DZIŚ STRONA ZDROWIA

KIEDY ROŚNIE RYZYKO ZAWAŁU I UDARU

ZNACZENIE MAJĄ DIETA, EDUKACJA I CODZIENNE WYBORY

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 274 (15 245) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE

Echo Dnia

55 lat

Środa 25.11.2026

PIONKI
Kradzież rozbójnicza w sklepie w Pionkach. 35-letni mężczyzna próbował wynieść alkohol i żel do prania bez płacenia. Gdy interweniowała pracownica sklepu, zaatakował ją – **Strona 3**

RADOM
Nowe połączenia kolejowe między Radomiem i Warszawą, a także w kierunku południowo-wschodniej Polski od 13 grudnia – **Strona 5**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Nowa Energia 2026. Marszałek Sejmu na Forum Ekonomicznym

Najlepsi eksperci podczas Forum mówili o wszystkim, co wpływa na nasze życie. Wśród gości marszałek Sejmu, Włodzimierz Czarzasty – **Strona 4**

Radom

10 nowoczesnych autobusów na gaz wyjechało na ulice miasta we wtorek

To druga dostawa z zamówienia złożonego przez Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji. Cały kontrakt jest wart ponad 33 miliony – **Strona 3**

Nowy pawilon chemioterapii za 7,7 miliona złotych rośnie w Radomskim Centrum Onkologii. Widać posrępy prac – **Strona 14**

Karol Michalec, prezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu, poinformował o dalszych krokach po zdemolowaniu sektora gości na stadionie – **Strona 16**



FOT. OLHA ILKEVYCH

Radom

Nowe Borki w Radomiu na finiszu. Dwa kolejne bloki mieszkalne niemal gotowe

Janusz Petz

Budowa kolejnych budynków mieszkalnych przy ulicy Stasieckiego w Radomiu zbliża się do końca. Na placu budowy trwają ostatnie prace wykończeniowe, porządkowane jest otoczenie budynków, a ich ostateczny wygląd już wkrótce będzie można podziwiać bez zasłaniającego je ogrodzenia.

To kolejny ważny etap realizacji osiedla Apartamenty Nowe Borki, inwestycji prowadzonej przez miejską spółkę Radomskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego „Administrator". Kompleks powstaje u zbiegu ulic harcmistrza kapitana Eugeniusza Stasieckiego i Dębowej, w sąsiedztwie zalewu na Borkach.

Całe osiedle docelowo będzie składać się z pięciu nowoczesnych budynków wielorodzinnych. W ramach inwestycji zaplanowano łącznie 141 apartamentów. Pierwszy etap obejmował trzy budynki, natomiast obecnie realizowany drugi etap, to dwa ostatnie obiekty, oznaczone jako B1 i B2. Znajdzie się w nich łącznie 60 mieszkań. Budynki wyposażono w garaże podziemne i windy.



FOT. KOSOŃÓG BUDOWNICTWO

Budowa dwóch ostatnich bloków i całego osiedla zbliża się do finału.

Intensywne prace prowadzone są obecnie wokół budynków. Układana jest kostka brukowa, przygotowywana droga wewnętrzna, parkingi i podjazdy. Trwa porządkowanie terenu i dopracowywanie zagospodarowania przestrzeni między budynkami.

Zaawansowanie robót widoczne jest również w częściach wspólnych. W podziemnych garażach pojawiły się już oznaczenia słupów oraz zamontowane na nich panele sterujące platformami samochodowymi. Klatki schodowe w obu budynkach, B1 i B2, zostały pomalowane, a obudowy wind wykończono glazurą.

Szczególnie dużo zmieniło się we wnętrzach budynku B2. Zamontowana została już większość portali drzwi wejściowych do mieszkań, a na klatkach schodowych pojawiły się oprawy oświetleniowe i czujniki. W lokalach zainstalowano domofony, natomiast okna wyposażono we wszystkie listwy zabezpieczające. Gotowe są również przegrody oddzielające poszczególne tarasy.

Lipsko

Zatrucie czadem w mieszkaniu. Nieprzytomna kobieta

Patryk Samborski

O krok od tragedii w Lipsku. W jednym z mieszkań przy ulicy Zwoleńskiej strażacy znaleźli nieprzytomną kobietę, a pomiary potwierdziły obecność tlenku węgla.

Poszkodowana trafiła do szpitala. Prawdopodobnym źródłem czadu był gazowy podgrzewacz wody w łazience.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek, 23 listopada, około godziny 20:45. Po przyjeździe na miejsce druhowie zabezpieczyli się w aparaty ochrony dróg oddechowych i rozpoczęli rozpoznanie. Wewnątrz budynku znaleźli nieprzytomną kobietę. Przeprowadzili również pomiary, które wykazały obecność tlenku węgla w stężeniu 280 ppm (w normalnym powietrzu zwykle poniżej 30 ppm). Prawdopodobnym źródłem emisji czadu był gazowy podgrzewacz wody znajdujący się w łazience. Strażacy przekazali poszkodowaną zespołowi ratownictwa medycznego, który przetransportował ją do szpitala.

Tlenek węgla, potocznie nazywany czadem, jest silnie toksycznym, bezbarwnym i bezwonnym gazem. Człowiek nie jest w stanie wykryć jego obecności za pomocą własnych zmysłów.

W związku z trwającym sezonem grzewczym strażacy apelują o regularne przeglądy urządzeń grzewczych, przewodów kominowych oraz instalacji wentylacyjnych. Zachęcają także do montowania czujników tlenku węgla.

eprasa.pl 5f76664a79

POLECAMY

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Katarzyna, Erazm, Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz na dziś



Krzysztof Cugowski: Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym

wokalista

Po tragedii w Krakowie myślę, że nie ma żadnej sprawy, która by spowodowała, że nastąpi jakiekolwiek opamiętanie. To nabrało takiego zasięgu i rozpędu, że cokolwiek się wydarzy, nie jest w stanie zmienić naszego społeczeństwa. Kiedy doszło do tragedii w Krakowie już po kilku godzinach, bez żadnej kompletnie podstawy, cała sprawa została zestygmatyzowana. Wystarczyło tylko kilka słów ministra i wszystko poszło w świat. Czy to prawicowy czy lewicowy ekstremista, to w ogóle bez znaczenia. Wydawałoby się, że w takim momencie nie na tym powinniśmy się skupiać, ale jednak... To tylko lekarze mogą ocenić stan kogoś takiego. To jest przerażające, niezrozumiałe i przykre.

Później dowiadujemy się, że do prokuratury trafiło doniesienie na bohaterskich policjantów, dzięki którym ofiar zamachu było o wiele mniej. Nie jestem w stanie tego pojąć. To jest jakieś kuriozum. Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym. Rozumiem podziały polityczne. One są na całym świecie. To normalne. Tylko, że to przerodziło się u nas w wojnę na śmierć i życie. To jest tylko polityka, a my życzymy śmierci przeciwnikom. To odsłania bardzo tragiczną rzecz w naszym narodzie. Aż się boję co będzie dalej, bo to wszystko cały czas eskaluje, a nie zanika.

Jest tylko taki mały plus, że w naszym kraju nie ma powszechnego dostępu do broni. Nie wyobrażam sobie, co by się działo, gdyby dostęp do broni był taki jak w Stanach Zjednoczonych. Obawiam się, że większość ludzi bałaby się wychodzić z domu.

Jestem naprawdę poważnie przerażony tym, co się u nas dzieje. Takiej nienawiści nie było w społeczeństwie nawet w czasach walki opozycjonistów z komunistami. Nie mam nadziei, że ludzie się opamiętają, ale bardzo chciałbym się mylić.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś
1°C/-2°C

jutro
-1°C/-2°C

RADOM

Finał konkursu dla uczniów w Radomiu - przeciw hejtowi. Poznaliśmy laureatów

Julia Sosnowska

Zakończyła się kampania „Wyloguj nienawiść, zaloguj szacunek. Klikaj z głową, reaguj sercem”, której celem była walka z hejtem i przemocą rówieśniczą. W poniedziałek, 23 listopada, w Radomiu podsumowano akcję i ogłoszono laureatów konkursu plastycznego. Nagrodzono autorów prac plastycznych, projektów komputerowych i filmów.

Nagrodzono autorów prac plastycznych, projektów komputerowych i filmów.

Akcję zainaugurowano we wrześniu 2026 roku w Zespole Szkół i Placówek Plastycznych w Radomiu. Jej głównym celem było przeciwdziałanie hejtowi i przemocy rówieśniczej, ochrona zdrowia psychicznego uczniów oraz promowanie szacunku i empatii, szczególnie w internecie.

Jednym z najważniejszych elementów przedsięwzięcia był konkurs skierowany do uczniów radomskich szkół. Młodzi uczestnicy mogli wyrazić swoje zdanie na temat hejtu i odpowiedzialności za słowa za pomocą różnych form artystycznych.



FOT. ANNA WRÓBLEWSKA/UM RADOM

Iga Kaniewska z wiceprezydent.

Podczas poniedziałkowego podsumowania kampanii poznaliśmy zdobywców pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach.

Laureatami zostali:

Kategoria I - techniki plastyczne: Antoni Śliwa (Publiczna Szkoła Podstawowa numer 14 Integracyjna imienia Jana Pawła II w Radomiu).

Kategoria II - techniki komputerowe: Iga Kaniewska (Publiczna Szkoła Podstawowa numer 34 w Radomiu).

Kategoria III - film: Anna Wesołowska (VI Liceum Ogólnokształcące imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu).

Nagroda specjalna: Kaja Pożyczka (Publiczna Szkoła Podstawowa numer 32 w Radomiu).

Szczególne wyróżnienie spotkało Igę Kaniewską z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 34 w Radomiu. Jej zwycięski plakat zostanie wydrukowany i trafi do radomskich szkół. Będzie również prezentowany w przestrzeni miejskiej, dzięki czemu z ważnym przesłaniem kampanii będzie mogło zapoznać się jeszcze więcej mieszkańców.

Podczas podsumowania akcji głos zabrała wiceprezydent Radomia Katarzyna Kalinowska, która pogratulowała laureatom i podziękowała wszystkim uczestnikom za zaangażowanie.

Na zdjęciu: Iga Kaniewską, laureatka nagrody specjalnej w konkursie przeciwko hejtowi z Katarzyną Kalinowską, wiceprezydent Radomia.

ZWOLEŃ

31-latek jechał z telefonem w ręku, a podczas kontroli podał cudze dane

Julia Sosnowska

31-letni mieszkaniec Radomia został zatrzymany przez policjantów w Zwoleniu, ponieważ podczas jazdy korzystał z telefonu komórkowego.

W trakcie interwencji próbował dodatkowo wprowadzić funkcjonariuszy w błąd, podając dane innej osoby. Szybko wyszło na jaw, że nie ma uprawnień do kierowania pojazdami.

Do zdarzenia doszło w środę, 18 listopada, na ulicy Jana Pawła II w Zwoleniu. Policjanci z drogówki zatrzymali do kontroli Volkswagena. Powodem interwencji było korzystanie przez kierowcę z telefonu komórkowego podczas jazdy.

Podczas legitymowania 31-latek próbował uniknąć konsekwencji, przedstawiając funkcjonariuszom dane osobowe innej osoby.

Policjanci zweryfikowali przekazane informacje w policyjnych systemach. Dzięki temu szybko ustalili prawdziwą tożsamość kierowcy. Wtedy wyszło na jaw, dlaczego mężczyzna próbował ich oszukać. Mieszkaniec Radomia nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami.

Za popełnione wykroczenia 31-latek został ukarany mandatami karnymi w łącznej wysokości 1000 złotych. 500 złotych za wprowadzenie w błąd co swoich danych osobowych oraz 500 złotych za korzystanie z telefonu komórkowego podczas jazdy . Za to wykroczenie trzymał również 12 punktów karnych. Natomiast za kierowanie pojazdem mechanicznym bez wymaganych uprawnień odpowie przed sądem.

eprasa.pl 5f76664a79

RADOM

10 nowych autobusów wyjechało na ulice miasta. To druga dostawa z wartego 33 miliony kontraktu

10 nowych autobusów zasilanych gazem we wtorek, 24 listopada wyjechało na ulice Radomia. Mają liczne udogodnienia dla pasażerów

Izabela Kozakiewicz



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

We wtorek, 24 listopada na radomskie ulice wyjechało 10 nowych autobusów gazowych. Autobusy zaprezentowano w zajezdni Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji.

Wozy są naszpikowane elektroniką. W każdym jest 97 miejsc, ładowarki USB, a nawet kasowniki z terminalami płatniczymi. To druga dostawa z zamówienia złożonego przez Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji, pierwszy 10 MAN-ów wozi pasażerów już od sierpnia tego roku. Cały kontrakt jest wart ponad 33 miliony złotych. 80 procent to dotacja unijna.

Autobusy parkują w zajezdni radomskiego Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji przy ulicy Wjazdowej. To autobusy MAN Lion's City 12, są niskopodłogowe, w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, klimatyzowane oraz wyposażone w: wyświetlacze LED i LCD, nagłośnienie do zapowiedzi kolejnych przystanków, monitoring, system liczenia pasażerów, trzy podwójne porty USB (typ A i C), umożliwiające pasażerom ładowanie baterii urządzeń mobilnych oraz kasowniki dotykowe, w tym jeden z funkcją terminala płatniczego.

Każdy z autobusów mieści 97 pasażerów, w tym 29 na miejscach siedzących. Dodatkowo posiada stanowisko na wózek inwalidzki lub dziecięcy.

- Osiem lat temu postawiłem przed moim zespołem zadaniem wprowadzenia nowej polityki w komunikacji publicznej. Dziś mamy 80 procent autobusów nisko i zeroemisyjnych. To pokazuje, że tę politykę realizujemy bardzo dobrze - mówi Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Zamówienie „gazowych" MAN-ów jest związane z realizacją przez MPK projektu „Rozwój ekologicznej komunikacji publicznej w Radomiu, poprzez zakup 20 sztuk niskoemisyjnych autobusów zasilanych CNG". Pierwszych 10 autobusów z tego zamówienia producent dostarczył do Radomia w sierpniu tego roku.

Wartość kontraktu z MAN-em wynosi 33 280 000 złotych netto. Na realizację projektu MPK pozyskało dofinansowanie z Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych w wysokości 27 016 400 złotych, co stanowi ponad 80 procent kosztów kwalifikowalnych.

- Radom jest miastem wyjątkowym, jeśli chodzi o nowoczesny transport. Na ulice miasta wyjeżdża prawie 100 autobusów niskoemisyjnych. Gratuluję skuteczności w wymianie taboru - powiedział Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego.

Po realizacji tego zamówienia Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji ma w swej flocie 53 autobusy gazowe oraz 45 autobusów elektrycznych. Oznacza to, że około 80 procent autobusów miejskiego przewoźnika, wyjeżdżających codziennie na ulice Radomia stanowią pojazdy zeroemisyjne oraz niskoemisyjne. Czyni to z MPK jednego z liderów ekologicznej transformacji taborowej wśród przewoźników komunikacji miejskiej w Polsce i Europie.

Wiosną przyszłego roku Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w Radomiu planuje planuje pozyskać do taboru kolejnych 12 autobusów elektrycznych. Kupi je miasto wykorzystując dotację z Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.

RADOM

Wokół zbiornika przy ulicy Olsztyńskiej sadzą drzewa i krzewy

Izabela Kozakiewicz

Wierzby, śliwy, klony, ale też derenie czy kaliny i derenie są sadzone wokół zbiornika retencyjnego przy ulicy Olsztyńskiej na radomskim osiedlu Nad Potokiem.

Ta informacja powinna ucieszyć mieszkańców, którzy coraz chętniej wybierają to miejsce na spacery. Pracownicy Zakładu Usług Komunalnych sadzą rośliny także w innych częściach Radomia.

Jesień to dobry czas na sadzenie drzew i krzewów. Jak co roku Zakład Usług Komunalnych ruszył z akcją w różnych częściach miasta. Trwają prace wokół zbiornika przy ulicy Olsztyńskiej.

Tam, dzięki współpracy miasta i firmy Inpost zostanie posadzonych w sumie 220 sztuk drzew i krzewów ozdobnych. Pojawi się tam między innymi 51 dereni świdwa, 20 sztuk kruszyny pospolitej, 36 kalin koralowych, trzy sztuki klonów jawor, ale też trzmieliny pospolite, klony pospolite, 43 sztuki bzu czarnego, 39 wierzb purpurowych, śliwy wiśniowe, wierzby białe i klony.

Ale to nie koniec, bo nasadzenia będą prowadzone w parkach, wzdłuż radomskich ulic. Obsadzane będą też donice. - Niebawem na radomskich skwerach i w parkach będzie można zobaczyć 203 sztuki pięknych lip drobnolistnych, platanów klonolistnych, grabów pospolitych, robinii akacjowej oraz brzozy krzewuszki. Centrum miasta wzbogaci się o 50 sadzonek chryzantemy drobnokwiatowej, która pojawi się w gazonach - wylicza Marcin Gutowski, rzecznik prasowy Zakładu Usług Komunalnych w Radomiu.

Wzdłuż ulicy Piłsudskiego Zakład Usług Komunalnych wymieni zniszczone sadzonki róży okrywowej, będzie tam 100 nowych krzaków róży. Z kolei w parku leśniczówka, przy pergolach do posadzenia jest około 20 sadzonek róż pnących.



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Wokół zbiornika przy ulicy Olsztyńskiej pracownicy Zakładu Usług Komunalnych sadzą drzewa i krzewy.

PIONKI

Ukradł alkohol i zaatakował pracownicę sklepu

Aleksandra Majchrzak

Ukradł alkohol i żel do prania, a następnie zaatakował pracownicę sklepu w Pionkach. Był pijany. Policjanci szybko go zatrzymali.

W jednym ze sklepów w Pionkach doszło do kradzieży rozbójniczej. 35-letni mężczyzna próbował wynieść alkohol i żel do prania bez płacenia. Gdy interweniowała pracownica sklepu, zaatakował ją. Mężczyzna został zatrzymany przez policjantów i usłyszał zarzut, za który grozi mu do 10 lat pozbawienia wolności.

Do zdarzenia doszło w jednym ze sklepów na terenie Pionek. Mężczyzna zabrał z półek alkohol oraz żel do prania, a następnie próbował opuścić sklep bez uregulowania należności. Jego zachowanie zauważyła pracownica, która postanowiła zareagować. Wówczas 35-latek zaatakował kobietę.

Jak informuje Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, po otrzymaniu zgłoszenia funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Pionkach rozpoczęli działania. Krótko po zdarzeniu zatrzymali podejrzanego w miejscu jego zamieszkania. Mężczyzna był nietrzeźwy. Badanie wykazało, że miał około 2 promile alkoholu w organizmie. Następnie trafił do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych.

35-latek został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej w Zwoleniu, gdzie przedstawiono mu zarzut kradzieży rozbójniczej. Za to przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności. Wobec mężczyzny zastosowano policyjny dozór oraz zakaz zbliżania się i kontaktowania z pokrzywdzoną pracownicą sklepu.

0011616901

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 19.11.2026 roku w wieku 85 lat zmarła

ś†p

Barbara Kwiecień

Msza święta pogrzebowa zostanie odprawiona
25.11.2026 roku o godzinie 12.00
w kościele pod wezwaniem Niepokalanego Serca
Najświętszej Marii Panny w Kielcach, ul. Urzędnicza 3,
po której nastąpi odprowadzenie
na cmentarz parafialny Piaski w Kielcach.

O pogrzebie zawiadamia pogrążona w smutku
Rodzina

eprasa.pl 5f76664a79

NOWA ENERGIA



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Drugi dzień 11. edycji Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego. Wśród gości był marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

We wtorek, 24 listopada, odbyło się otwarte spotkanie poświęcone między innymi przywództwu we współczesnym świecie. Ten panel przyciągnął wielu słuchaczy



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Podczas zakończonego we wtorek dwuudniowego Regionalnego Forum Ekonomicznego Nowa Energia Kielce 2025 w Expo Kielce wyróżniono 50 uczniów, którzy najlepiej poradzili sobie w Olimpiadzie Wiedzy o Wojsku Polskim. W teście udział wzięła młodzież z kilku szkół mundurowych z regionu



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Na widowni Dariusz Kołacz - prezes Makroregionu Południe w Polska Press Grupie i wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki

Eksperci mówili o tym co wpływa na nasze życie

Redakcja Polska Press

Wtorek, 24 listopada był drugim dniem 11. edycji Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego. W Centrum Kongresowym Expo Kielce najlepsi eksperci dzielili się swoją wiedzą oraz doświadczeniem i mówili o wszystkim, co wpływa na nasze życie.

Gościem specjalnym 11. Regionalnego Forum Ekonomicznego Nowa Energia 2026 w Kielcach był Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu. We wtorek odbyło się otwarte spotkanie poświęcone między innymi przywództwu we współczesnym świecie.

Włodzimierz Czarzasty nie ukrywał, że polityka oznacza walkę o władzę i realizację własnych zamierzeń. Jak tłumaczył, do polityki nie wchodzi się po to, by jedynie prezentować poglądy, ale przede wszystkim po to, by móc wcielać je w życie. Podał przykład postulatów lewicowych, takich jak rozwój energii odnawialnej, ograniczanie wykorzystania węgla, świecie państwo czy większe zabezpieczenie młodego pokolenia. – To nie jest stowarzyszenie umarłych poetów. To jest taka robota, to jest walka o władzę – mówił.

W panelu „Przyszłość energetyczna. Elektrownie atomowe w Polsce - plan szybkiego rozwoju i szanse dla Polski" udział wzięli udział: Konrad Wojnarowski - podsekretarz stanu w Ministerstwie Energii; profesor doktor habilitowany inżynier Artur Cebula - specjalista od energetyki jądrowej z Politechniki Krakowskiej; Kamil Suchański, przewodniczący rady nadzorczej Ekobox Spółka Akcyjna. Panel prowadził Jarosław Panek.

Jednym z głównych tematów rozmowy było bezpieczeństwo energetyczne Polski w obliczu stopniowego odchodzenia od węgla. Eksperci zwracali uwagę, że transformacja energetyczna nie może ograniczać się wyłącznie do kwestii ekologicznych. Równie ważne są dostępność energii, jej cena oraz możliwości zastąpienia obecnie wykorzystywanych surowców.

W panelu „Made in Świętokrzyskie" poruszone zostały kwestie potencjału gospodarczego regionu, lokalnej przedsiębiorczości i możliwościach rozwoju świętokrzyskiej gospodarki.

O działaniach podejmowanych przez samorząd województwa na rzecz regionalnego biznesu mówiła marszałek Renata Janik. Wskazywała między innymi na możliwość prezentowania produktów świętokrzyskich firm podczas wydarzeń promocyjnych, wsparcie w ramach pomocy de minimis, a także organizowane śniadania biznesowe, podczas których przedsiębiorcy mogą nawiązywać kontakty i korzystać z wiedzy zaproszonych ekspertów.

Wśród ważnych inicjatyw wymieniła projekt „Inteligentne Świętokrzyskie", którego wartość przekracza 8 milionów złotych. Jego założeniem jest łączenie przedsiębiorców ze środowiskiem naukowym oraz instytucjami otoczenia biznesu.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

W dyskusji o o przyszłości energetycznej i elektrowniach atomowych wzięli udział od lewej: Konrad Wojnarowski - podsekretarz stanu w Ministerstwie Energii; Kamil Suchański, przewodniczący rady nadzorczej Ekobox Spółka Akcyjna oraz profesor doktor habilitowany inżynier Artur Cebula - specjalista od energetyki jądrowej z Politechniki Krakowskiej



T. PAWEŁ MAŁECKI

W Panelu Made in Świętokrzyskie wzięli udział: prowadząca Aleksandra Wróbel; Mateusz Jakubowski, dyrektor pionu produkcyjnego „Buskowianki Zdrój"; Elżbieta Śreniawska - Prezes Uzdrowiska Busko-Zdrój; Renata Janik - marszałek województwa ; Agnieszka Błońska - prezes Kieleckiej Fabryki Pomp „Białogon"; Piotr Gwiazda - dyrektor handlowy INFOVER -IT; Wojciech Borowiecki Investment Menadżer VITRINTEC

eprasa.pl 5f76664a79

RADOM

Od 13 grudnia będą nowe połączenia kolejowe między Radomiem i Warszawą

Dawid Owczarek

Dobra wiadomość dla pasażerów z Radomia i regionu. Od niedzieli, 13 grudnia pojawią się dodatkowe bezpośrednie połączenia kolejowe z Warszawą, prowadzące przez Radom.

To efekt zmian w nowym rozkładzie jazdy PKP Intercity, które zwiększy liczbę pociągów kursujących z Przemyśla. Nowe połączenia obsłużą składy Banach i Siarkowiec.

