia. Było więc: 2:2, 4:4 i 6:6, a na pierwsze prowadzenie w secie Moya wyszła, po ataku Szwajcarki Leigweiler (7:6). Po pojedynczym bloku Garity, radomianki prowadziły 8:6, a za chwilę już różnicą trzech punktów, bo asa zaserwowała Petrenko. Końcówka partii należała już do radomianek. Udało się zdobyć seta, po złym przyjęciu łodzianek!

Takiego początku trzeciej partii nikt w hali RCS się nie spodziewał. Po czterech piłkach było 0:4 i bardzo szybko przerwę zażądał trener Głuszak. Po kolejnych akcjach gra się wyrównała, ale wciąż przewagę utrzymywały rywalki na-

nych zawodniczek i było 12:16. Na parkiecie w szeregach Radomki pojawiła się między innymi Dagmara Dąbrowska, zmieniając nieskuteczną Gałkowską. Niestety pierwszy jej atak został zablokowany i było 15:21. Końcówka zdecydowanie należała do łodzianek, które wygrały seta do 16.

W czwartym secie na parkiecie pojawiła się Agata Plaga, a na atak trener Głuszak wprowadził Leigweiler. Efekt był niemalże natychmiastowy, bo szybko na prowadzenie wyszły miejscowe. Było 6:2 i 11:6. Pojedynkę wciąż miał wyrównany przebieg, a na punkty radomianek odpowiadały wiceliderki. W połowie seta pojedynczym

blokiem popisała się Garita i było 18:14. Im bliżej było końca partii, tym lepiej zaczął funkcjonować blok Budowlanych. Łodzianki zmniejszyły straty do dwóch oczek, ale po ataku ze środka Piotrowskiej Radomka wygrywała 22:19. Budowlane odrobiły straty, a gdy ze środka przestrelili Leigweiler miały piłkę meczową. Punktową akcją przeprowadziła Plaga, doprowadzając do remisu. Następnie piłkę meczową skończyły łodzianki, ale challenge wziął trener Głuszak i miał rację. Sędziowie punkt przyznali jego podopiecznym i było po 25. Dopiero trzecia piłka meczowa, rozwiła nadzieje radomskich kibiców. ©©

Bieg Zimy na finał Grand Prix Pionek

Julia Sosnowska
Pionki

BIEGI. W niedzielę, 7 grudnia, odbył się Bieg Zimy w ramach Grand Prix Pionek w biegach. Wydarzenie zamknęło edycję czterech biegów oraz ogłoszono wyniki.

Zawodnicy przez cały sezon walczyli o punkty, aby liczyć się w klasyfikacji końcowej należało wziąć udział w co najmniej trzech biegach, w tym obowiązkowo w Biegu Zimy. Finałowy Bieg Zimy przebiegł w wyjątko-

wej, świątecznej atmosferze. Mimo braku śniegu, przygotowano bożonarodzeniowe ozdoby oraz czapki Mikołaja. Na biegaczy i kibiców czekał także ciepły poczęstunek oraz rozgrzewająca herbatka, co dodatkowo podkreśliło radosny charakter wydarzenia.

W całym cyklu udział wzięło kilkudziesięciu biegaczy, którzy przez cztery etapy zbierali punkty, dążąc do miejsca na podium. Po zakończeniu Biegu Zimy odbyło się uroczyste podsumowanie wyników Grand Prix.

Wyniki Grand Prix - zwycięzcy kategorii:

Mężczyźni 16-25 lat: 1 miejsce Mateusz Tomaszewski.

Kobiety 26-40 lat: 1 miejsce Martyna Kowalczyk, 2 miejsce Irena Szymanek.

Mężczyźni 26-40 lat: 1 miejsce Grzegorz Sobczyk, 2 miejsce Dariusz Milczarczyk, 3 miejsce Sebastian Piaseczny.

Kobiety 41-55 lat: 1 miejsce Renata Błasiak, 2 miejsce Iwona Maj, 3 miejsce Maria Stanikowska.

Mężczyźni 41-55 lat: 1 miejsce Waldemar Nędzi, 2 miejsce

Mariusz Weronowicz, 3 miejsce Grzegorz Kowalczyk.

Mężczyźni 56+: 1 miejsce Janusz Gałek, 2 miejsce Zbigniew Jurek.

Dla trzech najlepszych zawodników cyklu Grand Prix w każdej kategorii organizator przewidział puchary oraz bony na zakup sprzętu sportowego o wartości: 300 złotych za I miejsce, 200 złotych za II miejsce oraz 100 złotych za III miejsce. Zwycięzcy otrzymali też imienne karnety na siłownię Xtreme Fitness Pionki, ufundowane przez właściciela klubu. ©©