Od 13 grudnia zacznie obowiązywać nowy rozkład jazdy pociągów. PKP Intercity zapowiada zwiększenie liczby połączeń z Przemyśla. Zamiast dotychczasowych 19 par pociągów na dobę przewoźnik zaoferuje 22 pary.

Z punktu widzenia pasażerów z Radomia szczególnie istotne są dwie nowości. Pociągi Intercity Banach i Siarkowiec zapewnią dodatkowe bezpośrednie połączenia z Warszawą. Ich trasa będzie prowadzić przez Sandomierz, Starachowice i Radom.

Oznacza to więcej możliwości podróżowania między Radomiem a stolicą, a także lepszą ofertę dla osób korzystających z połączeń dalekobieżnych w kierunku południowo-wschodniej Polski.

Za zwiększeniem liczby kursów stoi między innymi nowa inwestycja PKP Intercity w Przemyślu-Bakończycach. Przewoźnik otworzył tam nowoczesne zaplecze techniczne, które pozwoli sprawniej przygotowywać składy do kolejnych podróży.

W kompleksie można umyć pociąg, wykonać przegląd techniczny, przeprowadzić diagnostykę i bieżące naprawy. Inwestycja kosztowała około 360 milionów złotych brutto.

Powstała hala z siedmioma stanowiskami przeglądowymi i całoroczną myjnią, która może wykorzystywać wodę deszczową. Na bocznicy wybudowano także 16 torów o łącznej długości sześciu kilometrów. Docelowo w obiekcie będzie pracować około 150 osób.

Nowe zaplecze ma usprawnić obsługę składów kończących bieg w Przemyślu. Dzięki temu pociągi będą mogły szybciej wracać na trasy, a przewoźnik zwiększać liczbę oferowanych połączeń.

REKLAMA 0011614590

ZG.2281.1.2026 Dobieszyn, dn. 25.11.2026 r.

Skarb Państwa – Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Dobieszyn
(dalej zwany „Nadleśnictwem" lub „Sprzedającym") ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości:

Przetarg nr 1 - nieruchomość składająca się z działki nr 227/12 o pow. 0,1249 ha, obręb ewidencyjny Bierwce, gmina Jedlińsk, dla której Sąd Rejonowy w Radomiu prowadzi KW nr RA1R/00144853/9 na zasadach określonych w niniejszym ogłoszeniu.
1. Sprzedaż nieruchomości następuje za zgodą Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych z dnia 1 czerwca 2026 r. znak ZS.2281.13.2026.TO i prowadzona jest na podstawie art. 38 ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 663) oraz rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. Nr 78, poz. 532).
2. Nieruchomość zgodnie z „Planem urządzenia lasu na lata 2020-2029 dla Nadleśnictwa Dobieszyn" stanowi wydzielenie leśne 227-a-99 w Obrębie Leśnym Dobieszyn, Leśnictwie Zawady.
3. Informacje o nieruchomości:
Nieruchomość – działka nr 227/12 a) Nieruchomość o powierzchni 0,1249 ha (1249 m^2), wg danych z ewidencji gruntów i budynków stanowi tereny leśne (Ls); położona na terenie gminy Jedlińsk, obręb ewidencyjny Bierwce; dla której Sąd Rejonowy w Radomiu prowadzi KW nr RA1R/00144853/9.
b) Opis: grunt leśny, drzewostan 10 So 61 lat, miejscami Brz, podszyt na 0,1.
4. Nieruchomość nr 1 - działka 227/12. Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego – teren parkingu – symbol KP.
5. Nieruchomość nie jest objęta użytkowaniem zależnym.
6. Nieruchomość nie jest obciążona na rzecz osób trzecich.
7. Nieruchomość nie podlega wpisowi do rejestru zabytków.
8. Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do dróg publicznych.
9. Cenę wywoławczą netto ustalono w oparciu o wycenę rzeczoznawcy majątkowego. Do ostatecznej ceny sprzedaży nieruchomości doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić. Wysokość postąpienia w odniesieniu do konkretnej nieruchomości podano w tabeli poniżej.
Obowiązuje wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.

Lp.	Nr przetargu / nr działki	Cena wywoławcza netto [zł]	Wadium (10% ceny wywoławczej) [zł]	Wysokość postąpienia [zł]	Godziny przetargu w dniu 29.12.2026 r.
1	1 / 227/12	30 000,00	3 000,00	300	9:00

Nieruchomość (tj. konkretna działka) nie zostanie sprzedana, jeżeli żaden z uczestników przetargu nie zaoferuje postąpienia ponad cenę wywoławczą.
10. Terminy przetargu ustala się na dzień 29.12.2026 roku zgodnie z tabelą w pkt. 9. Przetarg odbędzie się w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn.
11. Obowiązuje wniesienie dla przetargu wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej – wartości podano w tabeli w pkt. 9.
Wadium może być wnoszone w pieniądzu lub w formie gwarancji bankowej. Wadium wnoszone w pieniądzu należy wnieść przelewem na konto 90 1020 4317 0000 5902 0134 8069, w terminie do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacją WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 1 - nieruchomość w Bierwcach (w przypadku wadium wnoszonego przelewem za termin jego wniesienia uznaje się termin zaksięgowania wpływu na koncie Nadleśnictwa). Wadium w formie gwarancji bankowej należy złożyć w kasie Nadleśnictwa do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacja **WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 1 - nieruchomość w Bierwcach**.
12. Wadium wniesione w pieniądzu przez uczestnika, który wygrał przetarg zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, przez którą rozumie się cenę nieruchomości ustaloną w wyniku przetargu, którą obowiązany jest on zapłacić. Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej (nieodwołalnej, bezwarunkowej i płatnej na pierwsze żądanie) przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, podlega zwrotowi niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
13. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży nieruchomości, w miejscu i terminie ustalonym zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
14. Wadia wniesione przez pozostałych uczestników przetargu zostaną zwrócone w terminie 3 dni od dnia odwołania albo zamknięcia przetargu.
15. Informacje o skutkach niezawarcia umowy nieruchomości bez usprawiedliwionej przyczyny oraz inne: Uczestnik musi być obecny na przetargu. W przetargach mogą brać udział osoby fizyczne oraz osoby prawne, które w terminie wniosą wadium, a ponadto przedłożą sprzedającemu przed otwarciem przetargu:
a) dowód wniesienia wadium (potwierdzenie przelewu lub dokument gwarancji bankowej),
b) dowód tożsamości, a w przypadku ustanowienia pełnomocnika, dodatkowo pełnomocnictwa z notarialnie poświadczonym podpisem – w przypadku osób fizycznych i ich pełnomocników,
c) pisemne oświadczenie (wzór oświadczenia dostępny w siedzibie Nadleśnictwa i na stronie Nadleśnictwa https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci), że:
- zapoznał się ze stanem prawnym i faktycznym przedmiotu sprzedaży i zrzeka się dochodzenia od Nadleśnictwa wszelkich roszczeń związanych ze stanem faktycznym i prawnym przedmiotu sprzedaży,
- akceptuje fakt, że Nadleśnictwo sprzedaje działki zgodnie z danymi z wyrysem z mapy ewidencyjnej wydanym przez starostwo powiatowe
- zobowiązuje się do pokrycia kosztów, które zostały i będą poniesione w związku z procedurą sprzedaży
- na dzień publikacji wynoszą one 2797,5 zł netto (do wartości netto doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić) + koszty, które powstaną przy okazji sporządzenia umowy sprzedaży w kancelarii notarialnej (pozyskanie niezbędnych wypisów i wyrysów z rejestru gruntów, zaświadczeń z urzędu gminy), koszty sporządzenia aktu notarialnego pokrywa kupujący,
- przyjmuje do wiadomości i akceptuje fakt, iż osoby trzecie mogą zgłosić roszczenia, w tym roszczenia o zwrot nakładów lub inne roszczenia lub prawa (np. o zasiedzenie) i fakt ten znalazł odzwierciedlenie w cenie zaoferowanej przez nabywcę,
- uczestnik oświadcza, że zapoznał się z dokumentami udostępnionymi przez Sprzedającego, miał możliwość dokonania oględzin nieruchomości oraz przyjmuje do wiadomości znany i opisany w ogłoszeniu stan faktyczny i prawny nieruchomości.
d) W przypadku osób prawnych uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– dokumenty potwierdzające umocowanie osób reprezentujących uczestnika, o ile umocowania nie można zweryfikować w publicznym rejestrze.
W przypadku cudzoziemców uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– oświadczenia, czy uczestnik podlega obowiązkowi uzyskania zezwolenia, ewentualnie promesy (ostateczne zezwolenie powinno zostać przedstawione najpóźniej przed zawarciem aktu notarialnego)
– w przypadkach przewidzianych zgodnie z ustawą z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2278).
16. Czynności związane z przeprowadzeniem przetargu mogą być zaskarżane przez uczestnika przetargu lub osobę niedopuszczoną do przetargu.
17. Skargę na czynności związane z przeprowadzonym przetargiem wnosi się na piśmie, bezpośrednio do sprzedającego w terminie 7 dni od dnia przetargu, z tym zastrzeżeniem, że dla zachowania terminu konieczny jest wpływ skargi do Nadleśnictwa.
18. W przypadku wniesienia skargi na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu, sprzedający wstrzymuje czynności związane ze sprzedażą nieruchomości.
19. Sprzedający rozpatruje skargę na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu w terminie 7 dni od dnia jej otrzymania. Sprzedający zawiadamia pisemnie skarżącego o sposobie rozstrzygnięcia skargi. W przypadku niezaskarżenia w terminie czynności związanych z przeprowadzeniem przetargu albo w razie uznania skargi za niezasadną, sprzedający podaje do publicznej wiadomości informacje o wynikach przetargu zgodnie z par. 7 ust. 7 rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1.
20. Sprzedający w terminie 14 dni od dnia podania do publicznej wiadomości informacji o wynikach przetargu zawiadamia pisemnie nabywcę nieruchomości ustalonego w wyniku przetargu o miejscu i terminie zawarcia z nim umowy sprzedaży nieruchomości. Wyznaczony termin nie może być krótszy niż 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia.
21. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży w miejscu i w terminie podanym w przesłanym przez sprzedającego zawiadomieniu, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
22. Sprzedający może odwołać przetarg jedynie z ważnych powodów, informując o tym niezwłocznie w formach właściwych dla ogłoszenia o przetargu.
23. Podstawa prawna:
a) Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 663),
b) Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. Nr 78, poz. 532).
24. Ogłoszenie niniejsze opublikowane jest na stronie: https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci
25. Zgodnie z § 11 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20.04.2007 r. ustala się, że przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik przetargu zaoferował co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej nieruchomości.
26. Załączniki: Oświadczenie – załącznik nr 1 do ogłoszenia.
27. Termin zapłaty ceny nabycia nieruchomości wraz z należnym podatkiem VAT, jeżeli będzie miał zastosowanie, musi zostać w całości zaksięgowana na rachunku bankowym Sprzedającego najpóźniej do godz. 13.00 w dniu roboczym poprzedzającym zawarcie umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego.
Dodatkowych informacji o przetargu udziela p. Karol Sowiński w dni robocze w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn ul. Dobieszynek 7, 26-804 Stromiec w godz. 7:00-15.00, nr tel. 728 807 455.

Jerzy Jacek Karaśkiewicz
Nadleśniczy Nadleśnictwa Dobieszyn

eprasa.pl 5f76664a79

GMINA KOWALA

Wjechała na przejazd kolejowy na czerwonym świetle. Straciła prawo jazdy

Aleksandra Majchrzak

28-letniej kierująca Skodą wjechała na przejazd kolejowy na czerwonym świetle, a rogatki nie zakończyły jeszcze podnoszenia się.

W poniedziałek, 23 listopada w Trablicach w powiecie radomskim policjanci ujawnili niebezpieczne zachowanie 28-letniej kierującej samochodem marki Skoda. Kobieta wjechała na przejazd kolejowy, mimo że sygnalizator nadal nadawał czerwone światło, a rogatki nie zakończyły jeszcze podnoszenia się. Została ukarana mandatem w wysokości 2000 złotych, otrzymała 15 punktów karnych i straciła prawo jazdy na trzy miesiące.

Do zdarzenia doszło podczas działań kontrolnych prowadzonych przez policjantów radomskiej drogówki wspólnie z funkcjonariuszami Sztabu Policji Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu. Kontrole odbywały się w rejonie przejazdu kolejowego w Trablicach. Mundurowi wykorzystywali podczas nich system monitoringu mobilnych kamer.

W trakcie akcji funkcjonariusze zauważyli kierującą Skodą, która zdecydowała się wjechać na tory, chociaż sygnalizator wciąż wskazywał czerwone światło, a rogatki nie podniosły się jeszcze całkowicie. Za popełnione wykroczenie 28-latka otrzymała mandat w wysokości 2000 złotych. Otrzymała również 15 punktów karnych. Dodatkową konsekwencją była utrata prawa jazdy na trzy miesiące. Jak informuje policja, zastosowanie tej sankcji było możliwe na podstawie nowych, surowszych przepisów, które weszły w życie 21 listopada.

Funkcjonariusze przypominają, że przejazdy kolejowe wymagają od kierowców szczególnej ostrożności. Nawet krótkotrwałe zlekceważenie sygnalizacji może doprowadzić do poważnego zagrożenia.

Niedopuszczalny jest między innymi wjazd podczas opuszczania lub podnoszenia rogatek, jeżeli opuszczanie zapór lub półzapór już się rozpoczęło albo ich podnoszenie nie zostało jeszcze zakończone.

REKLAMA 0011615619

ZG.2281.2.2026 Dobieszyn, dnia 25.11.2026 r.

Skarb Państwa – Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Dobieszyn
(dalej zwany „Nadleśnictwem" lub „Sprzedającym") ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości:

Przetarg nr 2 – nieruchomość składająca się z działki nr 463/1 o pow. 0,0700 ha, obręb ewidencyjny Studzianki B, gmina Głowaczów, dla której Sąd Rejonowy w Kozienicach prowadzi KW nr RA1K/00052643/6
1. Sprzedaż nieruchomości następuje samodzielnie przez Nadleśniczego na podstawie art. 38 ust. 3 ustawy o lasach, ponieważ nieruchomość ma powierzchnię nieprzekraczającą 1 ha i stanowi enklawę wśród gruntów innej formy własności. Procedurę sprzedaży reguluje także rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. nr 78, poz. 532).
2. Nieruchomość zgodnie z „Planem urządzenia lasu na lata 2020-2029 dla Nadleśnictwa Dobieszyn" stanowi wydzielenie leśne 98-h-00 w Obrębie Leśnym Studzianki, Leśnictwie Studzianki.
3. Informacje o nieruchomości:
Nieruchomość – działka nr 463/1
a) Nieruchomość o powierzchni 0,0700 ha (700 m^2), wg danych z ewidencji gruntów i budynków stanowi tereny leśne (Ls), położona na terenie gminy Głowaczów, obręb ewidencyjny Studzianki B, dla której Sąd Rejonowy w Kozienicach prowadzi KW nr RA1K/00052643/6.
b) Opis: grunt niezabudowany, rosnąca roślinność trawiasta, zadrzewienie jabłoni i klonu. Działka stanowi enklawę wśród gruntów niebędących w zarządzie Lasów Państwowych.
4. Brak jest uchwalonego MPZP. Zgodnie z Planem Ogólnym obszar działki oznaczono symbolami 296SJ – strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową jednorodzinną.
5. Nieruchomość nie jest objęta użytkowaniem zależnym.
6. Nieruchomość nie jest obciążona na rzecz osób trzecich.
7. Nieruchomość nie podlega wpisowi do rejestru zabytków.
8. Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do dróg publicznych.
9. Cenę wywoławczą netto ustalono w oparciu o wycenę rzeczoznawcy majątkowego. Do ostatecznej ceny sprzedaży nieruchomości doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić. Wysokość postąpienia w odniesieniu do konkretnej nieruchomości podano w tabeli poniżej. Obowiązuje wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.

Lp.	Nr przetargu / nr działki	Cena wywoławcza netto [zł]	Wadium (10% ceny wywoławczej) [zł]	Wysokość postąpienia [zł]	Godzina przetargu w dniu 29.12.2026 r.
1	2 / 463/1	28 000,00	2 800,00	300	12:00

Nieruchomość (tj. konkretna działka) nie zostanie sprzedana, jeżeli żaden z uczestników przetargu nie zaoferuje postąpienia ponad cenę wywoławczą.
10. Termin przetargu ustala się na dzień 29.12.2026 roku, zgodnie z tabelą w pkt. 9. Przetarg odbędzie się w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn.
11. Obowiązuje wniesienie dla przetargu wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej – wartości podano w tabeli w pkt. 9.
Wadium może być wnoszone w pieniądzu lub w formie gwarancji bankowej. Wadium wnoszone w pieniądzu należy wnieść przelewem na konto 90 1020 4317 0000 5902 0134 8069 w terminie do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacją WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 2 – nieruchomość w Studziankach (w przypadku wadium wnoszonego przelewem za termin jego wniesienia uznaje się termin zaksięgowania wpływu na koncie Nadleśnictwa). Wadium w formie gwarancji bankowej należy złożyć w kasie Nadleśnictwa do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacją **WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 2 – nieruchomość w Studziankach**.
12. Wadium wniesione w pieniądzu przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, przez którą rozumie się cenę nieruchomości ustaloną w wyniku przetargu, którą obowiązany jest on zapłacić. Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej (nieodwołalnej, bezwarunkowej i płatnej na pierwsze żądanie) przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, podlega zwrotowi niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
13. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży nieruchomości, w miejscu i terminie ustalonym zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
14. Wadia wniesione przez pozostałych uczestników przetargu zostaną zwrócone w terminie 3 dni od dnia odwołania albo zamknięcia przetargu.
15. Informacje o skutkach niezawarcia umowy nieruchomości bez usprawiedliwionej przyczyny oraz inne: Uczestnik musi być obecny na przetargu. W przetargach mogą brać udział osoby fizyczne oraz osoby prawne, które w terminie wniosą wadium, a ponadto przedłożą sprzedającemu przed otwarciem przetargu:
a) dowód wniesienia wadium (potwierdzenie przelewu lub dokument gwarancji bankowej),
b) dowód tożsamości, a w przypadku ustanowienia pełnomocnika, dodatkowo pełnomocnictwa z notarialnie poświadczonym podpisem – w przypadku osób fizycznych i ich pełnomocników,
c) pisemne oświadczenie (wzór oświadczenia dostępny w siedzibie Nadleśnictwa i na stronie Nadleśnictwa https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci), że:
- zapoznał się ze stanem prawnym i faktycznym przedmiotu sprzedaży i zrzeka się dochodzenia od Nadleśnictwa wszelkich roszczeń związanych ze stanem faktycznym i prawnym przedmiotu sprzedaży,
- akceptuje fakt, że Nadleśnictwo sprzedaje działki zgodnie z danymi z wyrysem z mapy ewidencyjnej wydanym przez starostwo powiatowe,
- zobowiązuje się do pokrycia kosztów, które zostały i będą poniesione w związku z procedurą sprzedaży – na dzień publikacji wynoszą one 2467 zł netto (do wartości netto doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić) + koszty, które powstaną przy okazji sporządzenia umowy sprzedaży w kancelarii notarialnej (pozyskanie niezbędnych wypisów i wyrysów z rejestru gruntów, zaświadczeń z urzędu gminy), koszty sporządzenia aktu notarialnego pokrywa kupujący,
- przyjmuje do wiadomości i akceptuje fakt, iż osoby trzecie mogą zgłosić roszczenia, w tym roszczenia o zwrot nakładów lub inne roszczenia lub prawa (np. o zasiedzenie) i fakt ten znalazł odzwierciedlenie w cenie zaoferowanej przez nabywcę,
- uczestnik oświadcza, że zapoznał się z dokumentami udostępnionymi przez Sprzedającego, miał możliwość dokonania oględzin nieruchomości oraz przyjmuje do wiadomości znany i opisany w ogłoszeniu stan faktyczny i prawny nieruchomości.
d) W przypadku osób prawnych uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– dokumenty potwierdzające umocowanie osób reprezentujących uczestnika, o ile umocowania nie można zweryfikować w publicznym rejestrze.
W przypadku cudzoziemców uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– oświadczenia, czy uczestnik podlega obowiązkowi uzyskania zezwolenia, ewentualnie promesy (ostateczne zezwolenie powinno zostać przedstawione najpóźniej przed zawarciem aktu notarialnego) – w przypadkach przewidzianych zgodnie z ustawą z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2278).
16. Czynności związane z przeprowadzeniem przetargu mogą być zaskarżane przez uczestnika przetargu lub osobę niedopuszczoną do przetargu.
17. Skargę na czynności związane z przeprowadzonym przetargiem wnosi się na piśmie, bezpośrednio do sprzedającego w terminie 7 dni od dnia przetargu, z tym zastrzeżeniem, że dla zachowania terminu konieczny jest wpływ skargi do Nadleśnictwa.
18. W przypadku wniesienia skargi na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu, sprzedający wstrzymuje czynności związane ze sprzedażą nieruchomości.
19. Sprzedający rozpatruje skargę na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu w terminie 7 dni od dnia jej otrzymania. Sprzedający zawiadamia pisemnie skarżącego o sposobie rozstrzygnięcia skargi. W przypadku niezaskarżenia w terminie czynności związanych z przeprowadzeniem przetargu albo w razie uznania skargi za niezasadną, sprzedający podaje do publicznej wiadomości informacje o wynikach przetargu zgodnie z par. 7 ust. 7 rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1.
20. Sprzedający w terminie 14 dni od dnia podania do publicznej wiadomości informacji o wynikach przetargu zawiadamia pisemnie nabywcę nieruchomości ustalonego w wyniku przetargu o miejscu i terminie zawarcia z nim umowy sprzedaży nieruchomości. Wyznaczony termin nie może być krótszy niż 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia.
21. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży w miejscu i w terminie podanym w przesłanym przez sprzedającego zawiadomieniu, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
22. Sprzedający może odwołać przetarg jedynie z ważnych powodów, informując o tym niezwłocznie w formach właściwych dla ogłoszenia o przetargu.
23. Podstawa prawna:
a) Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 663),
b) Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. nr 78, poz. 532).
24. Ogłoszenie niniejsze opublikowane jest na stronie: https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci
25. Zgodnie z §11 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20.04.2007 r. ustala się, że przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik przetargu zaoferował co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej nieruchomości.
26. Załączniki: Oświadczenie – załącznik nr 1 do ogłoszenia.
27. Termin zapłaty ceny nabycia nieruchomości wraz z należnym podatkiem VAT, jeżeli będzie miał zastosowanie: musi zostać w całości zaksięgowana na rachunku bankowym Sprzedającego najpóźniej do godz. 13.00 w dniu roboczym poprzedzającym zawarcie umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego.
Dodatkowych informacji o przetargu udziela p. Karol Sowiński w dni robocze w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn, ul. Dobieszynek 7, 26-804 Stromiec, w godz. 7.00-15.00, nr tel. 728 807 455.

Jerzy Jacek Karaśkiewicz
Nadleśniczy Nadleśnictwa Dobieszyn

eprasa.pl 5f76664a79

FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DO SPRAW BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski.

PAP

PRAWO

Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa Piesiewicza

oprac. Jan Nowaczyk

Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące.

PAP

WIZY

„Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

oprac. Jan Nowaczyk

Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda.

Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych.

PAP

KRÓTKO

Kraków

Policjant poprosił o uszanowanie prywatności

Policjant Jakub Kulik, ranny w zamachu 7 listopada w centrum Krakowa, w liście otwartym do mediów zwrócił się o uszanowanie prywatności jego i bliskich. Podkreślił, że obecnie chce się skupić na powrocie do zdrowia zarówno swojego, jak i partnera z patrolu.„Wierzę, że przyjdzie jeszcze czas na osobiste podziękowania za okazane wsparcie i życzliwość" – pisze w liście otwartym Kulik. PAP

Bytom

Dwaj patostreamerzy skazani na kary więzienia

Trzy i pół roku więzienia dla jednego z oskarżonych oraz trzy lata i trzy miesiące więzienia dla drugiego – takie kary wymierzył wczoraj Sąd Rejonowy w Bytomiu dwóm patostreamerom – Bartłomiejowi K. i Marcinowi F. Odpowiadali oni m.in. za znęcanie się nad młodymi kobietami podczas transmisji internetowych, rozpowszechnianie nagiego wizerunku i przestępstwa seksualne na szkodę jednej z kobiet, a także spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. PAP

Lubuskie

Areszt dla podejrzanego o przestępstwo seksualne

Lubuscy policjanci zatrzymali, a sąd aresztował 36-latka podejrzanego o przestępstwo seksualne, do którego doszło w 2012 r. w Gorzowie Wlkp. To efekt pracy funkcjonariuszy zajmujących się rozwiązywaniem niewyjaśnionych spraw. 36-latek usłyszał zarzuty zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem oraz uszkodzenia ciała, za co grozi mu do 15 lat więzienia. Sąd zdecydował o aresztowaniu go na trzy miesiące. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ, wicepremier, lider PSL

eprasa.pl 5f76664a79

STRONA ZDROWIA

Za tydzień • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy

Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Grypa czy przeziębienie?

5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 5f76664a79

SANATORIA

Krasnobród koło Nałęczowa. Niedoceniana perełka pośród polskich uzdrowisk

Jeśli szukasz zacisznego uzdrowiska, w którym możesz spędzić turnus na NFZ lub po prostu relaksujący weekend – nie pożałujesz

Emil Hoff

Krasnobród to doskonałe miejsce, by podleczyć się w ciszy i spokoju, bez tłoku i hałasu, jaki może uprzykrzać życie w bardziej znanych miejscowościach. Można się tu poczuć niczym w innym, prostszym i przyjaźniejszym świecie, a to za sprawą pięknej przyrody. Krasnobród otaczają gęste lasy sosnowe, jodłowe i bukowe, miasteczko leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego i bardzo blisko Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Uzdrowisko dedykowane dzieciom – i nie tylko

Z Krasnobrodem wiążą się postacie króla Jana III Sobieskiego i jego żony Marysieńki. Zakochani mieli spotykać się na tutejszym uroczysku, w Krasnobrodzie też królowa ufundowała piękny barokowy kościół.

Jednak historia uzdrowiska Krasnobród zaczyna się w końcu XIX w., kiedy sanatorium przeciwgruźlicze założył tu Alfred Rose. Nazywane było Instytutem Kumysologicznym, bo popularną metodą leczenia było spożywanie kumysu, czyli napoju na bazie koziego mleka.

Kolejne sanatorium otworzono w Krasnobrodzie w latach 30. XX w. Sanatorium na Belfoncie dedykowane było dzieciom i Krasnobród zaczął słynąć jako doskonałe centrum leczenia dzieci.

Niestety, uzdrowisko zostało zdewastowane w czasie II wojny światowej. W latach 50. odżyło: nowe sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci otwarto w 1950 r. na terenie dawnego pałacu Leszczyńskich. Od 1957 r. nosi ono miano Sanatorium Rehabilitacyjnego im. Janusza Korczaka. Dziś przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych kuracjuszy.

W Krasnobrodzie leczniczo działają trzy czynniki:

- mikroklimat, zwłaszcza powietrze przesycone olejkami eterycznymi z otaczających miasto iglastych lasów;
- borowina z przebogatego złoża „Majdan Wielki";
- wody mineralne (solanka chlorkowo-sodowo-bromkowa i jodkowa) z wysokim stężeniem siarczanów.

Profil leczniczy uzdrowiska Krasnobród obejmuje:

- choroby dolnych i górnych dróg oddechowych (pulmonologia i laryngologia), np. zapalenie gardła, zatok, migdałków, astma, mukowiscydoza, alergiczny nieżyt nosa;
- choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), w tym wady postawy;
- choroby reumatologiczne (reumatologia);
- choroby układu nerwowego (neurologia), np. niedowłady, porażenia mózgowe, miopatie;
- otyłość.



FOT. SANATORIUM IM. JANUSZA KORCZAKA

Krasnobród leży w woj. lubelskim, w powiecie zamojskim, w gminie Krasnobród. To zaledwie dwie godziny jazdy autem od Nałęczowa

W Krasnobrodzie jest tylko jedno sanatorium na NFZ

W Krasnobrodzie działa tylko jedno sanatorium: Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Mieści się ono w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich, obok Zespołu Szkół.

Pawilon sanatoryjny, przychodnię uzdrowiskową i zakład przyrodoleczniczy otacza piękny park Podzamek, niedaleko też stąd nad okoliczne stawy i zalew, sanatorium leży też blisko rezerwatu przyrody Święty Roch i otuliny Roztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Sanatorium łączy więc piękno zabytkowej architektury i przyrody. Ale uwaga – właśnie trwa remont budynków pałacowych. Na szczęście nie zakłóca on turnusów:

Zapewniamy, że prowadzone prace nie zakłócają realizacji świadczeń leczniczych, rehabilitacyjnych ani zakwaterowania kuracjuszy – komunikuje dyrekcja sanatorium.

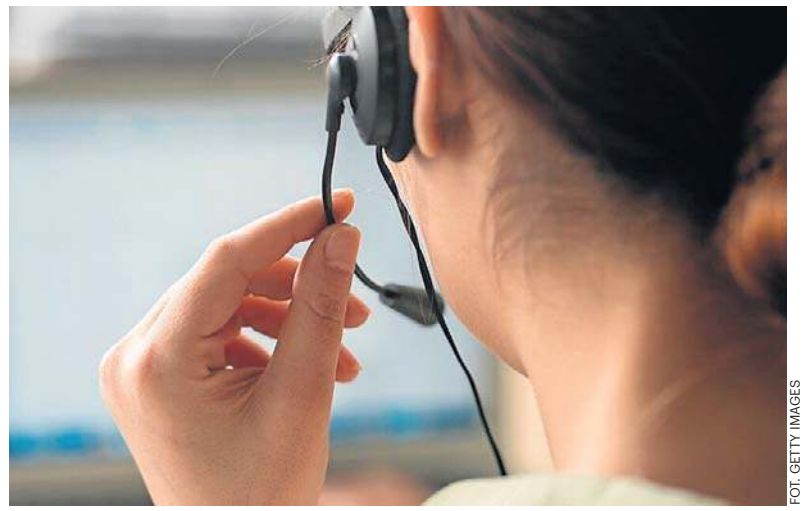
Co oferują turnusy w sanatorium w Krasnobrodzie?

Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka oferuje 152 miejsca dla kuracjuszy, w tym 56 miejsc dla dorosłych i 96 miejsc dla dzieci. Leczenie i rehabilitacja odbywają się stacjonarnie lub ambulatoryjnie. Oferowane są 27-dniowe turnusy dla dzieci (bezpłatne), 21-dniowe turnusy na NFZ (częściowo płatne) i 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem PCPR i PEFRON.

W czasie leczenia wykonywane są zabiegi z zakresu: elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, sollux, inhalacje, pola magnetycznego, laseroterapii, masaży wirowych wodnych, hipoterapii, kinezyterapii, krioterapii miejscowej, fluidoterapii, masażu klasycznego.

Za dodatkową opłatą kuracjusze mogą też korzystać ze SPA z ofertą m.in. kąpieli ziołowych, masaży gorącą czekoladą, peelingów, maseczek i parafinowych zabiegów na dłonie.

Skoro o opłatach mowa, w Krasnobrodzie dostępne są też pełnopłatne turnusy prywatne. Ceny wynoszą ok. 250 zł za dobę (plus 4 zł opłaty uzdrowiskowej za każdy dzień pobytu). W ofercie są 3 zabiegi dziennie z możliwością dokupienia kolejnych wedle cennika, oczywiście po konsultacjach z lekarzem prowadzącym leczenie.



FOT. GETTY IMAGES

ZDROWIE PSYCHICZNE

Można przyjść „z marszu" albo zadzwonić. Ważna pomoc dla osób w kryzysie

Julita Rączkowska

Mają być pierwszym kontaktem dla osób zmagających się z problemami psychicznymi i drogowskazem w często skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne, działające w ramach pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, miały skrócić drogę do specjalisty. Jak to wygląda w praktyce?

Z założenia wystarczy przyjść lub zadzwonić i powiedzieć, że potrzebuje się pomocy. Bez skierowania, bez wcześniejszego umawiania wizyty i bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedniego specjalisty. Brzmi prosto. Ale czy rzeczywiście tak wygląda to w praktyce? Postanowiliśmy to sprawdzić. Skontaktowaliśmy się z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym w Toruniu i przeszliśmy przez pierwszy etap kontaktu.

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy podczas rozmowy, dotyczyło możliwości zgłoszenia się do punktu bez wcześniejszej rejestracji. Dla osoby znajdującej się w kryzysie psychicznym nawet konieczność wykonania kilku telefonów czy szukania wolnego terminu może być dodatkową przeszkodą. W toruńskiej placówce nie trzeba jednak wcześniej umawiać wizyty. Jak potwierdziła nam pracowniczka punktu, osoba potrzebująca pomocy może po prostu przyjść na miejsce.

Co dzieje się później? Pierwszym etapem jest rozmowa z koordynatorem, który ocenia sytuację pacjenta. Nie chodzi wyłącznie o zapisanie go na wizytę, ale przede wszystkim o ustalenie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje i czy jego stan wymaga pilnej interwencji.

– My, koordynatorzy pierwszego kontaktu, oceniamy, w jakim stanie jest pacjent i czy wymaga pilnej pomocy, czy możemy wpisać go na listę oczekujących – wyjaśniła nam koordynatorka. – Jeżeli jest stan pilny, musimy zapewnić osobie pomoc w ciągu 72 godzin – podkreśliła nasza rozmówczyni.

Wyjaśniła również, że za stan pilny uznaje się sytuację, w której istnieje zagrożenie życia pacjenta. Placówka dysponuje poradnią zdrowia psychicznego, a także możliwością skorzystania z izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Dzięki temu osoby wymagające pilnej interwencji mogą zostać skierowane do odpowiedniego miejsca.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów, których stan nie wymaga natychmiastowej pomocy. Wówczas mogą zostać wpisani na listę oczekujących. Jak przyznała koordynatorka, terminy do części specjalistów bywają odległe. Nie oznacza to jednak, że każdy pacjent musi czekać kilka miesięcy. W poradni przyjmują również lekarze rezydenci, którzy dopiero rozpoczynają pracę. W ich przypadku czas oczekiwania na wizytę może być znacznie krótszy.

Jak usłyszeliśmy, pracownicy punktu starają się uwzględniać nie tylko dostępność lekarzy, ale również preferencje osób zgłaszających się po pomoc. Niektórzy pacjenci czują się swobodniej podczas rozmowy z kobietą, inni wolą konsultację z mężczyzną. Znaczenie może mieć także sposób komunikacji i charakter lekarza.

– Dopasowujemy specjalistów do pacjenta. Jeżeli ktoś woli rozmawiać z kobietą albo z mężczyzną, również staramy się to uwzględnić – usłyszeliśmy od koordynatorki. Dla osoby, która po raz pierwszy decyduje się opowiedzieć o swoich problemach psychicznych, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do specjalisty mogą mieć szczególne znaczenie.

eprasa.pl 5f76664a79

PROFILAKTYKA



FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Zawał i udar dotykają coraz młodszych

Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia. Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tysięcy Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie. Jak temu zaradzić?

Julita Rączkowska

Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Powołano to potwierdzić, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 5f76664a79

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Dieta seniora

Jesteś tym, co jesz. To nie jest pusty slogan

Dieta odgrywa kluczową rolę w zachowaniu sprawności i dobrego zdrowia po 60. roku życia. Niestety, część popularnych produktów dostarcza głównie soli, cukru, niezdrowych tłuszczów i pustych kalorii. Ich regularne spożywanie może przyspieszać rozwój chorób przewlekłych oraz negatywnie wpływać na jakość życia seniorów.

Zdrowa dieta sprzyja utrzymaniu dobrej formy

Podstawą zdrowego odżywiania jest wybieranie minimalnie przetworzonej żywności oraz jedzenie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie w co najmniej 5 porcjach. W codziennym jadłospisie warto stawiać na pełne ziarna, źródła białka, zdrowe tłuszcze i wodę, ograniczając jednocześnie słodzone napoje, słodycze oraz produkty wysoko przetworzone. Osoby starsze powinny dostarczać swojemu organizmowi odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie. I pamiętać o generalnej zasadzie: Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Szkodliwe tłuszcze trans

Tłuszcze trans, czyli izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, należą do składników żywności, których seniorzy powinni unikać w szczególności. Podnoszą poziom „złego" cholesterolu LDL, zwiększają ryzyko chorób serca oraz naczyń krwionośnych. Tłuszcze trans powstają głównie podczas przemysłowej obróbki olejów roślinnych. Najczęściej znajdują się w żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak słodycze, wyroby cukiernicze, krakersy, chipsy, dania instant, fast foody czy twarde margaryny. Na etykietach produktów można je rozpoznać pod nazwami „częściowo utwardzone".

Zupki chińskie. Wygoda, która może kosztować zdrowie

Choć przygotowanie zupki instant zajmuje zaledwie kilka minut, jej skład pozostawia wiele do życzenia. W tego typu produktach występuje mnóstwo soli oraz tłuszczów nasyconych. Nadmierne spożycie glutaminianu sodu, który również jest składnikiem zupek chińskich, bywa łączone z występowaniem przejściowych dolegliwości, takich jak bóle i zawroty głowy, uczucie osłabienia, szybsze bicie serca czy nadmierna potliwość. Objawy te określano dawniej jako „syndrom chińskiej kuchni".

Białe bułki sycą na krótko i dostarczają niewiele składników odżywczych

Białe pieczywo, w tym popularne kajzerki czy bułki pszenne, dostarcza głównie łatwo przyswajalnych węglowodanów, a zawiera niewiele błonnika, witamin i składników mineralnych. Po jego spożyciu poziom glukozy we krwi szybko rośnie, a uczucie sytości utrzymuje się krócej niż po pieczywie pełnoziarnistym. U seniorów, zwłaszcza z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym lub nadwagą, częste sięganie po białe pieczywo może utrudniać kontrolę masy ciała i gospodarki cukrowej.

Alkohol nie sprzyja zdrowemu starzeniu się



FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy powinni unikać spożywania alkoholu z wielu powodów. Napoje z procentami nie tylko powodują wzrost ciśnienia tętniczego krwi, ale także podwyższają stężenie triglicerydów w osoczu. Alkohol może również podrażniać przewód pokarmowy. Sprzyja występowaniu zgagi i innych dolegliwości trawiennych, a dodatkowo może pogarszać jakość snu i utrudniać nocną regenerację organizmu. Pijąc alkohol, zwiększamy ryzyko nadciśnienia, udaru i zaburzeń rytmu serca.
Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

ZDROWIE NA TALERZU

Kapusta pekińska to jedno z najlżejszych warzyw w polskiej kuchni. Można ją jeść nawet codziennie

Regularne włączanie kapusty pekińskiej do jadłospisu może być prostym sposobem na zwiększenie ilości warzyw w codziennej diecie. Pekinka jest przy tym niskokaloryczna. W 100 g surowej kapusty znajduje się około 12 kcal

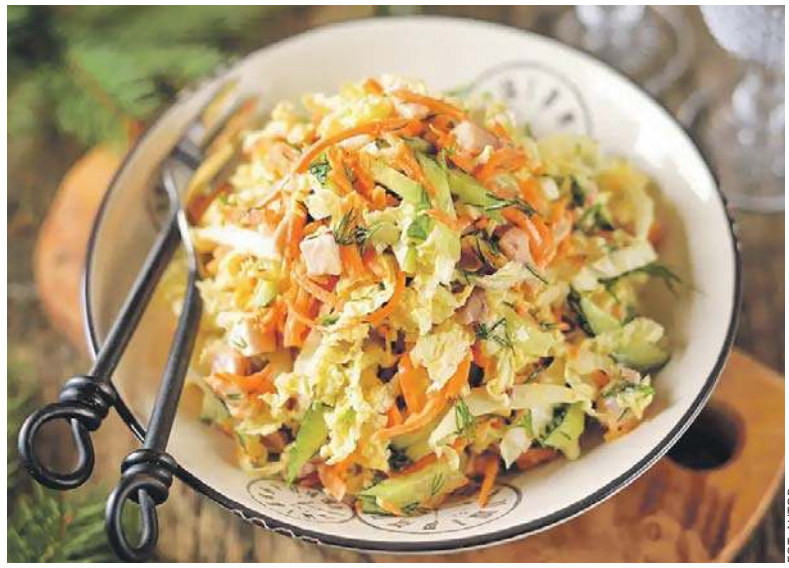
Ola Głowacka

Chrupiąca, delikatna w smaku, niskokaloryczna i pełna cennych składników odżywczych. Kapusta pekińska od lat gości na polskich stołach, szczególnie w postaci surówek, które doskonale pasują zarówno do tradycyjnego obiadu, jak i lekkiej kolacji. Pekinka dostarcza witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych, a przy tym ma niewiele kalorii. Jakie właściwości zdrowotne ma kapusta pekińska? Jak często warto ją jeść i z czym najlepiej ją łączyć? Poznaj trzy przepisy na zdrowe, pyszne i proste surówki z pekinki.

Dlaczego warto ją jeść regularnie?

Kapusta pekińska, nazywana potocznie pekinką, to warzywo kapustne o charakterystycznych podłużnych główkach, jasnych, soczystych liściach i delikatnym smaku. W przeciwieństwie do niektórych odmian kapusty jest łagodna i chrupiąca, dlatego świetnie sprawdza się jedzona na surowo.

Jej dużym atutem jest niska kaloryczność. W 100 g surowej kapusty pekińskiej znajduje się około 12 kcal. Warzywo dostarcza również błonnika pokarmowego, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, między innymi witaminy C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu.



FOT. AUTOR

Pekinka dostarcza błonnika, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin (m.in. C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu)

Warto zwrócić uwagę także na obecność glukozynolanów – naturalnych związków charakterystycznych dla warzyw kapustnych. Podczas krojenia i rozdrabniania warzywa mogą powstawać z nich aktywne związki, takie jak izotiocyjaniany. Są one przedmiotem badań ze względu na swoje właściwości biologiczne, w tym potencjał antyoksydacyjny.

Kapustę pekińską można jeść nawet codziennie, jeśli dobrze ją tolerujemy. Nie ma określonego limitu, który dotyczyłby wyłącznie tego warzywa. Ważne jest natomiast, aby nie ograniczać diety do jednego rodzaju warzyw.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym i dzieciom powyżej 10. roku życia spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, przy czym większą część powinny stanowić warzywa.

Pekinka może być jednym z elementów realizacji tego zalecenia. Porcja surówki o wadze 100-150 g to dobry dodatek do obiadu, a większa porcja może stanowić część samodzielnego posiłku.

Warto jednak pamiętać o różnorodności. Obok kapusty pekińskiej dobrze jeść również brokuły, marchew, paprykę, pomidory, buraki, warzywa liściaste i sezonowe warzywa korzeniowe.

Osoby, które mają wrażliwy przewód pokarmowy, powinny obserwować indywidualną tolerancję. Surowa kapusta może u niektórych powodować wzdęcia lub dyskomfort. W takiej sytuacji warto zacząć od mniejszych porcji, dokładnie ją rozdrobnić albo wypróbować wersję krótko podduszoną.

Właściwości zdrowotne kapusty pekińskiej

● Dostarcza witaminy C

Witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i uczestniczy w produkcji kolagenu. Kapusta pekińska jest jednym z warzywnych źródeł tej witaminy. Warto jednak pamiętać, że jej zawartość zależy między innymi od świeżości i sposobu przechowywania produktu.

● Wspiera prawidłową pracę jelit

Kapusta pekińska zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Błonnik wpływa na pracę jelit, zwiększa objętość stolca i może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez zwiększanie uczucia sytości.

● Dostarcza beta-karotenu

Beta-karoten jest prowitaminą A, czyli związkiem, z którego organizm może wytwarzać witaminę A. Jest ona ważna dla prawidłowego widzenia, stanu skóry i funkcjonowania układu odpornościowego. Pekinka wyróżnia się zawartością beta-karotenu na tle innych odmian kapusty.

● Zawiera potas i inne składniki mineralne

Potas uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, przewodzeniu impulsów nerwowych i pracy mięśni. Pekinka dostarcza również wapnia i magnezu, choć nie należy traktować jej jako głównego źródła tych składników.

● Dostarcza związków o potencjale antyoksydacyjnym

Podobnie jak inne warzywa kapustne, kapusta pekińska zawiera glukozynolany i inne związki bioaktywne. Ich pochodne są badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnego wpływu na procesy zapalne.

eprasa.pl 5f76664a79

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.

Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

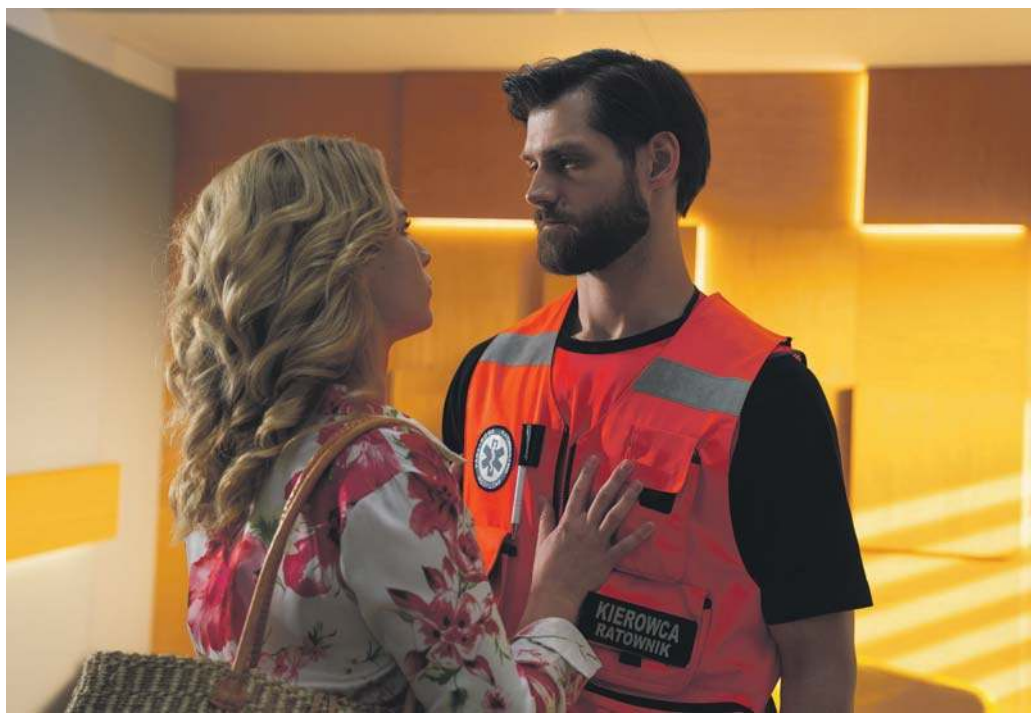
G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 5f76664a79

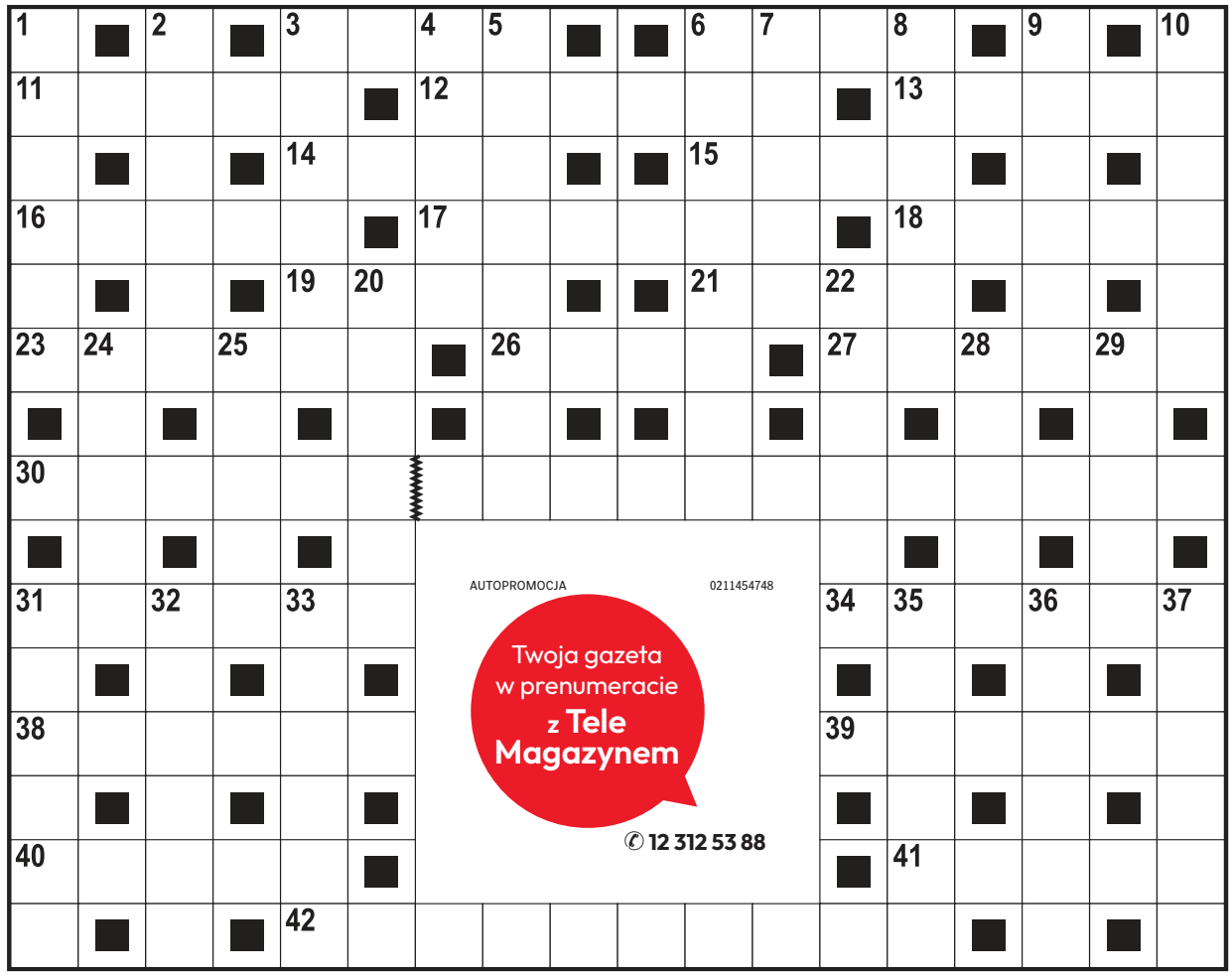
KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:

3) tłuszcz z wątroby dorsza,
6) trująca mgła nad miastem,
11) popularny płyn do płukania tkanin,
12) przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
13) dawny indyjski książę,
14) uczeń szkoły podoficerskiej,
15) np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
16) ptak budujący wiszące gniazda,
17) gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
18) dawny żołnierz lekkiej jazdy,
19) polski pies myśliwski,
21) ozdobne nakrycie na łóżko,
23) jedna z faz Księżyca,
26) legendarny człowiek śniegu,
27) zwinna afrykańska antylopa,
30) polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
31) polska marka kawy i herbaty,
34) słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
38) wąska szczelina,
39) spadek po przodkach,
40) stolica europejska z Ostrą Bramą,
41) wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
42) wprowadzenie planu w życie.

Pionowo:

1) student seminarium duchownego,
2) niedobór czerwonych ciałek,
3) pancerny skarbiec bankowy,
4) ulica w szpalerze drzew,
5) świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
6) odmiana czerwonych jabłek,
7) imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
8) rodzaj pieczywa z mąki razowej,
9) apel do społeczeństwa,
10) mieszkanka stolicy Egiptu,
20) słynny balet Arama Chaczaturiana,
22) szklana rurka laboratoryjna,
24) pokrywa skrzyni lub trumny,
25) specjalny sposób odżywiania,
28) znak na wyrobach ze złota,
29) dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
31) wielka odwaga, bohaterstwo,
32) „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
33) przemoc stosowana w celu zastraszenia,
35) kostna lub ziemniaczana,
36) szybki rosyjski taniec ludowy,
37) rzeczywiste warunki, fakty.

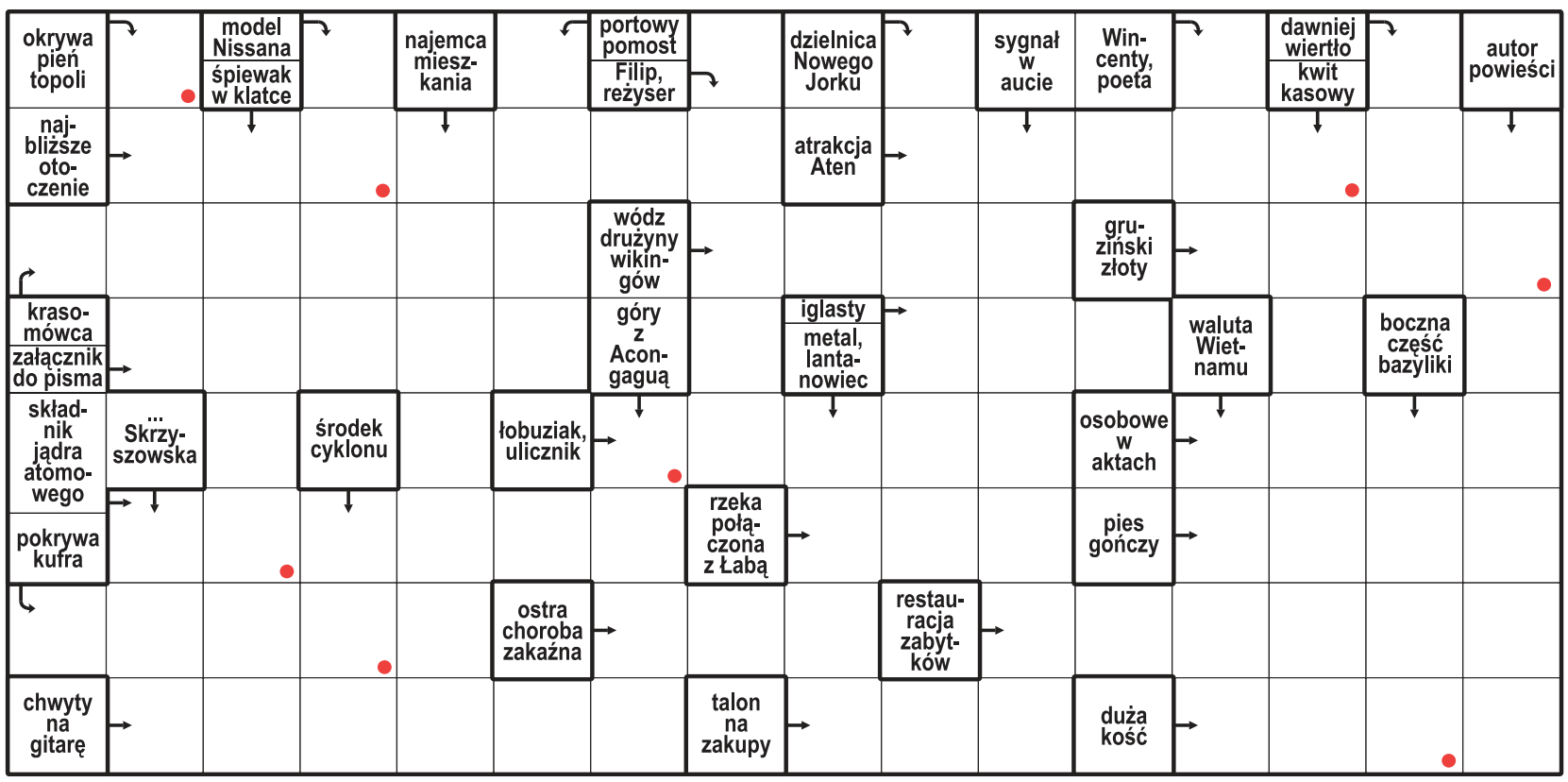


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 181

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

Byk (20.04 - 20.05)
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

Waga (23.09 - 22.10)
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 5f76664a79

RADOM

Nowy pawilon w Radomskim Centrum Onkologii

Janusz Petz

Rozbudowa Radomskiego Centrum Onkologii nabiera tempa. Na placu budowy widać już mury nowego pawilonu, który ma poprawić warunki leczenia pacjentów onkologicznych.

W Radomskim Centrum Onkologii postępują prace związane z rozbudową Klinicznego Oddziału Chemioterapii. Na placu budowy widać już wyraźne efekty. Powstały mury nowego pawilonu o powierzchni około 400 metrów kwadratowych, który będzie przeznaczony na potrzeby dziennej chemioterapii.



FOT. JANUSZ PETZ

Rozbudowa Radomskiego Centrum Onkologii ruszyła we wrześniu. Już widać efekty realizacji inwestycji.

Nowa przestrzeń ma przede wszystkim poprawić warunki, w jakich pacjenci przechodzą leczenie onkologiczne. Rozbudowa oznacza większe możliwości organizacyjne oddziału, a także stworzenie bardziej komfortowego i bezpiecznego otoczenia dla osób, które często spędzają w szpitalu wiele godzin podczas kolejnych cykli terapii.

Nowy pawilon będzie miał około 400 metrów kwadratowych powierzchni i zostanie funkcjonalnie połączony z istniejącym budynkiem. W ramach całego przedsięwzięcia modernizacją objętych zostanie blisko 600 metrów kwadratowych przestrzeni. Plan zakłada stworzenie nowoczesnego dziennego oddziału chemioterapii, gabinetów lekarskich i zabiegowych oraz komfortowej strefy dla pacjentów. Przewidziano również rozwiązania ułatwiające poruszanie się po placówce, a także dostosowanie otoczenia do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Budowa nowego pawilonu na terenie Radomskiego Centrum Onkologii na Wacynie ruszyła w 2026 roku. Nowa przestrzeń ma zapewnić więcej miejsca dla pacjentów korzystających z chemioterapii.

Przedsięwzięcie realizowane jest dzięki dofinansowaniu z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027. Wartość całego projektu wynosi ponad 7,69 miliona złotych, a dofinansowanie ze środków europejskich przekracza 6,54 mln zł. Projekt obejmuje nie tylko rozbudowę Klinicznego Oddziału Chemioterapii, ale także przebudowę i doposażenie poradni: chirurgii onkologicznej, onkologicznej, urologicznej i genetycznej. W planach jest również zakup nowoczesnego sprzętu medycznego, a także rozwiązań informatycznych wspierających obsługę pacjentów i dokumentację medyczną.

Celem inwestycji jest zwiększenie dostępności świadczeń ambulatoryjnych oraz leczenia w trybie jednodniowym, co może przełożyć się na sprawniejszą organizację opieki i możliwość objęcia leczeniem większej liczby osób.

Na czas prowadzonych prac dzienna chemioterapia została tymczasowo przeniesiona na drugie piętro szpitala. Pozwala to kontynuować leczenie pacjentów, jednocześnie umożliwiając realizację kolejnych etapów budowy.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

Zatrudnię inspektora nadzoru budowlanego budynku wielorodzinnego w Grójcu. Firma gwarantuje bardzo dobre i terminowo płatne wynagrodzenie. Prosimy o przesyłanie CV na adres mailowy:biuro@mpapartment.pl Tel. kontaktowy 607-574-504.

Zatrudnię kierownika budowy budynku wielorodzinnego w Grójcu. Firma gwarantuje bardzo dobre i terminowo płatne wynagrodzenie. Prosimy o przesyłanie CV na adres mailowy: biuro@mpapartment.pl Tel. kontaktowy 607-574-504.

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

REKLAMA 0011616086

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu
Dyrektor Zamku Królewskiego w Chęcinach

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony

na dzierżawę trzech kiosków (handlowych) położonych na terenie Zamku Królewskiego w Chęcinach (obr. 02, na nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków nr działki 2193/4) oraz na parkingu u podnóża Zamku w Starochęcinach (obr. 14 na nieruchomości oznaczonej nr. działki 22) na okres 3 lat.

Ceny wywoławcze za jeden rok kalendarzowy dzierżawy wynoszą:

- kiosk nr 1 – 21 000,00 zł netto,
- kiosk nr 2 – 48 000,00 zł netto,
- kiosk nr 3 – 30 000,00 zł netto,

plus podatek VAT według obowiązującej stawki.

Przetargi odbędą się w dniu **28 grudnia 2026 r.** w siedzibie Zamku Królewskiego w Chęcinach, ul. Małogoska 7:

- kiosk nr 1 – godz. 10:00,
- kiosk nr 2 – godz. 11:30,
- kiosk nr 3 – godz. 13:00.

Wadium należy wpłacić do dnia 21 grudnia 2026 r.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronach internetowych: Biuletynu Informacji Publicznej www.bip.checiny.pl, Urzędu Gminy i Miasta Chęciny www.checiny.pl, Zamku Królewskiego w Chęcinach www.zamek.checiny.pl, zamekcheciny.bip.gov.pl oraz wywieszona na tablicach ogłoszeń Urzędu Gminy i Miasta Chęciny oraz Zamku Królewskiego w Chęcinach.

Szczegółowych informacji udziela Zamek Królewski w Chęcinach, ul. Małogoska 7, tel. 41 308 00 48.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA 0011615699

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

ZMIANY W PROGRAMIE „CZYSTE POWIETRZE”

Informujemy, że od 20 lipca 2026 r. obowiązują zaktualizowane zasady programu priorytetowego „Czyste Powietrze”. Wprowadzone zmiany dotyczą m.in. warunków posiadania nieruchomości, wysokości jednostkowych limitów dofinansowania na wybrane prace termomodernizacyjne oraz terminów realizacji inwestycji objętych prefinansowaniem.

Najważniejsze zmiany, które mogą mieć znaczenie dla osób zainteresowanych uzyskaniem dofinansowania:

1. Skrócenie wymaganego okresu własności nieruchomości

Jedną z istotnych zmian jest rozszerzenie katalogu wyjątków od obowiązującego warunku posiadania budynku lub lokalu mieszkalnego przez co najmniej 3 lata przed złożeniem wniosku o dofinansowanie.

W określonych przypadkach wymagany okres własności został skrócony do 1 roku. Z krótszego okresu mogą skorzystać osoby, które:

- nabyły nieruchomość w drodze zasiedzenia,
- uzyskały co najmniej 50% udziałów w budynku od rodziców lub dziadków na podstawie umowy sprzedaży, darowizny lub umowy dożywocia.

2. Wyższe jednostkowe limity dofinansowania

Od 20 lipca 2026 r. podwyższono o 10% jednostkowe limity dofinansowania na wybrane prace termomodernizacyjne.

Zmiana obejmuje m.in.:

- ocieplenie przegród budowlanych,
- wymianę stolarki okiennej,
- wymianę drzwi zewnętrznych oraz bram garażowych.

Należy podkreślić, że nie uległa zmianie maksymalna łączna kwota dofinansowania, którą można uzyskać na kompleksową termomodernizację budynku. Nadal wynosi ona do 83 000 zł.

3. Wydłużenie terminu realizacji prac objętych prefinansowaniem

Kolejna zmiana dotyczy wydłużenia czasu na wykonanie prac finansowanych w ramach prefinansowania, czyli z wykorzystaniem zaliczki.

Termin realizacji inwestycji został wydłużony o 60 dni – ze 120 do 180 dni.

4. Uproszczenia formalne i zmiany techniczne

W ramach aktualizacji programu wprowadzono również zmiany dotyczące procedur i dokumentacji, w tym:

- rozszerzono katalog osób uprawnionych do wystawiania dokumentów potwierdzających wykonanie prac,
- umożliwiono tworzenie roboczych wersji wniosków w Generatorze Wniosków o Dofinansowanie (GWD),
- doprecyzowano wymagania techniczne dotyczące urządzeń i materiałów kwalifikujących się do wpisu na listę Zielonych Urządzeń i Materiałów (ZUM).

5. Obowiązujące zasady bez zmian

Pomimo wprowadzonych modyfikacji podstawowe założenia programu, wynikające z reformy obowiązującej od 31 marca 2025 r., pozostają bez zmian.

Nadal obowiązują m.in.:

- obowiązek przeprowadzenia audytu energetycznego przed realizacją przedsięwzięcia,
- obowiązek sporządzenia świadectwa charakterystyki energetycznej po zakończeniu inwestycji,
- realizacja przedsięwzięć z uwzględnieniem systemu operatorów,
- dotychczasowe kryteria dochodowe uprawniające do uzyskania poszczególnych poziomów dofinansowania,
- zasada „jeden beneficjent – jeden budynek”.

Zapraszamy mieszkańców Gminy Mirów do skorzystania z pomocy Punktu Konsultacyjno-Informacyjnego Programu „Czyste Powietrze”, działającego w Urzędzie Gminy Mirów.

W Punkcie można uzyskać informacje dotyczące zasad programu, warunków uzyskania dofinansowania, a także pomoc w przygotowaniu i złożeniu wniosku o dofinansowanie oraz jego rozliczeniu.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych mieszkańców do skorzystania z dostępnego wsparcia oraz zapoznania się z aktualnymi zasadami programu.

Szczegółowe informacje dotyczące programu dostępne są na oficjalnej stronie internetowej: https://czystepowietrze.gov.pl/

czyste powietrze zdrowy wybór

Ministerstwo Klimatu i Środowiska | NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ | Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie

eprasa.pl 5f76664a79

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon Pucharu Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, dyrektorem sportowym Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia Warszawianka Wiktoria Dąbrowska jest obecnie najlepszą polską panczenistką

Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

A wśród mężczyzn?

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środa z Ligą Mistrzów. Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

Ze środowych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

18:45 SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
18:45 SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
21:00 CLUB BRUGGE - LIVERPOOL FC (CANAL+ EXTRA 3)
21:00 INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
21:00 OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
21:00 PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
21:00 SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 5f76664a79

SPORT

• **Radomiak Radom** spotka się ze swoimi kibicami w środę, 25 listopada, w godzinach 17:30-19:30 w siedzibie klubu przy ulicy Struga 63. Posiadacze karnetów będą mogli porozmawiać z piłkarzami i trenerem, zrobić zdjęcia oraz zdobyć autografy

PIŁKA NOŻNA

Zniszczenia na stadionie. Czy szkody uda się naprawić przed meczem z Rakowem?

W poniedziałek, 23 listopada, Karol Michalec, prezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu, poinformował o zgłoszeniu szkody do ubezpieczyciela. Materiały ma też policja

Olha Ilkevych

Jak przekazał, sprawcy działali niecałe trzy minuty, a nagrania monitoringu zostały przekazane policji.

W nocy z piątku na sobotę 20 -21 listopada nieznani sprawcy zdemolowali sektor gości na stadionie Radomskiego Centrum Sportu przy ulicy Struga 63 w Radomiu. Zniszczyli furtkę ewakuacyjną prowadzącą na murawę oraz wybili szybę. Do zdarzenia doszło przed meczem Ekstraklasy Radomiak Radom - Wisła Kraków.

Radomiak jeszcze przed spotkaniem zamontował w miejscu zniszczonej szklanej furtki nowe drzwi wykonane ze stalowej blachy.

Mecz odbył się z udziałem kibiców Wisły Kraków, którzy weszli na stadion około 55. minuty spotkania. Sam mecz rozpoczął się z półgodzinnym opóźnieniem i zakończył bezbramkowym remisem.

W poniedziałek, 23 listopada, o sprawie poinformował Karol Michalec, prezes zarządu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu. Jak przekazał, szkoda została zgłoszona do ubezpieczyciela.

- W dniu dzisiejszym zgłosiliśmy szkodę do ubezpieczyciela. Następnie zostanie oszacowany koszt naprawy. Do oszacowania zaproszone zostaną firmy, które zajmują się takimi elementami. Po tym przejdziemy do dalszej procedury - powiedział Karol Michalec.



FOT. OLHA ILKEVYCH

Tak obecnie wyglądają drzwi ewakuacyjne na sektorze gości na stadionie Radomskiego Centrum Sportu.

Kolejne spotkanie na stadionie Radomskiego Centrum Sportu Radomiak rozegra 6 grudnia o godzinie 12:15. W ostatnim domowym meczu tego roku zmierzy się z Rakowem Częstochowa. Czy do tego czasu uda się naprawić zniszczoną furtkę i wymienić szybę?

- Jeszcze nie odpowiem. Musimy dowiedzieć się, jak długo będziemy czekać na tę szybę - mówił prezes.

Karol Michalec zapewnił jednak, że jeśli naprawa nie zostanie zakończona przed 6 grudnia, na stadionie pozostaną drzwi zamontowane przed meczem z Wisłą Kraków.

Sprawą zajmuje się również policja. Materiały dotyczące zdarzenia, w tym zabezpieczony monitoring, zostały przekazane funkcjonariuszom.

- Wszystko zostało przekazane policji. Policja prowadzi swoje dochodzenie. Cały monitoring został oczywiście zabezpieczony i przekazany funkcjonariuszom. Mogę powiedzieć, że był to bardzo krótki incydent, trwający niecałe trzy minuty. Doszło do niego w momencie, kiedy stadion i hala były, jak sądzę, najbardziej chronione, ponieważ w hali odbywała się impreza Polska Noc Kabaretowa - przekazał Karol Michalec.

Na razie nie wiadomo, kiedy dokładnie zostanie przeprowadzona naprawa. Wszystko zależy od oszacowania szkód oraz czasu oczekiwania na nową szybę. Jeśli prace nie zakończą się przed kolejnym domowym spotkaniem Radomiaka kibice drużyny gości stadionu będą musieli korzystać z tymczasowego rozwiązania.

Spotkanie Radomiaka Radom z Wisłą Kraków odbiło się szerokim echem i wywołało falę komentarzy przede wszystkim z powodu wydarzeń, które poprzedziły pierwszy gwizdek sędziego. Jednym z najbardziej stanowczych głosów był komentarz Tomasza Listkiewicza, asystenta sędziego głównego podczas tego spotkania. Odniósł się on krytycznie do działań polskich władz i wyraził uznanie dla prezesa Wisły Kraków Jarosława Królewskiego, który konsekwentnie walczył o możliwość wejścia kibiców na stadion. Podkreślił również, że piłka nożna powinna być dostępna dla kibiców.

PIŁKA NOŻNA

Jan Grzesik przekazał swoją koszulkę z meczu do Galerii Sportu

Olha Ilkevych

Jan Grzesik, piłkarz Radomiaka Radom, przekazał do Galerii Radomskiego Sportu koszulkę w której wystąpił w meczu z Wisłą Kraków.

W poniedziałek, 23 listopada, w Galerii Radomskiego Sportu Jan Grzesik, zawodnik Radomiaka Radom, przekazał swoją meczową koszulkę z meczu z Wisłą Kraków z numerem 13 i autografem. Pamiątka wzbogaciła wystawę poświęconą historii radomskiego sportu.

W wydarzeniu uczestniczył Karol Michalec, prezes zarządu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu.

- Mi jest ciężko nazwać samego siebie legendą - mówił z uśmiechem Jan Grzesik.

Piłkarz przyznał, że bardzo się cieszy, że jego koszulka znajdzie się właśnie w Galerii Radomskiego Sportu, obok koszulki żywej legendy Radomiaka Radom, Leandro Rossiego.

Zawodnik odniósł się również do planów drużyny na najbliższe spotkania przed przerwą zimową.

- Plan jest taki, żeby zdobyć jak najwięcej punktów. Wiemy, w jakiej sytuacji kadrowej jest nasz zespół - powiedział.

O znaczeniu galerii i jej rozwoju opowiedział Karol Michalec. Jak zaznaczył, od momentu otwarcia wystawa wzbogaciła się o wiele nowych pamiątek.

- To dość wartościowe symbole. Chciałem podziękować Jankowi Grzesikowi za to, że wzbogacił naszą wystawę. To miejsce zostało stworzone po to, żeby upamiętniać takie momenty i takich ludzi - podkreślił.

Prezes Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu zaprosił również wszystkich zainteresowanych do odwiedzania galerii. Jak zaznaczył, przed meczami Moya Radomki Radom, ICT Pierrot Czarnych i Elmas-KPS APR Radom wystawę odwiedzają nie tylko mieszkańcy Radomia, ale również z całego regionu.

- Wzbogacamy się o koszulki legend Radomiaka. Dzisiejsza uroczystość jest tego dowodem. Podkreślam, że koszulkę Jana Grzesika przyjęliśmy z dumą - dodał Dariusz Osiej, rzecznik prasowy Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu.

KRÓTKO

Boks

Michał Cieślak powalczy o trzy pasy mistrza świata

Michał Cieślak, skromny chłopak spod Kowali, jedzie po marzenia. Przed nim walka o trzy pasy zawodowego mistrza świata. Ma szansę przejść do historii polskiego boksu. Przypomnijmy, że 5 grudnia oczy kibiców boksu będą zwrócone na Glendale w Arizonie. To właśnie tam Michał Cieślak, wychowany w Kosowie pod Radomiem, zmierzy się z niepokonanym Davidem Benavidezem. Stawką pojedynku będą pasy mistrzowskie federacji WBC, WBA i WBO w kategorii junior ciężkiej. Cieślak w poniedziałek wsiadł do samolotu i wyleciał z całym sztabem do Stanów Zjednoczonych. Będzie miał sporo czasu na aklimatyzację i ostatnie przygotowania do pojedynku. - Benavides to świetny pięściarz, ale ja się niczego nie obawiam. Jadę tam wykonać swoją robotę - zapewniał przed wyjazdem wychowanek Broni Radom. Benavides jest niepokonany i młodszy od Cieślaka. Ma 32 pojedynki wygrane. To zdecydowanie najtrudniejszy bokser, z jakim przyszło się mierzyć Michałowi Cieślakowi. Nasz pięściarz ma na koncie mistrzostwo świata federacji WBC w wadze junior ciężkiej, ale 5 grudnia może być posiadaczem trzech pasów. Kiedy w 2013 roku zaczynał karierę zawodową i mówił o mistrzostwie świata, mało kto przypuszczał, że może się udać. **SZS**

Biegi

Pokonał 490 kilometrów. Jest najstarszym rekordzistą

Ma 69 lat i przebiegł właśnie w Grecji 490 kilometrów. Od dziś jest oficjalnie najstarszym zawodnikiem na świecie który pokonał legendarną trasę Ateny - Sparta - Ateny! Wincenty Korczak z Antoniówki pod Radomiem ze stowarzyszenia Biegiem Radom przeszedł do historii. Wytrzymał cztery mordercze noce, zmianę temperatur, wysokości, klimatu. Mimo tych przeciwności zdołał pokonać trasę 490 kilometrów. Dziś jest rekordzistą jako najstarszy biegacz świata, bo pokonał ten dystans w wieku 69 lat. Poprzednim rekordzistą był 67 letni Niemiec. Łączny czas 97:36:58 godzin. Wystartowało 113 zawodników. Do mety dotarło 48 osób, wśród nich trzech Polaków. Przypomnijmy, że Wincenty Korczak jest też rekordzistą świata w kategorii wiekowej 65+ w biegu 48-godzinnym z wynikiem 345 kilometrów i 300 metrów. **SZS**

eprasa.pl 5f76664a79

DZIŚ STRONA ZDROWIA

KIEDY ROŚNIE RYZYKO ZAWAŁU I UDARU

ZNACZENIE MAJĄ DIETA, EDUKACJA I CODZIENNE WYBORY

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 274 (15 245) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 25.11.2026

KOPRZYWNICA
Podczas prac budowlanych w Koprzywnicy w powiecie sandomierskim 48-latek znalazł w poniedziałek pocisk z czasów II wojny światowej. Powiadomił policjantów, a ci saperów.

SANDOMIERZ
Kradzież w drogerii w Sandomierzu. Policjanci dostali sygnał, że ze sklepu zniknęły perfumy o łącznej wartości blisko 900 złotych.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Wiadukt na węźle Bugaj nad S74 zostanie oddany na przełomie roku

Budowa ekspresowej S74 Mniów – Kielce potrwa do połowy przyszłego roku. Ale wiadukt na węźle Bugaj zostanie otwarty już na przełomie roku.
– Strona 2

Ostrowiec Świętokrzyski

Oszukany mężczyzna stracił kilkadziesiąt tysięcy złotych

Do 79-latka z Ostrowca zadzwonił człowiek podający się za policjanta. Zdołał przekonać do wypłacenia pieniędzy z konta i przekazania ich
– Strona 2

Dwie osoby z zarzutem nieumyślnego spowodowania śmierci po dramacie w jednej z firm w powiecie pińczowskim **– Strona 5**

Dorota Szczypiór została wojewódzkim rzecznikiem praw uczniowskich w województwie świętokrzyskim
– Strona 6



FOT. ARCHIWUM

Kielce

Dyskusje o przywództwie, elektrowniach atomowych i potencjale naszego regionu

Julia Warych

We wtorek, 24 listopada, w Centrum Kongresowym Expo Kielce zakończyła się dwudniowa, 11. edycja Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego. Wśród gości był między innymi marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Rozmowa z marszałkiem była okazją do spojrzenia na przywództwo z perspektywy wieloletniego doświadczenia politycznego. Włodzimierz Czarzasty mówił o odpowiedzialności, podejmowaniu trudnych decyzji, walce o realizację własnych celów, ale również o konieczności zachowania dystansu do siebie. Nie unikał przy tym tematów dotyczących relacji w koalicji rządzącej, sytuacji międzynarodowej, bezpieczeństwa Polski i narastających podziałów społecznych.

Marszałek Sejmu przekonywał, że przywództwo nie jest wyłącznie kwestią zajmowanego stanowiska czy formalnej władzy. Jego zdaniem najważniejsze jest branie odpowiedzialności za innych ludzi, podejmowane decyzje i otoczenie, w którym się funkcjonuje. – Czym jest przywództwo? Przywództwo tak naprawdę jest braniem odpowiedzialności za sytuację, za innych, za miejsce, w którym się jest – mówił Włodzimierz Czarzasty.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Wśród gości forum był marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty

Przyznał, że skłonność do kierowania innymi dostrzegał u siebie już w dzieciństwie. Wspominał zabawy w piaskownicy, a następnie działalność w szkole średniej, gdzie został przewodniczącym samorządu uczniowskiego. Jak zaznaczył, od początku coś pchało go do działania i przewodzenia innym. Jednocześnie podkreślił, że o skuteczności przywódcy powinni ostatecznie świadczyć ludzie, a nie on sam.

Drugiego dnia forum eksperci dyskutowali o przyszłości energetycznej i elektrowniach atomowych. Poruszone zostały kwestie potencjału gospodarczego regionu, lokalnej przedsiębiorczości i możliwościach rozwoju świętokrzyskiej gospodarki.
– Strona 4

Skarżysko-Kamienna

Areszt za narkotyki oraz zdemolowanie samochodu

Michał Nosal

O posiadanie znacznej ilości narkotyków oraz zniszczenie samochodu i wybicie szyby w domu podejrzany jest 40-latek z powiatu skarżyskiego.

W niedzielny poranek mieszkaniec Skarżyska zaalarmował policjantów, że wybito mu w domu szybę. Miał podejrzenie, kto może za tym stać. Policjanci zaczęli namierzać Forda, którym miał jechać podejrzany. Znaleźli go przed centrum handlowym. – 40-letni kierowca zaprzeczał, by miał coś wspólnego z wybiciem szyby. Policjanci nabrali podejrzeń co do stanu mężczyzny. Narkotest wykazał, że 40-latek jest pod wpływem substancji psychoaktywnych. Pobrano mu krew do szczegółowych badań – mówi nadkomisarz Anna Sławińska ze skarżyskiej policji.

W domu 40-latka policjanci znaleźli łącznie ponad 90 gramów środków wstępnie zidentyfikowanych jako amfetamina i kokaina.

Gdy policjanci podjechali na miejsce, z którego przyszło zgłoszenie o wybitej szybie, okazało się, że to nie jedyna strata. Zdemolowany został samochód należący do zgłaszającego. Miał wybite szyby i uszkodzoną karoserię.

40-latek usłyszał zarzuty uszkodzenia mienia oraz posiadania znacznej ilości narkotyków. Grozi za to do 10 lat więzienia. We wtorek sąd zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na dwa miesiące.

Jeśli badanie potwierdzi podejrzenia, że mężczyzna kierował po narkotykach, dojdzie kolejny zarzut.

eprasa.pl 5f76664a79

POLECAMY

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Katarzyna, Erazm, Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz na dziś



Krzysztof Cugowski: Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym

wokalista

Po tragedii w Krakowie myślę, że nie ma żadnej sprawy, która by spowodowała, że nastąpi jakiekolwiek opamiętanie. To nabrało takiego zasięgu i rozpędu, że cokolwiek się wydarzy, nie jest w stanie zmienić naszego społeczeństwa. Kiedy doszło do tragedii w Krakowie już po kilku godzinach, bez żadnej kompletnie podstawy, cała sprawa została zestygmatyzowana. Wystarczyło tylko kilka słów ministra i wszystko poszło w świat. Czy to prawicowy czy lewicowy ekstremista, to w ogóle bez znaczenia. Wydawałoby się, że w takim momencie nie na tym powinniśmy się skupiać, ale jednak... To tylko lekarze mogą ocenić stan kogoś takiego. To jest przerażające, niezrozumiałe i przykre.

Później dowiadujemy się, że do prokuratury trafiło doniesienie na bohaterskich policjantów, dzięki którym ofiar zamachu było o wiele mniej. Nie jestem w stanie tego pojąć. To jest jakieś kuriozum. Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym. Rozumiem podziały polityczne. One są na całym świecie. To normalne. Tylko, że to przerodziło się u nas w wojnę na śmierć i życie. To jest tylko polityka, a my życzymy śmierci przeciwnikom. To odsłania bardzo tragiczną rzecz w naszym narodzie. Aż się boję co będzie dalej, bo to wszystko cały czas eskaluje, a nie zanika.

Jest tylko taki mały plus, że w naszym kraju nie ma powszechnego dostępu do broni. Nie wyobrażam sobie, co by się działo, gdyby dostęp do broni był taki jak w Stanach Zjednoczonych. Obawiam się, że większość ludzi bałaby się wychodzić z domu.

Jestem naprawdę poważnie przerażony tym, co się u nas dzieje. Takiej nienawiści nie było w społeczeństwie nawet w czasach walki opozycjonistów z komunistami. Nie mam nadziei, że ludzie się opamiętają, ale bardzo chciałbym się mylić.

0011616901

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 19.11.2026 roku w wieku 85 lat zmarła

ś†p

Barbara Kwiecień

Msza święta pogrzebowa zostanie odprawiona
25.11.2026 roku o godzinie 12.00
w kościele pod wezwaniem Niepokalanego Serca
Najświętszej Marii Panny w Kielcach, ul. Urzędnicza 3,
po której nastąpi odprowadzenie
na cmentarz parafialny Piaski w Kielcach.

O pogrzebie zawiadamia pogrążona w smutku
Rodzina

REGION

Nowy wiadukt na węźle Bugaj nad S74 zostanie oddany już na przełomie roku

Maciej Banachowski

To wielka niespodzianka dla kierowców. Nowy wiadukt na węźle Bugaj, nad budowaną obwodnicą S74 Mniów - Kielce, zostanie otwarty już na przełomie roku.

W ubiegłym tygodniu ułożono ostatnią warstwę ścieralną nawierzchni na wiadukcie w Bugaju, w ciągu drogi wojewódzkiej numer 748, nad budowaną drogą ekspresową S74 Mniów – Kielce. Ta droga jest zamknięta od początku trwania inwestycji, a dla kierowców jadących w kierunku Strawczyna wyznaczono objazdy.

Wiadukt wchodzi w skład budowanego węzła Bugaj na skrzyżowaniu S74 i drogą wojewódzką 748 Ruda Strawczyńska – Strawczyn – Kostomłoty Drugie.

- Budowa drogi ekspresowej S74 Mniów – Kielce ma zakończyć się w połowie przyszłego roku, ale dla usprawnienia ruchu lokalnego planowane jest wcześniejsze oddanie do użytkowania wiaduktu w ciągu drogi wojewódzkiej 748. Byłoby to możliwe na przełomie roku, ponieważ wykonawca inwestycji przyspieszył



FOT. GDDKiA

Prace na wiadukcie w Bugaju

prace w tym rejonie – wyjaśnia Małgorzata Pawelec-Buras, rzeczniczka prasowa Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Kielcach.

Obecnie ze względu na budowę węzła Bugaj zamknięty pozostaje odcinek drogi wojewódzkiej 748, a kierowcy korzystają z dwóch objazdów. Dla pojazdów powyżej 6 ton – drogą krajową numer 74 do węzła Kielce Zachód, drogą ekspresową S7 do węzła Kielce Jaworznia i dalej drogami wojewódzkimi do drogi wojewódzkiej 748. Objazd dla pojazdów do 6 ton poprowadzony jest krajową 74 i drogami powiatowymi.

Wcześniejsze otwarcie wiaduktu pozwoli na znaczne usprawnienia komunikacji lokalnej, łatwiejszy i krótszy dojazd do okolicznych miejscowości, a także szybsze połączenia w tym rejonie.

Na wiadukcie wykonane zostaną jeszcze bariery, balustrady, oznakowanie poziome i pionowe, elementy bezpieczeństwa ruchu drogowego, próbne obciążenia. - Udostępnienie obiektu będzie możliwe po spełnieniu wszystkich warunków związanych z uzyskaniem pozwolenia na jego użytkowanie i uzgodnieniu nowej organizacji ruchu – dodaje Małgorzata Pawelec-Buras.

Ułożenie nawierzchni na wiadukcie oznacza trzeci, ostatni etapu robót bitumicznych w ramach inwestycji czyli układanie ostatniej, wierzchniej warstwy ścieralnej nawierzchni. W tym roku wykonane zostały dwa odcinki próbne warstwy ścieralnej, ułożono ją także na wiadukcie. Układanie ostatniej warstwy bitumicznej na kolejnych odcinkach planowane jest w okresie wiosennym przy odpowiednich warunkach atmosferycznych.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Uwierzył w „tajną operację", stracił na tym kilkadziesiąt tysięcy złotych

Michał Nosal

Do 79-latka z Ostrowca Świętokrzyskiego zadzwonił w zeszłym tygodniu człowiek podający się ze policjanta.

Straszył, że oszczędności mężczyzny są zagrożone, twierdził też, że prowadzi wspólnie z prokuratorem tajną operację wymierzoną w oszustów. - Zdołał przekonać 79-latka do wypłacenia pieniędzy z konta i przekazania ich nieznajomemu podającemu się za kuriera. W ciągu dwóch dni doszło do kilku spotkań. Oszukany przekazał łącznie 70 tysięcy złotych – opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Ostrowieccy policjanci przypominają, że aby nie paść ofiarą oszustów Przede wszystkim należy zachować ostrożność - jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka naszej rodziny, funkcjonariusza policji lub innego urzędnika i prosi o pieniądze, nie podejmujmy żadnych pochopnych działań. Nie informujmy nikogo o ilości pieniędzy, które mamy w domu lub przechowujemy na koncie.

Należy zadzwonić do kogoś z rodziny, zapytać o to, czy osoba, która prosiła nas o pomoc rzeczywiście tej pomocy potrzebuje. Pamiętajmy, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowujemy się rozsądnie. Nie ulegajmy presji czasu wywieranej przez oszustów.

Policjanci nigdy nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach, telefonicznie.

eprasa.pl 5f76664a79

POWIAT SKARŻYSKI

Dwaj nieodpowiedzialni kierowcy. Za to, co zrobili będą rozliczeni przez sąd

Michał Nosal

Blisko 1,3 promila alkoholu miał w organizmie 50-letni kierowca Iveco, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek na ulicy Zagórskej w Suchedniowie

Za jazdę w takim stanie grożą grzywna, zakaz kierowania i nawet trzy lata więzienia. Sąd rozliczy również 33-letniego kierowcę ciężarowego DAF-a skontrolowanego tego samego dnia, na ulicy Legionów w Skarżysku. - Mężczyzna był po użyciu alkoholu. Jazda w takim stanie jest wykroczeniem – przypominała nadkomisarz Anna Sławińska ze skarżyskiej policji.



FOT. POLICJA

Blisko 1,3 promila alkoholu miał w organizmie kierowca dostawczego Iveco skontrolowane w Suchedniowie

GMINA GNOJNO

Samochód osobowy zderzył się na drodze z ciężarówką

Sylwia Bławat

Osobowy Fiat zderzył się z ciężarową Scanią - do tego wypadku doszło w poniedziałkowe popołudnie na drodze wojewódzkiej w Gnojnie w powiecie buskim.

Wypadek wydarzył się przed godziną 17 w poniedziałek, 23 listopada w pobliżu stacji paliw w Gnojnie. Fiat Punto zderzył się tu z ciężarową Scanią. Na miejsce ruszyło pięć zastępów straży pożarnej, policjanci, karetki.

- Jedna osoba jest zakleszczona w pojeździe, droga jest całkowicie zablokowana - informował na gorąco młodszy aspirant Damian Pasternak z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Busku-Zdroju.



FOT. PSP BUSKO-ZDRÓJ

Do tego wypadku doszło na drodze wojewódzkiej w Gnojnie w powiecie buskim

Policjanci wstępnie odtworzyli okoliczności zdarzenia. Z ich ustaleń wynika, że od strony Chmielnika w kierunku Szydłowa jechał 56-letni kierowca ciężarowej Scanii, z przeciwka zaś 33-latek kierujący Fiatem Punto. - Najprawdopodobniej 33-letni kierowca Fiata zjechał na drugi pas i czołowo zderzył się z ciężarówką - opowiada aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

Do szpitala w poważnym stanie zabrany został kierowca samochodu osobowego.

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU KIELECKIEGO 0011611551

Półmetek kadencji samorządu Powiatu Kieleckiego

– Mija półmetek obecnej kadencji samorządu Powiatu Kieleckiego. Jak Pan ocenia ten czas?

To był dobry czas dla Powiatu Kieleckiego. Pomimo trudności udało się zrealizować wiele ważnych inwestycji, które mieszkańcy dostrzegają przede wszystkim w infrastrukturze drogowej, ochronie zdrowia i edukacji.

– Inwestycje drogowe należą do najważniejszych zadań powiatu.

Zarządzamy ponad tysiącem kilometrów dróg, dlatego potrzeby są ogromne. W poprzedniej kadencji zrealizowaliśmy inwestycje o wartości 318 mln zł, a przez ostatnie dwa i pół roku — mimo znaczącego ograniczenia rządowych dotacji, dzięki współpracy z gminami wykonaliśmy zadania drogowe warte blisko 150 mln zł. Wśród najważniejszych inwestycji jest przebudowa newralgicznego skrzyżowania ulic Kościelnej, Głowackiego i Chopina w Daleszycach. To miejsce, na które narzekają kierowcy i piesi. Po przebudowie znacząco poprawi się bezpieczeństwo w tym miejscu. Co ważne, ta inwestycja znajduje kontynuację w postaci przebudowy trasy w kierunku miejscowości Niwy. To zadanie o wartości 5 mln zł, wykonywane z pomocą gminy. Z kolei w gminie Nowa Słupia jedną najdroższych inwestycji jest rozbudowa dróg powiatowych w miejscowości Cząstków. Koszt prac, wraz z rozbudową niemal 3,5 km jednej z dróg, to prawie 8 mln zł. Mieszkańcy gminy Miedziana Góra są z pewnością zadowoleni z remontu drogi powiatowej przebiegającej przez Kostomłoty Pierwsze i Kostomłoty Drugie. Udało się zrealizować tę inwestycję, dzięki podziałowi kosztów między powiat i gminę.

W gminie Zagnańsk rozbudowujemy kilometrowy odcinek trasy i most w miejscowości Umer. Koszt tej inwestycji to ponad 7,5 mln zł. Przypomnę, że to w tej gminie miało miejsce jedno z najbardziej kosztownych zadań, czyli budowa od podstaw drogi Bartków-Samsonów za ponad 9,5 mln zł, z czego 6 mln stanowiło dofinansowanie zewnętrzne, a ponad 2 mln dołożyła gmina.

– Ważne są nie tylko nowe drogi, ale także ich utrzymanie.

Dlatego inwestujemy w nowoczesny sprzęt drogowy, który służy zarówno zimowemu utrzymaniu, jak i pracom letnim, takim jak udrażnianie rowów czy koszenie poboczy. Zakupiliśmy m.in. trzy koparko-ładowarki, koparkę obrotową i dwa ciągniki z kosiarkami oraz rozbudowaliśmy bazę Obwodu Drogowego w Łagowie.

– Powiat intensywnie rozwija także edukację.

W Powiatowym Zespole Szkół w Chmielniku powstała nowoczesna hala maszyn i nowoczesna pracownia diagnostyki samochodowej. Młodzi ludzie, uczniowie technikum, zdobywają tam praktyczne umiejętności obsługi i naprawy pojazdów, w warunkach zbliżonych do rzeczywistych. Mają do dyspozycji całą ścieżkę diagnostyczną ze wszystkimi niezbędnymi urządzeniami. Z kolei w PZS w Chęcinach zmodernizowano pięć specjalistycznych pracowni wyposażonych w nowoczesny sprzęt, w tym frezarkę



CNC. To pozwala zdobywać kompetencje, zgodne ze standardami współczesnego przemysłu. Obie inwestycje są współfinansowane z programu Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego.

– Powstają również nowe obiekty sportowe.

Jednym z największych zadań w tej kadencji była budowa komfortowego internatu na 96 miejsc przy Powiatowym Zespole Szkół w Łopusznie. Są tam dwuosobowe pokoje z łazienkami oraz sale konferencyjne. Część obiektu wykorzystujemy jako schronisko młodzieżowe. Uczniowie z Łopuszna doceniają również nowy kompleks sportowy z boiskiem do piłki nożnej, boiskiem wielofunkcyjnym, kortem tenisowym, bieżnią, skocznią, zapleczem szatniowym, siłownią zewnętrzną i trybunami. Całość kosztowała ponad 28 mln zł i już dziś widzimy, że była to trafiona inwestycja. Stąd decyzja o budowie kolejnego, podobnego obiektu przy PZS w Chęcinach. Zgodnie z planem, już za rok młodzi sportowcy będą korzystać z nowoczesnych boisk.

– Powiat realizuje także ważne zadania społeczne.

W Łagowie powstał nowoczesny dom dla rodzinnej placówki opiekuńczo-wychowawczej, przeznaczonej dla 12 dzieci, które nie mogą dorastać w swoich rodzinach biologicznych. Znacząco usprawniliśmy również funkcjonowanie Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności, zwiększając liczbę specjalistów - kardiologa, okulistę, pediatrę, pulmonologa, psychiatrę i psychiatrę dziecięcego. Te działania pozwoliły zdecydowanie usprawnić pracę Zespołu i prowadzić jednocześnie większą liczbę postępowań. Świadczą o tym liczby - w 2024 roku wydawał średnio 557 orzeczeń miesięcznie, teraz ta liczba wzrosła niemal dwukrotnie.

– Ochrona zdrowia pozostaje jednym z priorytetów. To właśnie w tej dziedzinie nieustannie podejmowane są kolejne wyzwania.

Rozbudowaliśmy Szpital Powiatowy w Chmielniku, który podwoił swoją powierzchnię. Inwestujemy także w nowoczesny sprzęt diagnostyczny. Na to zadanie wydaliśmy 26,5 mln zł. Do nowych pomieszczeń trafi tomograf komputerowy o wartości prawie 4 mln zł. Pacjentom kardiologicznym będzie służył nowy sprzęt diagnostyczny o wartości ponad pół miliona złotych. Oddanie do użytku nowych pomieszczeń przełoży się na lepsze warunki leczenia dla pacjentów i personelu. Duże zmiany zaszły również w Świętokrzyskim Centrum Matki i Noworodka, gdzie przeprowadzono szereg modernizacji i zakupów sprzętu medycznego. Pacjentki przyjmowane są w całkowicie odnowionej Izbie Przyjęć, z gabinetami wyposażonymi w nowoczesny sprzęt. Na budynkach placówki wymieniono pokrycie dachowe, zmodernizowano blok porodowo-operacyjny i doposażono Klinikę Neonatologii w nowoczesny sprzęt medyczny do intensywnej terapii. Powstała nowa pracownia rezonansu magnetycznego i pracownia endoskopowa. Kupiliśmy m.in. histeroskopy i laparoskopy. Powstał Zespół Poradni, z których rocznie korzysta ponad 22 tys. pacjentek. Przypomnę, że w szpitalu funkcjonuje m.in. poradnia ginekologiczna dla dziewcząt i poradnia leczenia endometriozy, wykonywane są również zabiegi uroginekologiczne. Łączny koszt inwestycji w ciągu kilku ostatnich lat wyniósł prawie 30 mln zł.

W Powiatowym Centrum Usług Medycznych przy ulicy Żelaznej w Kielcach przeprowadziliśmy remont pomieszczeń na parterze budynku, mieści się w nich obecnie poradnia kardiologii. Placówka wzbogaciła się m.in. o nowe USG z dwoma głowicami, aparat do krioterapii, a do poradni okulistycznej trafił wartościowy sprzęt do mierzenia pola widzenia.

– Cyfryzacja obejmuje również Wydział Geodezji.

Zdigitalizowaliśmy 4,5 mln stron dokumentów dotyczących granic działek, a obecnie prowadzimy cyfryzację map ewidencji gruntów i budynków. Teraz, dzięki dofinansowaniu Głównego Geodety Kraju, przenosimy do postaci cyfrowej mapy ewidencji gruntów i budynków dla 232 obrębów ewidencyjnych. Cyfryzacja polegać będzie na przekształceniu dotychczasowych map funkcjonujących jako mapy rastrowe do postaci baz danych.

– Powiat stawia również na turystykę.

Rozpoczynamy wartą 3 mln zł termomodernizację schroniska młodzieżowego w Nowej Słupi. Turyści mogą także korzystać ze schronisk prowadzonych przez powiat w Bodzentynie, Chęcinach i Łopusznie.

eprasa.pl 5f76664a79

NOWA ENERGIA



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Drugi dzień 11. edycji Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego. Wśród gości był marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

We wtorek, 24 listopada, odbyło się otwarte spotkanie poświęcone między innymi przywództwu we współczesnym świecie. Ten panel przyciągnął wielu słuchaczy



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Podczas zakończonego we wtorek dwuudniowego Regionalnego Forum Ekonomicznego Nowa Energia Kielce 2025 w Expo Kielce wyróżniono 50 uczniów, którzy najlepiej poradzili sobie w Olimpiadzie Wiedzy o Wojsku Polskim. W teście udział wzięła młodzież z kilku szkół mundurowych z regionu



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Na widowni Dariusz Kołacz - prezes Makroregionu Południe w Polska Press Grupie i wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki

Eksperci mówili o tym, co wpływa na nasze życie

Redakcja Polska Press

Wtorek, 24 listopada był drugim dniem 11. edycji Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego. W Centrum Kongresowym Expo Kielce najlepsi eksperci dzielili się swoją wiedzą oraz doświadczeniem i mówili o wszystkim, co wpływa na nasze życie.

Gościem specjalnym 11. Regionalnego Forum Ekonomicznego Nowa Energia 2026 w Kielcach był Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu. We wtorek odbyło się otwarte spotkanie poświęcone między innymi przywództwu we współczesnym świecie.

Włodzimierz Czarzasty nie ukrywał, że polityka oznacza walkę o władzę i realizację własnych zamierzeń. Jak tłumaczył, do polityki nie wchodzi się po to, by jedynie prezentować poglądy, ale przede wszystkim po to, by móc wcielać je w życie. Podał przykład postulatów lewicowych, takich jak rozwój energii odnawialnej, ograniczanie wykorzystania węgla, świecie państwo czy większe zabezpieczenie młodego pokolenia. – To nie jest stowarzyszenie umarłych poetów. To jest taka robota, to jest walka o władzę – mówił.

W panelu „Przyszłość energetyczna. Elektrownie atomowe w Polsce - plan szybkiego rozwoju i szanse dla Polski" udział wzięli udział: Konrad Wojnarowski - podsekretarz stanu w Ministerstwie Energii; profesor doktor habilitowany inżynier Artur Cebula - specjalista od energetyki jądrowej z Politechniki Krakowskiej; Kamil Suchański, przewodniczący rady nadzorczej Ekobox Spółka Akcyjna. Panel prowadził Jarosław Panek.

Jednym z głównych tematów rozmowy było bezpieczeństwo energetyczne Polski w obliczu stopniowego odchodzenia od węgla. Eksperci zwracali uwagę, że transformacja energetyczna nie może ograniczać się wyłącznie do kwestii ekologicznych. Równie ważne są dostępność energii, jej cena oraz możliwości zastąpienia obecnie wykorzystywanych surowców.

W panelu „Made in Świętokrzyskie" poruszone zostały kwestie potencjału gospodarczego regionu, lokalnej przedsiębiorczości i możliwościach rozwoju świętokrzyskiej gospodarki.

O działaniach podejmowanych przez samorząd województwa na rzecz regionalnego biznesu mówiła marszałek Renata Janik. Wskazywała między innymi na możliwość prezentowania produktów świętokrzyskich firm podczas wydarzeń promocyjnych, wsparcie w ramach pomocy de minimis, a także organizowane śniadania biznesowe, podczas których przedsiębiorcy mogą nawiązywać kontakty i korzystać z wiedzy zaproszonych ekspertów.

Wśród ważnych inicjatyw wymieniła projekt „Inteligentne Świętokrzyskie", którego wartość przekracza 8 milionów złotych. Jego założeniem jest łączenie przedsiębiorców ze środowiskiem naukowym oraz instytucjami otoczenia biznesu.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

W dyskusji o o przyszłości energetycznej i elektrowniach atomowych wzięli udział od lewej: Konrad Wojnarowski - podsekretarz stanu w Ministerstwie Energii; Kamil Suchański, przewodniczący rady nadzorczej Ekobox Spółka Akcyjna oraz profesor doktor habilitowany inżynier Artur Cebula - specjalista od energetyki jądrowej z Politechniki Krakowskiej



T. PAWEŁ MAŁECKI

W Panelu Made in Świętokrzyskie wzięli udział: prowadząca Aleksandra Wróbel; Mateusz Jakubowski, dyrektor pionu produkcyjnego „Buskowianki Zdrój"; Elżbieta Śreniawska - Prezes Uzdrowiska Busko-Zdrój; Renata Janik - marszałek województwa ; Agnieszka Błońska - prezes Kieleckiej Fabryki Pomp „Białogon"; Piotr Gwiazda - dyrektor handlowy INFOVER -IT; Wojciech Borowiecki Investment Menadżer VITRINTEC

eprasa.pl 5f76664a79

POWIAT PIŃCZOWSKI

Po tragedii dwie osoby z zarzutem nieumyślnego spowodowania śmierci

Michał Nosal

Dramat w jednej z firm w powiecie pińczowskim. 44-latek, który spadł z wysokości, zmarł w szpitalu.

Sprawa przedstawiana była jako nieszczęśliwy wypadek, jednak po tym, jak przyjrzeli jej się kryminalni, dwaj mężczyźni usłyszeli zarzut nieumyślnego spowodowania śmierci.

W piątek, 6 listopada pińczowscy policjanci dostali sygnał, że w szpitalu zmarł 44-latek, który trafił tu dzień wcześniej, po wypadku na terenie zakładu pracy. Do lecznicy przywieźli go współpracownicy. - Z pierwszych relacji wynikało, że mężczyzna podczas czyszczenia suszarni kukurydzy spadł z podestu, z wysokości około siedmiu metrów – mówiła aspirant Paula Kępińska z pińczowskiej policji.

Kiedy jednak kryminalni zaczęli przesłuchiwać pracodawcę oraz współpracowników zmarłego, zaczęli dostrzegać nieścisłości. - Jak się okazało, doszło do próby ukrycia tego, co wydarzyło się naprawdę. a pracodawca miał wpływać na inne osoby, nakłaniając je do przedstawiania nieprawdziwej wersji wydarzeń. Policjanci ustalili, że 44-latek i jeszcze jeden mężczyzna, zostali podniesieni na wysokość kilku metrów na łyżce ładowarki. To z niej, a nie z podestu, spadł 44-latek. Kolejne nieprawidłowości wykazała analiza dokumentów dotyczących legalności zatrudnienia 44-latka oraz przeszkolenia go w zakresie BHP – relacjonowała aspirant Paula Kępińska.

W zeszłym tygodniu 50-letni pracodawca oraz 53-letni operator ładowarki usłyszeli zarzuty. Obaj są podejrzani o nieumyślne spowodowanie śmierci 44-latka oraz narażenie go na niebezpieczeństwo. - Pracodawca jest dodatkowo podejrzany o składanie fałszywych ze-znań oraz niedopełnienie obowiązków wynikających z przepisów BHP. Decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na dwa miesiące – uzupełniała aspirant Paula Kępińska.

Za to, co zarzuca im prokuratura, obu mężczyznom grozi do pięciu lat więzienia.

REKLAMA 0011614590

ZG.2281.1.2026 Dobieszyn, dn. 25.11.2026 r.

Skarb Państwa – Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Dobieszyn
(dalej zwany „Nadleśnictwem" lub „Sprzedającym") ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości:

Przetarg nr 1 - nieruchomość składająca się z działki nr 227/12 o pow. 0,1249 ha, obręb ewidencyjny Bierwce, gmina Jedlińsk, dla której Sąd Rejonowy w Radomiu prowadzi KW nr RA1R/00144853/9 na zasadach określonych w niniejszym ogłoszeniu.
1. Sprzedaż nieruchomości następuje za zgodą Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych z dnia 1 czerwca 2026 r. znak ZS.2281.13.2026.TO i prowadzona jest na podstawie art. 38 ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 663) oraz rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. Nr 78, poz. 532).
2. Nieruchomość zgodnie z „Planem urządzenia lasu na lata 2020-2029 dla Nadleśnictwa Dobieszyn" stanowi wydzielenie leśne 227-a-99 w Obrębie Leśnym Dobieszyn, Leśnictwie Zawady.
3. Informacje o nieruchomości:
Nieruchomość – działka nr 227/12 a) Nieruchomość o powierzchni 0,1249 ha (1249 m^2), wg danych z ewidencji gruntów i budynków stanowi tereny leśne (Ls); położona na terenie gminy Jedlińsk, obręb ewidencyjny Bierwce; dla której Sąd Rejonowy w Radomiu prowadzi KW nr RA1R/00144853/9.
b) Opis: grunt leśny, drzewostan 10 So 61 lat, miejscami Brz, podszyt na 0,1.
4. Nieruchomość nr 1 - działka 227/12. Przeznaczenie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego – teren parkingu – symbol KP.
5. Nieruchomość nie jest objęta użytkowaniem zależnym.
6. Nieruchomość nie jest obciążona na rzecz osób trzecich.
7. Nieruchomość nie podlega wpisowi do rejestru zabytków.
8. Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do dróg publicznych.
9. Cenę wywoławczą netto ustalono w oparciu o wycenę rzeczoznawcy majątkowego. Do ostatecznej ceny sprzedaży nieruchomości doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić. Wysokość postąpienia w odniesieniu do konkretnej nieruchomości podano w tabeli poniżej.
Obowiązuje wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.

Lp.	Nr przetargu / nr działki	Cena wywoławcza netto [zł]	Wadium (10% ceny wywoławczej) [zł]	Wysokość postąpienia [zł]	Godziny przetargu w dniu 29.12.2026 r.
1	1 / 227/12	30 000,00	3 000,00	300	9:00

Nieruchomość (tj. konkretna działka) nie zostanie sprzedana, jeżeli żaden z uczestników przetargu nie zaoferuje postąpienia ponad cenę wywoławczą.
10. Terminy przetargu ustala się na dzień 29.12.2026 roku zgodnie z tabelą w pkt. 9. Przetarg odbędzie się w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn.
11. Obowiązuje wniesienie dla przetargu wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej – wartości podano w tabeli w pkt. 9.
Wadium może być wnoszone w pieniądzu lub w formie gwarancji bankowej. Wadium wnoszone w pieniądzu należy wnieść przelewem na konto 90 1020 4317 0000 5902 0134 8069, w terminie do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacją WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 1 - nieruchomość w Bierwcach (w przypadku wadium wnoszonego przelewem za termin jego wniesienia uznaje się termin zaksięgowania wpływu na koncie Nadleśnictwa). Wadium w formie gwarancji bankowej należy złożyć w kasie Nadleśnictwa do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacja **WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 1 - nieruchomość w Bierwcach**.
12. Wadium wniesione w pieniądzu przez uczestnika, który wygrał przetarg zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, przez którą rozumie się cenę nieruchomości ustaloną w wyniku przetargu, którą obowiązany jest on zapłacić. Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej (nieodwołalnej, bezwarunkowej i płatnej na pierwsze żądanie) przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, podlega zwrotowi niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
13. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży nieruchomości, w miejscu i terminie ustalonym zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
14. Wadia wniesione przez pozostałych uczestników przetargu zostaną zwrócone w terminie 3 dni od dnia odwołania albo zamknięcia przetargu.
15. Informacje o skutkach niezawarcia umowy nieruchomości bez usprawiedliwionej przyczyny oraz inne: Uczestnik musi być obecny na przetargu. W przetargach mogą brać udział osoby fizyczne oraz osoby prawne, które w terminie wniosą wadium, a ponadto przedłożą sprzedającemu przed otwarciem przetargu:
a) dowód wniesienia wadium (potwierdzenie przelewu lub dokument gwarancji bankowej),
b) dowód tożsamości, a w przypadku ustanowienia pełnomocnika, dodatkowo pełnomocnictwa z notarialnie poświadczonym podpisem – w przypadku osób fizycznych i ich pełnomocników,
c) pisemne oświadczenie (wzór oświadczenia dostępny w siedzibie Nadleśnictwa i na stronie Nadleśnictwa https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci), że:
- zapoznał się ze stanem prawnym i faktycznym przedmiotu sprzedaży i zrzeka się dochodzenia od Nadleśnictwa wszelkich roszczeń związanych ze stanem faktycznym i prawnym przedmiotu sprzedaży,
- akceptuje fakt, że Nadleśnictwo sprzedaje działki zgodnie z danymi z wyrysem z mapy ewidencyjnej wydanym przez starostwo powiatowe
- zobowiązuje się do pokrycia kosztów, które zostały i będą poniesione w związku z procedurą sprzedaży
- na dzień publikacji wynoszą one 2797,5 zł netto (do wartości netto doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić) + koszty, które powstaną przy okazji sporządzenia umowy sprzedaży w kancelarii notarialnej (pozyskanie niezbędnych wypisów i wyrysów z rejestru gruntów, zaświadczeń z urzędu gminy), koszty sporządzenia aktu notarialnego pokrywa kupujący,
- przyjmuje do wiadomości i akceptuje fakt, iż osoby trzecie mogą zgłosić roszczenia, w tym roszczenia o zwrot nakładów lub inne roszczenia lub prawa (np. o zasiedzenie) i fakt ten znalazł odzwierciedlenie w cenie zaoferowanej przez nabywcę,
- uczestnik oświadcza, że zapoznał się z dokumentami udostępnionymi przez Sprzedającego, miał możliwość dokonania oględzin nieruchomości oraz przyjmuje do wiadomości znany i opisany w ogłoszeniu stan faktyczny i prawny nieruchomości.
d) W przypadku osób prawnych uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– dokumenty potwierdzające umocowanie osób reprezentujących uczestnika, o ile umocowania nie można zweryfikować w publicznym rejestrze.
W przypadku cudzoziemców uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– oświadczenia, czy uczestnik podlega obowiązkowi uzyskania zezwolenia, ewentualnie promesy (ostateczne zezwolenie powinno zostać przedstawione najpóźniej przed zawarciem aktu notarialnego)
– w przypadkach przewidzianych zgodnie z ustawą z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2278).
16. Czynności związane z przeprowadzeniem przetargu mogą być zaskarżane przez uczestnika przetargu lub osobę niedopuszczoną do przetargu.
17. Skargę na czynności związane z przeprowadzonym przetargiem wnosi się na piśmie, bezpośrednio do sprzedającego w terminie 7 dni od dnia przetargu, z tym zastrzeżeniem, że dla zachowania terminu konieczny jest wpływ skargi do Nadleśnictwa.
18. W przypadku wniesienia skargi na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu, sprzedający wstrzymuje czynności związane ze sprzedażą nieruchomości.
19. Sprzedający rozpatruje skargę na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu w terminie 7 dni od dnia jej otrzymania. Sprzedający zawiadamia pisemnie skarżącego o sposobie rozstrzygnięcia skargi. W przypadku niezaskarżenia w terminie czynności związanych z przeprowadzeniem przetargu albo w razie uznania skargi za niezasadną, sprzedający podaje do publicznej wiadomości informacje o wynikach przetargu zgodnie z par. 7 ust. 7 rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1.
20. Sprzedający w terminie 14 dni od dnia podania do publicznej wiadomości informacji o wynikach przetargu zawiadamia pisemnie nabywcę nieruchomości ustalonego w wyniku przetargu o miejscu i terminie zawarcia z nim umowy sprzedaży nieruchomości. Wyznaczony termin nie może być krótszy niż 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia.
21. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży w miejscu i w terminie podanym w przesłanym przez sprzedającego zawiadomieniu, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
22. Sprzedający może odwołać przetarg jedynie z ważnych powodów, informując o tym niezwłocznie w formach właściwych dla ogłoszenia o przetargu.
23. Podstawa prawna:
a) Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 663),
b) Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. Nr 78, poz. 532).
24. Ogłoszenie niniejsze opublikowane jest na stronie: https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci
25. Zgodnie z § 11 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20.04.2007 r. ustala się, że przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik przetargu zaoferował co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej nieruchomości.
26. Załączniki: Oświadczenie – załącznik nr 1 do ogłoszenia.
27. Termin zapłaty ceny nabycia nieruchomości wraz z należnym podatkiem VAT, jeżeli będzie miał zastosowanie, musi zostać w całości zaksięgowana na rachunku bankowym Sprzedającego najpóźniej do godz. 13.00 w dniu roboczym poprzedzającym zawarcie umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego.
Dodatkowych informacji o przetargu udziela p. Karol Sowiński w dni robocze w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn ul. Dobieszynek 7, 26-804 Stromiec w godz. 7:00-15.00, nr tel. 728 807 455.

Jerzy Jacek Karaśkiewicz
Nadleśniczy Nadleśnictwa Dobieszyn

eprasa.pl 5f76664a79

REGION

Dorota Szczypiór została wojewódzkim rzecznikiem praw uczniowskich

Maciej Banachowski

Dorota Szczypiór, wizytator Kuratorium Oświaty w Kielcach, jest od piątku, 20 listopada wojewódzkim rzecznikiem praw uczniowskich w województwie świętokrzyskim.

Na stanowisko wojewódzkiego rzecznika praw uczniowskich w województwie świętokrzyskim Dorotę Szczypiór powołał Mikołaj Wolanin, pełnomocnik Ministra Edukacji do spraw uczniów i polityki młodzieżowej. Oficjalnie dokonał tego w piątek, 20 listopada, podczas wizyty w III Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. Cypriana Kamila Norwida w Kielcach, gdzie oprócz pełnomocnika i nowej rzecznik z dziennikarzami spotkał się Świętokrzyski Kurator Oświaty Piotr Łojek.

- Zadania wojewódzkiego rzecznika praw uczniowskich dotyczą przede wszystkim edukowania i promowania wśród społeczności szkolnej spraw dotyczących praw i obowiązków uczniowskich, mediacji oraz innych sposobów polubownego załatwiania sporów. Formalne skargi czy wnioski nadal pozostają w gestii poszczególnych wizytatorów kuratorium oświaty – mówił Mikołaj Wolanin.

Jak poinformował Piotr Łojek, świętokrzyski kurator oświaty, wojewódzki rzecznik praw uczniowskich to nowe stanowisko, które zostało stworzone w każdym województwie.

- Zapraszam wszystkich uczniów, którzy mają problemy związane z procesem edukacyjnym do kontaktów ze mną. Od tego tu jestem, aby z każdą sprawą uczeń mógł przyjść. Każdą informację wysłucham i zapoznam się z nią. Chcę żeby głos uczniów w naszym wojewodzie był wysłuchany - mówi Dorota Szczypiór.

Kurator poinformował, że w najbliższym czasie planuje zorganizować spotkanie przedstawicieli szkolnych samorządów z rzecznik.

Wojewódzki Rzecznik Praw Uczniowskich dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.15 – 15.15 pod adresem: rpu@kuratorium.kielce.pl

REKLAMA 0011615619

ZG.2281.2.2026 Dobieszyn, dnia 25.11.2026 r.

Skarb Państwa – Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Dobieszyn
(dalej zwany „Nadleśnictwem" lub „Sprzedającym") ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości:

Przetarg nr 2 – nieruchomość składająca się z działki nr 463/1 o pow. 0,0700 ha, obręb ewidencyjny Studzianki B, gmina Głowaczów, dla której Sąd Rejonowy w Kozienicach prowadzi KW nr RA1K/00052643/6
1. Sprzedaż nieruchomości następuje samodzielnie przez Nadleśniczego na podstawie art. 38 ust. 3 ustawy o lasach, ponieważ nieruchomość ma powierzchnię nieprzekraczającą 1 ha i stanowi enklawę wśród gruntów innej formy własności. Procedurę sprzedaży reguluje także rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. nr 78, poz. 532).
2. Nieruchomość zgodnie z „Planem urządzenia lasu na lata 2020-2029 dla Nadleśnictwa Dobieszyn" stanowi wydzielenie leśne 98-h-00 w Obrębie Leśnym Studzianki, Leśnictwie Studzianki.
3. Informacje o nieruchomości:
Nieruchomość – działka nr 463/1
a) Nieruchomość o powierzchni 0,0700 ha (700 m^2), wg danych z ewidencji gruntów i budynków stanowi tereny leśne (Ls), położona na terenie gminy Głowaczów, obręb ewidencyjny Studzianki B, dla której Sąd Rejonowy w Kozienicach prowadzi KW nr RA1K/00052643/6.
b) Opis: grunt niezabudowany, rosnąca roślinność trawiasta, zadrzewienie jabłoni i klonu. Działka stanowi enklawę wśród gruntów niebędących w zarządzie Lasów Państwowych.
4. Brak jest uchwalonego MPZP. Zgodnie z Planem Ogólnym obszar działki oznaczono symbolami 296SJ – strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową jednorodzinną.
5. Nieruchomość nie jest objęta użytkowaniem zależnym.
6. Nieruchomość nie jest obciążona na rzecz osób trzecich.
7. Nieruchomość nie podlega wpisowi do rejestru zabytków.
8. Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do dróg publicznych.
9. Cenę wywoławczą netto ustalono w oparciu o wycenę rzeczoznawcy majątkowego. Do ostatecznej ceny sprzedaży nieruchomości doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić. Wysokość postąpienia w odniesieniu do konkretnej nieruchomości podano w tabeli poniżej. Obowiązuje wniesienie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej.

Lp.	Nr przetargu / nr działki	Cena wywoławcza netto [zł]	Wadium (10% ceny wywoławczej) [zł]	Wysokość postąpienia [zł]	Godzina przetargu w dniu 29.12.2026 r.
1	2 / 463/1	28 000,00	2 800,00	300	12:00

Nieruchomość (tj. konkretna działka) nie zostanie sprzedana, jeżeli żaden z uczestników przetargu nie zaoferuje postąpienia ponad cenę wywoławczą.
10. Termin przetargu ustala się na dzień 29.12.2026 roku, zgodnie z tabelą w pkt. 9. Przetarg odbędzie się w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn.
11. Obowiązuje wniesienie dla przetargu wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej – wartości podano w tabeli w pkt. 9.
Wadium może być wnoszone w pieniądzu lub w formie gwarancji bankowej. Wadium wnoszone w pieniądzu należy wnieść przelewem na konto 90 1020 4317 0000 5902 0134 8069 w terminie do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacją WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 2 – nieruchomość w Studziankach (w przypadku wadium wnoszonego przelewem za termin jego wniesienia uznaje się termin zaksięgowania wpływu na koncie Nadleśnictwa). Wadium w formie gwarancji bankowej należy złożyć w kasie Nadleśnictwa do 28.12.2026 r. godz. 11.00 z adnotacją **WADIUM PRZETARGOWE – przetarg nr 2 – nieruchomość w Studziankach**.
12. Wadium wniesione w pieniądzu przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, przez którą rozumie się cenę nieruchomości ustaloną w wyniku przetargu, którą obowiązany jest on zapłacić. Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej (nieodwołalnej, bezwarunkowej i płatnej na pierwsze żądanie) przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, podlega zwrotowi niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
13. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży nieruchomości, w miejscu i terminie ustalonym zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
14. Wadia wniesione przez pozostałych uczestników przetargu zostaną zwrócone w terminie 3 dni od dnia odwołania albo zamknięcia przetargu.
15. Informacje o skutkach niezawarcia umowy nieruchomości bez usprawiedliwionej przyczyny oraz inne:
Uczestnik musi być obecny na przetargu. W przetargach mogą brać udział osoby fizyczne oraz osoby prawne, które w terminie wniosą wadium, a ponadto przedłożą sprzedającemu przed otwarciem przetargu:
a) dowód wniesienia wadium (potwierdzenie przelewu lub dokument gwarancji bankowej),
b) dowód tożsamości, a w przypadku ustanowienia pełnomocnika, dodatkowo pełnomocnictwa z notarialnie poświadczonym podpisem – w przypadku osób fizycznych i ich pełnomocników,
c) pisemne oświadczenie (wzór oświadczenia dostępny w siedzibie Nadleśnictwa i na stronie Nadleśnictwa https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci), że:
- zapoznał się ze stanem prawnym i faktycznym przedmiotu sprzedaży i zrzeka się dochodzenia od Nadleśnictwa wszelkich roszczeń związanych ze stanem faktycznym i prawnym przedmiotu sprzedaży,
- akceptuje fakt, że Nadleśnictwo sprzedaje działki zgodnie z danymi z wyrysem z mapy ewidencyjnej wydanym przez starostwo powiatowe,
- zobowiązuje się do pokrycia kosztów, które zostały i będą poniesione w związku z procedurą sprzedaży – na dzień publikacji wynoszą one 2467 zł netto (do wartości netto doliczony zostanie podatek VAT, jeśli w momencie sprzedaży obowiązujące przepisy będą tak stanowić) + koszty, które powstaną przy okazji sporządzenia umowy sprzedaży w kancelarii notarialnej (pozyskanie niezbędnych wypisów i wyrysów z rejestru gruntów, zaświadczeń z urzędu gminy), koszty sporządzenia aktu notarialnego pokrywa kupujący,
- przyjmuje do wiadomości i akceptuje fakt, iż osoby trzecie mogą zgłosić roszczenia, w tym roszczenia o zwrot nakładów lub inne roszczenia lub prawa (np. o zasiedzenie) i fakt ten znalazł odzwierciedlenie w cenie zaoferowanej przez nabywcę,
- uczestnik oświadcza, że zapoznał się z dokumentami udostępnionymi przez Sprzedającego, miał możliwość dokonania oględzin nieruchomości oraz przyjmuje do wiadomości znany i opisany w ogłoszeniu stan faktyczny i prawny nieruchomości.
d) W przypadku osób prawnych uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– dokumenty potwierdzające umocowanie osób reprezentujących uczestnika, o ile umocowania nie można zweryfikować w publicznym rejestrze.
W przypadku cudzoziemców uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć:
– oświadczenia, czy uczestnik podlega obowiązkowi uzyskania zezwolenia, ewentualnie promesy (ostateczne zezwolenie powinno zostać przedstawione najpóźniej przed zawarciem aktu notarialnego) – w przypadkach przewidzianych zgodnie z ustawą z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2278).
16. Czynności związane z przeprowadzeniem przetargu mogą być zaskarżane przez uczestnika przetargu lub osobę niedopuszczoną do przetargu.
17. Skargę na czynności związane z przeprowadzonym przetargiem wnosi się na piśmie, bezpośrednio do sprzedającego w terminie 7 dni od dnia przetargu, z tym zastrzeżeniem, że dla zachowania terminu konieczny jest wpływ skargi do Nadleśnictwa.
18. W przypadku wniesienia skargi na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu, sprzedający wstrzymuje czynności związane ze sprzedażą nieruchomości.
19. Sprzedający rozpatruje skargę na czynności związane z przeprowadzeniem przetargu w terminie 7 dni od dnia jej otrzymania. Sprzedający zawiadamia pisemnie skarżącego o sposobie rozstrzygnięcia skargi. W przypadku niezaskarżenia w terminie czynności związanych z przeprowadzeniem przetargu albo w razie uznania skargi za niezasadną, sprzedający podaje do publicznej wiadomości informacje o wynikach przetargu zgodnie z par. 7 ust. 7 rozporządzenia Ministra Środowiska wymienionego w pkt. 1.
20. Sprzedający w terminie 14 dni od dnia podania do publicznej wiadomości informacji o wynikach przetargu zawiadamia pisemnie nabywcę nieruchomości ustalonego w wyniku przetargu o miejscu i terminie zawarcia z nim umowy sprzedaży nieruchomości. Wyznaczony termin nie może być krótszy niż 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia.
21. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży w miejscu i w terminie podanym w przesłanym przez sprzedającego zawiadomieniu, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
22. Sprzedający może odwołać przetarg jedynie z ważnych powodów, informując o tym niezwłocznie w formach właściwych dla ogłoszenia o przetargu.
23. Podstawa prawna:
a) Ustawa z dnia 28 września 1991 r. o lasach (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 663),
b) Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz. U. z 2007 r. nr 78, poz. 532).
24. Ogłoszenie niniejsze opublikowane jest na stronie: https://www.gov.pl/web/nadlesnictwo-dobieszyn/wystapienia-komunikaty-i-ogloszenia, https://dobieszyn.radom.lasy.gov.pl/aktualnosci
25. Zgodnie z §11 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20.04.2007 r. ustala się, że przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik przetargu zaoferował co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej nieruchomości.
26. Załączniki: Oświadczenie – załącznik nr 1 do ogłoszenia.
27. Termin zapłaty ceny nabycia nieruchomości wraz z należnym podatkiem VAT, jeżeli będzie miał zastosowanie: musi zostać w całości zaksięgowana na rachunku bankowym Sprzedającego najpóźniej do godz. 13.00 w dniu roboczym poprzedzającym zawarcie umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego.
Dodatkowych informacji o przetargu udziela p. Karol Sowiński w dni robocze w siedzibie Nadleśnictwa Dobieszyn, ul. Dobieszynek 7, 26-804 Stromiec, w godz. 7.00-15.00, nr tel. 728 807 455.

Jerzy Jacek Karaśkiewicz
Nadleśniczy Nadleśnictwa Dobieszyn

eprasa.pl 5f76664a79

FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DO SPRAW BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski.

PAP

PRAWO

Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa Piesiewicza

oprac. Jan Nowaczyk

Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące.

PAP

WIZY

„Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

oprac. Jan Nowaczyk

Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda.

Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych.

PAP

KRÓTKO

Kraków

Policjant poprosił o uszanowanie prywatności

Policjant Jakub Kulik, ranny w zamachu 7 listopada w centrum Krakowa, w liście otwartym do mediów zwrócił się o uszanowanie prywatności jego i bliskich. Podkreślił, że obecnie chce się skupić na powrocie do zdrowia zarówno swojego, jak i partnera z patrolu.„Wierzę, że przyjdzie jeszcze czas na osobiste podziękowania za okazane wsparcie i życzliwość" – pisze w liście otwartym Kulik. PAP

Bytom

Dwaj patostreamerzy skazani na kary więzienia

Trzy i pół roku więzienia dla jednego z oskarżonych oraz trzy lata i trzy miesiące więzienia dla drugiego – takie kary wymierzył wczoraj Sąd Rejonowy w Bytomiu dwóm patostreamerom – Bartłomiejowi K. i Marcinowi F. Odpowiadali oni m.in. za znęcanie się nad młodymi kobietami podczas transmisji internetowych, rozpowszechnianie nagiego wizerunku i przestępstwa seksualne na szkodę jednej z kobiet, a także spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. PAP

Lubuskie

Areszt dla podejrzanego o przestępstwo seksualne

Lubuscy policjanci zatrzymali, a sąd aresztował 36-latka podejrzanego o przestępstwo seksualne, do którego doszło w 2012 r. w Gorzowie Wlkp. To efekt pracy funkcjonariuszy zajmujących się rozwiązywaniem niewyjaśnionych spraw. 36-latek usłyszał zarzuty zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem oraz uszkodzenia ciała, za co grozi mu do 15 lat więzienia. Sąd zdecydował o aresztowaniu go na trzy miesiące. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ, wicepremier, lider PSL

eprasa.pl 5f76664a79

EDUKACJA

Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć. Poznaj tych, którzy właśnie to robią

Dziś prezentujemy szersze grono nauczycieli uczestniczących w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym. Zobaczcie osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją pomagają młodym ludziom rozwijać skrzydła.

Już za dwa tygodnie zakończy się etap powiatowy tegorocznej edycji wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2026. - Na naszych łamach regularnie opisywaliśmy jego uczestników. Tym razem pierwszeństwo oddajemy zdjęciom nauczycieli, którzy obecnie są w gronie liderów swoich kategorii. Chcemy w ten sposób zaprezentować szersze grono uczestników mających szansę na nagrody, ale przede wszystkim pokazać osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją wpływają na życie uczniów - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się tą akcją od strony redakcyjnej.

Popatrzcie, może wśród prezentowanych fotografii odnajdziecie znajome twarze? Może są wśród nich Wasi byli nauczyciele albo wychowawcy Waszych dzieci? Ludzie, których spotykacie na szkolnych korytarzach, podczas lekcji, uroczystości czy wywiadówek. Ci, którzy tłumaczą, wyjaśniają, wspierają i motywują. Przewodnicy po świecie wiedzy, ale równie często także osoby, które potrafią dostrzec potencjał ucznia nawet wtedy, gdy sam jeszcze go nie widzi. Bo dzieci rodzą się ze skrzydłami, ale to nauczyciele pomagają im je rozwinąć... - Musimy uświadomić sobie, że za każdą z tych fotografii stoi uznanie uczniów, rodziców, absolwentów i lokalnych społeczności. To oni wyróżniają osoby, które ich zdaniem zasługują na podziękowanie za codzienny trud, cierpliwość i zaangażowanie wkładane w pracę z młodymi ludźmi - podkreśla Katarzyna Adamczyk. Jak przekonuje: - Warto zatrzymać się na chwilę przy twarzach osób, które znalazły się w gronie obecnych liderów etapu powiatowego. Bo za tymi zdjęciami kryją się wdzięczność, pamięć i świadomość, że codzienna praca nauczycieli jest dostrzegana i doceniana.

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

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA



Magdalena Górczyńska,
Oddział Przedszkolny w Publicznej Szkole Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Iwaniska



Monika Kołodziej,
Przedszkole Samorządowe, Dwikozy



Anna Tołwińska,
Przedszkole Publiczne nr 1 im. Wandy Chotomskiej, Skarżysko-Kamienna

NAUCZYCIEL KLAS 0-III



Dorota Skwarlińska,
Niepubliczna Szkoła Podstawowa i Liceum im. Stanisława Konarskiego, Ostrowiec Świętokrzyski



Ewa Golańska,
Zespół Szkół im. Jana Pawła II, Osiek



Sylwia Dorosz,
Społeczna Szkoła Podstawowa STO, Starachowice

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII



Patrycja Dudek,
Szkoła Podstawowa im. Armii Krajowej, Oleszno



Anna Mazurkiewicz,
Szkoła Podstawowa nr 39 im. Stanisława Moniuszki, Kielce



Agnieszka Baran,
Zespół Szkolno-Przedszkolny, Daleszyce

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ



Małgorzata Giemza,
Zespół Szkół nr 1 im. Mikołaja Kopernika, Ostrowiec Świętokrzyski



Ewa Górka,
PRO Civitas, Kielce



Jacek Sykała,
Zespół Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica, Pińczów

eprasa.pl 5f76664a79

STRONA ZDROWIA

Za tydzień • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy

Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.

Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Grypa czy przeziębienie?

5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 5f76664a79

PROFILAKTYKA



FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Zawał i udar dotykają coraz młodszych

Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia. Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tysięcy Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie. Jak temu zaradzić?

Julita Rączkowska

Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Powołano to potwierdzić, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 5f76664a79

Nasz Fundusz NFZ

Informator Świętokrzyskiego Oddziału NFZ

25 listopada 2026 r

Diety NFZ: bezpłatny portal dla każdego



- **Zero opłat, tysiące przepisów, ponad milion użytkowników.**
- **Komercyjnie za konsultację dietetyczną trzeba zapłacić nawet kilkaset złotych, NFZ oferuje bezpłatne jadłospisy.**
- **Na portalu Diety NFZ jest 19 planów żywieniowych opartych na prostych przepisach przygotowanych przez dietetyków.**

19 planów żywieniowych opartych na diecie DASH, **kilkanaście tysięcy** zdrowych i prostych przepisów opracowanych przez dietetyków - Dietom NFZ zaufało ponad **milion** osób.

Diety NFZ: DASH - z czym to jeść?

Dieta DASH „stawia" na warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, jednocześnie ograniczając spożycie czerwonego mięsa, słodyczy i napojów zawierających cukier.

Aby korzystać z portalu wystarczy wejść na stronę https://diety.nfz.gov.pl/ by przenieść się do świata propozycji kulinarnych przygotowanych przez dietetyków. Bezpłatny dostęp do serwisu Narodowego Funduszu Zdrowia proponuje zbilansowane plany żywieniowe szyte na miarę każdego. Promuje zdrowie wspierając jednocześnie w chorobie. Warto założyć konto by uzyskać dostęp do bezpłatnych jadłospisów (nawet na 28 dni), poznawać przepisy na zdrowe i proste posiłki czy pobrać listę zakupów odznaczając te, które mamy już w domu.

Plany żywieniowe oparte są o dietę DASH, która nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, zapobiega jego rozwojowi, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. Dieta DASH jest bogata w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, ogranicza natomiast spożycie czerwonego mięsa, słodyczy i napojów zawierających cukier.

Diety NFZ to nie tylko gotowe jadłospisy

Portal nieustannie się rozwija. Korzystając z portalu możemy wygenerować bezpłatny plan żywieniowy na dany miesiąc, praktyczną listę zakupów do pobrania, z możliwością stosowania wykluczeń produktów, których nie lubimy, lub które nam szkodzą, oraz odznaczeniem produktów, które mamy w domu. Możemy także prowadzić dziennik żywieniowy, a w przypadku chęci utraty masy ciała - na bieżąco monitorować swoje postępy. Dla osób aktywnych przygotowaliśmy plan żywieniowy DASH Sport, uwzględniający zapotrzebowanie kaloryczne przy zwiększonej aktywności fizycznej. Z kolei osoby zabiegane i aktywne zawodowo mogą skorzystać z planu DASH Ekspres, który oferuje zbilansowane, szybkie i proste w przygotowaniu przepisy, które dostarczą nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dieta malucha

Na portalu w zakładce „Dieta malucha" można znaleźć rekomendacje dietetyczne dla zdrowych dzieci od 1. miesiąca życia do 6. roku życia.

Zakładka „Dieta malucha" stanowi uzupełnienie szerokiej oferty edukacyjnej serwisu Diety NFZ. Rodzice znajdą na portalu również bezpłatne e-booki kulinarne (m.in. z pomysłami na wspólne gotowanie z dziećmi i zdrowe lunchboxy) oraz artykuły eksperckie poświęcone m.in. metodzie BLW czy wybiórczości pokarmowej.

Jak dzieci i młodzież widzą profilaktykę?

- **Rozstrzygnęliśmy konkurs plastyczny „Pomaluj swój rok ze zdrowiem i bezpieczeństwem".**
- **Do Oddziału wypłynęło niemal 350 prac z całego województwa.**
- **Tematyka konkursu obejmowała między innymi zdrowy styl życia i profilaktykę zdrowotną.**

Świętokrzyski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach rozstrzygnął konkurs plastyczny „Pomaluj swój rok ze zdrowiem i bezpieczeństwem", skierowany do uczniów szkół podstawowych z terenu województwa świętokrzyskiego.

- *Kształtowanie postaw prozdrowotnych już od najmłodszych lat to jeden z ważnych celów działań edukacyjnych i profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia. Poprzez konkurs chcieliśmy zachęcić dzieci i młodzież do refleksji nad tym, jak ważne w codziennym życiu są zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, profilaktyka oraz troska o bezpieczeństwo własne i innych* - podkreśla Marta Pietrasiak, dyrektor NFZ w Kielcach.

Konkurs spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem. Wpłynęło aż 348 prac plastycznych, z których 294 zakwalifikowano do oceny merytorycznej. Młodzi artyści wykazali się niezwykłą pomysłowością, kreatywnością oraz wrażliwością na zagadnienia związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem.

Nadesłane prace pokazały, że młodzi ludzie doskonale rozumieją znaczenie zdrowych nawyków. Różnorodność zastosowanych technik plastycznych, oryginalność pomysłów oraz sposób przedstawienia tematu sprawiły, że wybór najlepszych prac był dla Komisji Konkursowej niełatwym zadaniem.

Po dokonaniu oceny zgodnie z kryteriami określonymi w regulaminie Komisja Konkursowa w składzie: Katarzyna Sorn - przewodnicząca komisji, Ewa Chabielska-Tyndyk - członek komisji, Olivia Hildebrandt - członek komisji, wyłoniła laureatów:

- w kategorii klas I-III

I miejsce - Maja Petelicka z ZPO w Brzegach,

II miejsce - Natalia Dziarmaga z SP 39 w Kielcach,

III miejsce - Zofia Sroka z KPSP w Ostrowcu Świętokrzyskim,

Wyróżnienie - Jagoda Kowalska z SP w Chęcinach.

- w kategorii klas IV-VI

I miejsce - Helena Fołta z SP4 w Sandomierzu,

II miejsce - Aleksandra Wójcik z ZPO w Bukowie,

III miejsce - Joanna Łukowska z SP w Niestachowie,

Wyróżnienie - Wiktor Krzysiek z SP w Skorzeszycach.

- w kategorii klas VII-VIII

I miejsce - Hanna Janduła z SP w Wólce, Słupia,

II miejsce - Hanna Kaczmarczyk z ZS w Kostomłotach,

III miejsce - Julia Liguzińska z ZSP w Opatowcu,

Wyróżnienie - Klara Borycka z SP Wola Jachowa.

Dodatkowo przyznano nagrody specjalne:

- Dyrektora Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Kielcach - Pani Marty Pietrasiak dla: Małgorzaty Dominik z SP2 w Opatowie,
- Z-cy Dyrektora ds. Medycznych Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Kielcach - Pani Grażyny Karasińskiej dla Wiktorii Chwastek z SP w Łukowej,
- Z-cy Dyrektora ds. Służb Mundurowych Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Kielcach - Pana Dariusza Detki dla Sandry Koprowskiej SP w Brzezinach,
- Dyrektora Młodzieżowego Domu Kultury w Kielcach - Pani Olivii Hildebrandt dla Nikoli Ćwiek z ZSP w Janiku,
- Dyrektora instytucji kultury Wzgórze Zamkowe w Kielcach - Pani Ewy Chabielskiej-Tyndyk dla Idy Mrozik z SP12 w Kielcach.

Laureaci konkursu zostaną indywidualnie poinformowani o szczegółach dotyczących uroczystego wręczenia nagród.



Informator przygotowuje: Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, telefon 41-36-46-286;
e-mail: rzecznikprasowy@nfz-kielce.pl , adres internetowy: www.nfz-kielce.pl

eprasa.pl 5f76664a79

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.

Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

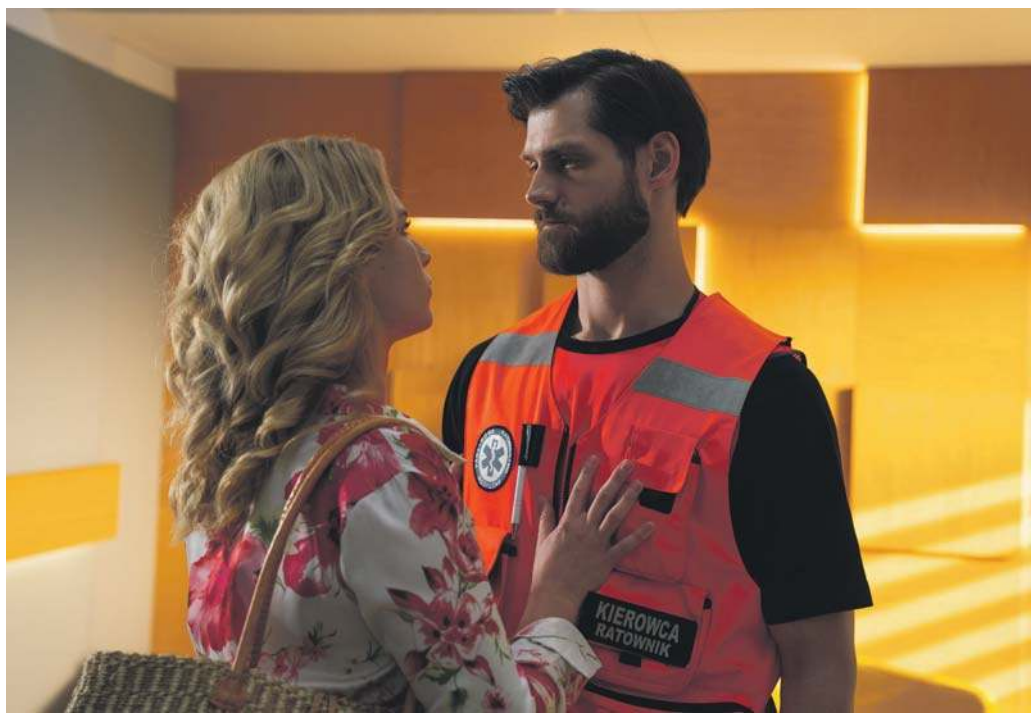
G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 5f76664a79

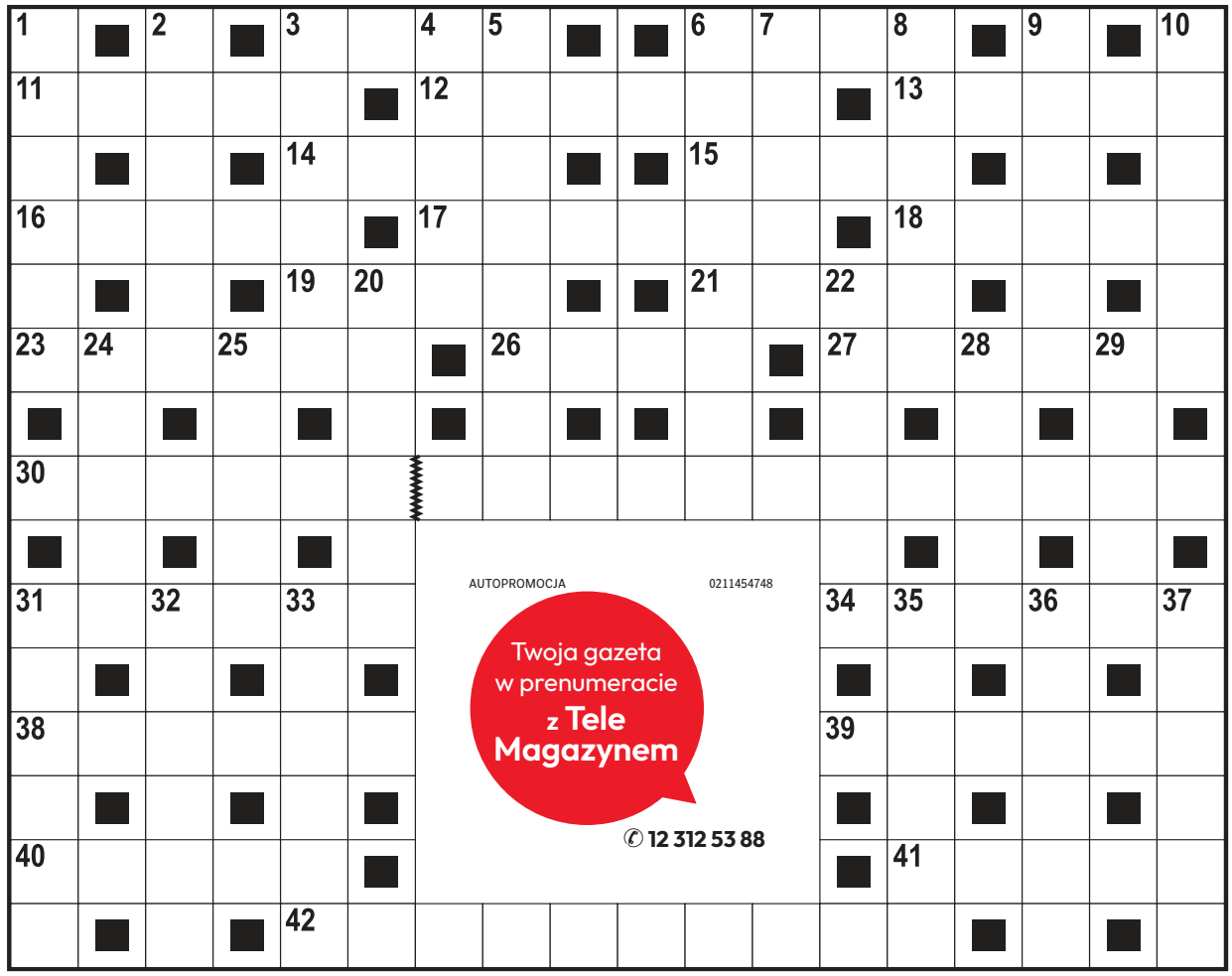
KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:

3) tłuszcz z wątroby dorsza,
6) trująca mgła nad miastem,
11) popularny płyn do płukania tkanin,
12) przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
13) dawny indyjski książę,
14) uczeń szkoły podoficerskiej,
15) np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
16) ptak budujący wiszące gniazda,
17) gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
18) dawny żołnierz lekkiej jazdy,
19) polski pies myśliwski,
21) ozdobne nakrycie na łóżko,
23) jedna z faz Księżyca,
26) legendarny człowiek śniegu,
27) zwinna afrykańska antylopa,
30) polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
31) polska marka kawy i herbaty,
34) słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
38) wąska szczelina,
39) spadek po przodkach,
40) stolica europejska z Ostrą Bramą,
41) wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
42) wprowadzenie planu w życie.

Pionowo:

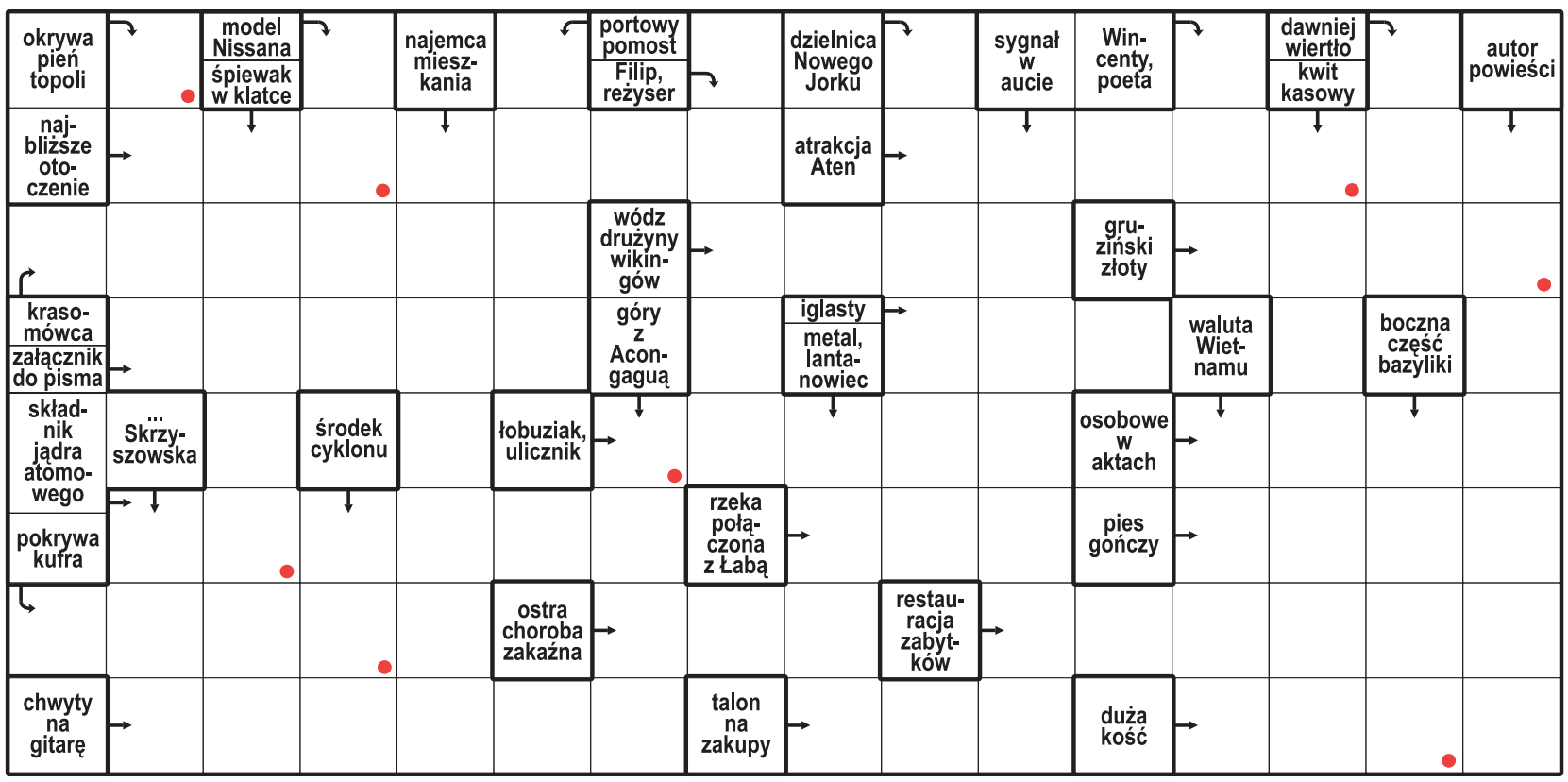
1) student seminarium duchownego,
2) niedobór czerwonych ciałek,
3) pancerny skarbiec bankowy,
4) ulica w szpalerze drzew,
5) świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
6) odmiana czerwonych jabłek,
7) imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
8) rodzaj pieczywa z mąki razowej,
9) apel do społeczeństwa,
10) mieszkanka stolicy Egiptu,
20) słynny balet Arama Chaczaturiana,
22) szklana rurka laboratoryjna,
24) pokrywa skrzyni lub trumny,
25) specjalny sposób odżywiania,
28) znak na wyrobach ze złota,
29) dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
31) wielka odwaga, bohaterstwo,
32) „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
33) przemoc stosowana w celu zastraszenia,
35) kostna lub ziemniaczana,
36) szybki rosyjski taniec ludowy,
37) rzeczywiste warunki, fakty.



ROZWIĄZANIE NR 181

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

Byk (20.04 - 20.05)
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

Waga (23.09 - 22.10)
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 5f76664a79

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

Zatrudnię inspektora nadzoru budowlanego budynku wielorodzinnego w Grójcu. Firma gwarantuje bardzo dobre i terminowo płatne wynagrodzenie. Prosimy o przesyłanie CV na adres mailowy:biuro@mpapartment.pl Tel. kontaktowy 607-574-504.

Zatrudnię kierownika budowy budynku wielorodzinnego w Grójcu. Firma gwarantuje bardzo dobre i terminowo płatne wynagrodzenie. Prosimy o przesyłanie CV na adres mailowy: biuro@mpapartment.pl Tel. kontaktowy 607-574-504.

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOPROMOCJA

Echo Dnia

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

echodnia.eu

REKLAMA 0011617768

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

BURMISTRZ MIASTA I GMINY NOWA SŁUPIA informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Nowej Słupi, wywieszony został na okres 21 dni tj. od 25.11.2026 r. do 16.12.2026 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

REKLAMA 0011616086

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu
Dyrektor Zamku Królewskiego w Chęcinach

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony

na dzierżawę trzech kiosków (handlowych) położonych na terenie Zamku Królewskiego w Chęcinach (obr. 02, na nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków nr działki 2193/4) oraz na parkingu u podnóża Zamku w Starochęcinach (obr. 14 na nieruchomości oznaczonej nr. działki 22) na okres 3 lat.

Ceny wywoławcze za jeden rok kalendarzowy dzierżawy wynoszą:

- kiosk nr 1 – 21 000,00 zł netto,
- kiosk nr 2 – 48 000,00 zł netto,
- kiosk nr 3 – 30 000,00 zł netto,

plus podatek VAT według obowiązującej stawki.

Przetargi odbędą się w dniu **28 grudnia 2026 r.** w siedzibie Zamku Królewskiego w Chęcinach, ul. Małogoska 7:

- kiosk nr 1 – godz. 10:00,
- kiosk nr 2 – godz. 11:30,
- kiosk nr 3 – godz. 13:00.

Wadium należy wpłacić do dnia 21 grudnia 2026 r.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronach internetowych: Biuletynu Informacji Publicznej www.bip.checiny.pl, Urzędu Gminy i Miasta Chęciny www.checiny.pl, Zamku Królewskiego w Chęcinach www.zamek.checiny.pl, zamekcheciny.bip.gov.pl oraz wywieszona na tablicach ogłoszeń Urzędu Gminy i Miasta Chęciny oraz Zamku Królewskiego w Chęcinach.

Szczegółowych informacji udziela Zamek Królewski w Chęcinach, ul. Małogoska 7, tel. 41 308 00 48.

REKLAMA 0011616717

WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI Kielce, dnia 20 listopada 2026 roku

Znak sprawy: SPN.III.7820.1.6.2026

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49 i art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

zawiadamia, że na wniosek Dyrektora Świętokrzyskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Kielcach, działającego w imieniu Zarządu Województwa Świętokrzyskiego, reprezentowanego przez pełnomocnika, z dnia 29.09.2026 r., uzupełniony pismami z dnia: 15.10.2026 r. oraz 17.11.2026 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 786 na odcinku Czarnca – Czarnca PKP polegająca na budowie drogi dla pieszych i rowerów”.

Przedmiotowe postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje nieruchomości położone w powiecie włoszczowskim, na terenie gminy Włoszczowa, jednostka ewidencyjna 261306_5 Włoszczowa - obszar wiejski, obręb 0004 Czarnca, oznaczone w ewidencji gruntów i budynków numerami działek:

- w liniach rozgraniczających teren przeznaczone pod planowaną inwestycję drogową:
numery ewidencyjne działek: 347/3, 347/5, 348/1, 350/1, 351/1, 353/1, 354/1, 355/1, 355/3, 355/5, 356/1, 357/3, 357/5, 358/1, 359/1, cz. 842/4, cz. 1144/4, 1208/4, 1208/6, 1208/8, 1226/5, 1226/7, 1226/9, cz. 1227/3, cz. 1244/1, 1254/1, 1254/2 (**1254/3**, 1254/4), **1255/1,** 1255/2 (**1255/3**, 1255/4), **1256/1, 1257/1, 1820/1, 1821/1,**

- poza liniami rozgraniczającymi teren przeznaczone pod budowę/przebudowę sieci uzbrojenia terenu:
numery ewidencyjne działek: 1254/2 (1254/4), 1255/2 (1255/4).

Wyjaśniam, że w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki przed podziałem, w nawiasie numery działek po podziale, symbolem „cz.” poprzedzono numer działki, której część jest objęta inwestycją. Pogrubioną czcionką zostały oznaczone numery działek objętych liniami rozgraniczającymi teren inwestycji (przebieg drogi).

Z lokalizacją (przebiegiem) drogi można zapoznać się na stronie internetowej: https://bip.kielce.uw.gov.pl/bip/obwieszczenia/obwieszczenia-aktualne. Ponadto zgodnie z art. 10 § 1 Kpa strony mogą, w poniedziałki w godzinach od 12:30 do 17:30 i od wtorku do piątku w godzinach od 8:30 do 14:30, zapoznać się z aktami sprawy w Wydziale Skarbu Państwa i Nieruchomości Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach, al. IX Wieków Kielc 3, budynek A, VIII piętro, pok. 839, a także kontaktować się za pośrednictwem: e-Doręczeń, operatora pocztowego oraz telefonicznie pod nr tel. (41) 342 16 41.

W myśl art. 49 Kpa po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia uznaje się, iż nastąpiło doręczenie zawiadomienia w powyższej sprawie. Publiczne ogłoszenie obwieszczenia następuje poprzez: publikację w prasie lokalnej, tj. w „Echu Dnia”, wywieszenie na tablicy ogłoszeń i zamieszczenie w urzędowym publikatorze teleinformatycznym – Biuletynie Informacji Publicznej: Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach oraz Urzędu Gminy Włoszczowa.

W terminie 14 dni, licząc od dnia doręczenia zawiadomienia w sposób określony wyżej, mogą składać wypowiedzi i zastrzeżenia co do zebranych dowodów i materiałów. Odpowiedzi na uwagi i zastrzeżenia złożone przez strony w trakcie postępowania administracyjnego znajdą się w uzasadnieniu decyzji Wojewody Świętokrzyskiego. Po wyżej wyznaczonym terminie decyzja zostanie wydana w oparciu o zgromadzone w trakcie postępowania materiały. Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy. Stronami są osoby legitymujące się tytułem prawnym do nieruchomości objętych niniejszym postępowaniem.

W przypadku gdy nastąpiły zmiany własności nieruchomości objętych ww. wnioskiem (właściciel zmarł, sprzedaż/nabycie nieruchomości, zasiedzenie itp.) osoby, którym przysługują prawa rzeczowe do nieruchomości, powinny dokonać zmian w ewidencji gruntów i budynków prowadzonej przez Starostę Włoszczowskiego, a następnie przesłać do tut. organu stosowne dokumenty potwierdzające te zmiany.

Przedmiotem niniejszego postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej jest: ustalenie lokalizacji (przebiegu) inwestycji wraz z określeniem linii rozgraniczających teren i warunków lokalizacji, zatwierdzenie podziału nieruchomości, zatwierdzenie projektu zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego, określenie terminu wydania zarządcy drogi nieruchomości, określenie obowiązku przebudowy: zjazdów, sieci uzbrojenia terenu, innych dróg publicznych i urządzeń wodnych wraz z określeniem ograniczeń w korzystaniu z nieruchomości dla realizacji tych obowiązków.

Informuję, że wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej skutkuje przeniesieniem własności nieruchomości objętych liniami rozgraniczającymi teren na rzecz Województwa Świętokrzyskiego, z dniem, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna.

Zaznaczam, że zgodnie z art. 11d ust. 9 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, z dniem ukazania się zawiadomienia nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów ustawy o gospodarce nieruchomościami. Czynność prawna dokonana z naruszeniem zakazu, o którym mowa wyżej, jest nieważna (art. 11d ust. 10 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych).

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleciszbez wychodzenia z domuprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011615699

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

ZMIANY W PROGRAMIE „CZYSTE POWIETRZE”

Informujemy, że od 20 lipca 2026 r. obowiązują zaktualizowane zasady programu priorytetowego „Czyste Powietrze”. Wprowadzone zmiany dotyczą m.in. warunków posiadania nieruchomości, wysokości jednostkowych limitów dofinansowania na wybrane prace termomodernizacyjne oraz terminów realizacji inwestycji objętych prefinansowaniem.

Najważniejsze zmiany, które mogą mieć znaczenie dla osób zainteresowanych uzyskaniem dofinansowania:

1. Skrócenie wymaganego okresu własności nieruchomości
Jedną z istotnych zmian jest rozszerzenie katalogu wyjątków od obowiązującego warunku posiadania budynku lub lokalu mieszkalnego przez co najmniej 3 lata przed złożeniem wniosku o dofinansowanie.
W określonych przypadkach wymagany okres własności został skrócony do 1 roku. Z krótszego okresu mogą skorzystać osoby, które:
- nabyły nieruchomość w drodze zasiedzenia,
- uzyskały co najmniej 50% udziałów w budynku od rodziców lub dziadków na podstawie umowy sprzedaży, darowizny lub umowy dożywocia.

2. Wyższe jednostkowe limity dofinansowania
Od 20 lipca 2026 r. podwyższono o 10% jednostkowe limity dofinansowania na wybrane prace termomodernizacyjne.
Zmiana obejmuje m.in.:
- ocieplenie przegród budowlanych,
- wymianę stolarki okiennej,
- wymianę drzwi zewnętrznych oraz bram garażowych.

Należy podkreślić, że nie uległa zmianie maksymalna łączna kwota dofinansowania, którą można uzyskać na kompleksową termomodernizację budynku. Nadal wynosi ona do 83 000 zł.

3. Wydłużenie terminu realizacji prac objętych prefinansowaniem
Kolejna zmiana dotyczy wydłużenia czasu na wykonanie prac finansowanych w ramach prefinansowania, czyli z wykorzystaniem zaliczki.
Termin realizacji inwestycji został wydłużony o 60 dni – ze 120 do 180 dni.

4. Uproszczenia formalne i zmiany techniczne
W ramach aktualizacji programu wprowadzono również zmiany dotyczące procedur i dokumentacji, w tym:
- rozszerzono katalog osób uprawnionych do wystawiania dokumentów potwierdzających wykonanie prac,
- umożliwiono tworzenie roboczych wersji wniosków w Generatorze Wniosków o Dofinansowanie (GWD),
- doprecyzowano wymagania techniczne dotyczące urządzeń i materiałów kwalifikujących się do wpisu na listę Zielonych Urządzeń i Materiałów (ZUM).

5. Obowiązujące zasady bez zmian
Pomimo wprowadzonych modyfikacji podstawowe założenia programu, wynikające z reformy obowiązującej od 31 marca 2025 r., pozostają bez zmian.
Nadal obowiązują m.in.:
- obowiązek przeprowadzenia audytu energetycznego przed realizacją przedsięwzięcia,
- obowiązek sporządzenia świadectwa charakterystyki energetycznej po zakończeniu inwestycji,
- realizacja przedsięwzięć z uwzględnieniem systemu operatorów,
- dotychczasowe kryteria dochodowe uprawniające do uzyskania poszczególnych poziomów dofinansowania,
- zasada „jeden beneficjent – jeden budynek”.

Zapraszamy mieszkańców Gminy Mirów do skorzystania z pomocy Punktu Konsultacyjno-Informacyjnego Programu „Czyste Powietrze”, działającego w Urzędzie Gminy Mirów.

W Punkcie można uzyskać informacje dotyczące zasad programu, warunków uzyskania dofinansowania, a także pomoc w przygotowaniu i złożeniu wniosku o dofinansowanie oraz jego rozliczeniu.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych mieszkańców do skorzystania z dostępnego wsparcia oraz zapoznania się z aktualnymi zasadami programu.

Szczegółowe informacje dotyczące programu dostępne są na oficjalnej stronie internetowej: https://czystepowietrze.gov.pl/

czyste powietrze zdrowy wybór

Ministerstwo Klimatu i Środowiska | NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ | Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie

eprasa.pl 5f76664a79

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon Pucharu Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, dyrektorem sportowym Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia Warszawianka Wiktoria Dąbrowska jest obecnie najlepszą polską panczenistką

Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

A wśród mężczyzn?

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środa z Ligą Mistrzów. Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

Ze środowych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

18:45 SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
18:45 SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
21:00 CLUB BRUGGE - LIVERPOOL FC (CANAL+ EXTRA 3)
21:00 INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
21:00 OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
21:00 PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
21:00 SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 5f76664a79

SPORT

• **Były trener Korony Kielce** Jacek Zieliński miał zwycięski debiut w Wieczystej Kraków w Ekstraklasie. Jego zespół 23 listopada wygrał z Motorem Lublin 2:1. A już 4 grudnia Wieczysta podejmie Koronę (18.00).

PIŁKA RĘCZNA

Industria jedzie do Bukaresztu po punkty, ale nie będzie łatwo. Dinamo jest mocne

Industria Kielce w środę, 25 listopada, zagra w Lidze Mistrzów piłkarzy ręcznych z Dinamo Bukareszt. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 18.45. Relacja live na echodnia.eu

Dorota Kułaga

Przed kieleckim zespołem drugi mecz rundy głównej Ligi Mistrzów - w środę, 25 listopada, o godzinie 18.45 na wyjeździe zagra Dinamo Bukareszt.

- Dinamo jest bardzo silną drużyną, jego zawodnicy oddają dużo rzutów z drugiej linii, jest też dobry bramkarz, szybcy skrzydłowi. Mamy miłe wspomnienia związane z rywalizacją tą drużyną, ale nie żyjemy nimi. Dla obu ekip to ważny mecz, bo między trzema zespołami - GOG, Dinamo i my - rozstrzygnie się awans do ćwierćfinału. Każda z tych drużyn ma teraz zero punktów, a my jedziemy do Bukaresztu w jednym celu - po zwycięstwo. Dinamo zrobiło jakościowy krok w tym sezonie, zagrało świetne mecze z Aarhus i Montpellier. To daje pewność siebie, rośnie mental zawodników. Oglądałem mecz Dinama ze Sportingiem, zespół z Bukaresztu nie zasłużył na przegraną taką różnicą bramek. Tak jak już powiedziałem, nasz cel jest jeden - wygrana - mówił Krzysztof Lijewski, trener Industrii Kielce.

Rozgrywający Industrii i reprezentacji Polski również zdaje sobie sprawę z tego, jak ważne jest to spotkanie w walce o wyjście z grupy w fazie głównej Ligi Mistrzów.



FOT. INDUSTRIA KIELCE

Industria Kielce w środę zagra w Lidze Mistrzów z Dinamo Bukareszt. Na zdjęciu Artiom Karaliok, obrotowy mistrza Polski

- To jeden z pierwszych meczów o awans, przed nami ciężkie zadanie. Jedziemy do Bukaresztu po punkty. Dinamo jest mocne w obronie, ma wsparcie w kibicach, bo publiczność żyje meczami. My musimy wytrzymać pierwszą falę naporu, a potem narzucić swoje warunki gry. Możemy się obawiać dobrze dysponowanego bramkarza. Mam nadzieję, że nasi bramkarze wejdą lepiej w to spotkanie, bo wtedy można ułożyć mecz pod swoje dyktando - powiedział Piotr Jędraszczyk, rozgrywający mistrza Polski.

W niedzielę, 29 listopada, o godzinie 15 kibiców polskiej piłki ręcznej czeka ligowy hit - starcie mistrza z wicemistrzem Polski, czyli Industrii Kielce z Orlenem Wisłą Płock. Bilety na to spotkanie w sprzedaży na bilety.kielcehandball.pl.

- Przed nami mały maraton, bo w siedem dni zagramy trzy mecze na poziomie Ligi Mistrzów, bo tak traktujemy pojedynek ligowy z Orlenem Wisłą Płock w niedzielę. Lubimy grać takie mecze, w przeszłości w tego typu pojedynkach wyglądaliśmy dobrze i wytrzymywaliśmy presję. Dinamo za darmo punktów nie odda, spodziewamy się, że będzie nas to kosztować wiele energii, ale jedziemy po dwa punkty. Mam nadzieję, że moja forma z każdym meczem będzie coraz lepsza i będę wartością dla drużyny. Musimy zachować koncentrację i starać się, by skuteczność była na najwyższym poziomie. Ale nie zapominamy o Branko Vujoviciu, który grał tu wiele lat. Po stronie Dinama jest wiele siły fizycznej, mam tu na myśli Pedro Valdesa. Oczywiście, liczymy na dobry występ w Bukareszcie - powiedział Michał Olejniczak, rozgrywający Industrii Kielce.

PIŁKA RĘCZNA

Arkadiusz Moryto przedłużył kontrakt

Dorota Kułaga

Skrzydłowy Arkadiusz Moryto, który jest w trakcie rehabilitacji po operacji barku, przedłużył kontrakt z Industrią Kielce.

- Nowa umowa będzie obowiązywać do 30 czerwca 2030 roku. Jesteśmy w trakcie rozmów z innymi zawodnikami - powiedział nam Karol Bielecki, prezes Klubu Sportowego Iskra Kielce.

Arkadiusz Moryto urodził się 31 sierpnia 1997 w Krakowie, jest wychowankiem miejscowego Kusego, potem grał w SMS Gdańsk, Zagłębiu Lubin, a w 2018 roku trafił do Kielc. Jego tata, Jacek, był koszykarzem krakowskich klubów.- Tato zawsze chciał, żebym był sportowcem. Do koszykówki brakowało mi wzrostu, więc wybrałem pozycję skrzydłowego w piłce ręcznej – mówił nam w jednym z wywiadów Arek Moryto, zawodnik Industrii Kielce i reprezentacji Polski.

Latem tego roku najlepszy strzelec ostatniej dekady w Lotto Superlidze przeszedł operację barku. Obecnie jest w trakcie rehabilitacji. Wiadomo już, że Arkadiusz Moryto na dłużej zostaje w Industrii - już wcześniej przedłużył umowę do 30 czerwca 2030 roku. Klub prowadzi też rozmowy z Michałem Olejniczakiem w sprawie nowego kontraktu. Wkrótce zapadnie też decyzja dotycząca przyszłości innego rozgrywającego - Piotra Jędraszczyka.

Jeśli chodzi o zmiany w Industrii po tym sezonie, to informowaliśmy, że do kieleckiego zespołu dołączy Iwan Burzak. Obrotowy KPR Ostrovii Ostrów Wielkopolski ma zastąpić Francuza Theo Monara, który po sezonie 2026/2027 odejdzie z drużyny mistrza Polski. Swoją karierę będzie kontynuował w Fuechse Berlin.

Trwający sezon będzie też ostatnim w barwach Industrii Kielce dla Dylana Nahiego. W kolejnych rozgrywkach reprezentant Francji będzie już zawodnikiem Paris Saint Germain. W zespole mistrza Polski może go zastąpić inny Francuz - Drevy Paschal z Montpellier HB. Ma 25 lat, w 2025 roku zadebiutował w reprezentacji Francji, prowadzonej przez Talanta Dujszebajewa, byłego wieloletniego trenera Industrii.

KRÓTKO

Piłka nożna

Wiktor Długosz z Korony ma uraz stawu skokowego

Wiktor Długosz z Korony Kielce w meczu z Piastem Gliwice doznał urazu stawu skokowego. Przez około dwa tygodnie będzie wyłączony z gry.
Wiktor Długosz doznał kontuzji w meczu z Piastem Gliwice w 15. kolejce PKO BP Ekstraklasy. Musiał opuścić boisko, zastąpił go Kolumbijczyk Camilo Mena.
Szczegółowe badania, które przeszedł Wiktor Długosz, wykazały, że w piątkowym spotkaniu piłkarz Korony doznał uszkodzenia stawu skokowego. 26-latka czeka teraz przerwa w grze, która potrwa około dwóch tygodni.
Zespół Roberta Kolendowicza w 2026 roku rozegra jeszcze trzy mecze. W poniedziałek, 30 listopada, podejmie na Exbud Arenie Cracovię, której trenerem od niedawna jest Aleksandar Vuković. Początek spotkania o godzinie 19.
W siedemnastej kolejce PKO BP Ekstraklasy, 4 grudnia, Korona zagra na wyjeździe z Wieczystą Kraków, którą od niedawna prowadzi Jacek Zieliński, były szkoleniowiec kieleckiej drużyny.
W ostatnim meczu w tym roku Korona podejmie Jagiellonię Białystok na Exbud Arenie. Spotkanie zostanie rozegrane 13 grudnia o godzinie 12.15.
DOR

Piłka nożna

Turniej Niepodległości w Ostrowcu Świętokrzyskim

W sobotę, 21 listopada, w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrowcu Świętokrzyskim odbył się Piłkarski Turniej Niepodległości. Wygrała drużyna Oldboys Nida Pińczów przed Oldboys KSZO Ostrowiec.
W tegorocznej edycji rywalizowało siedem zespołów, które grały systemem „każdy z każdym". Nie zabrakło emocji, pięknych bramek, ambitnej walki i przede wszystkim gry w duchu fair play!
W turnieju zagrali znani zawodnicy, między innymi Tomasz Dymanowski, Mirosław Budka, Marcin Wróbel w Oldboys KSZO Ostrowiec, Łukasz Mika w Oldboys Nida Pińczów.
Na tym ważnym wydarzeniu byli też wicemistrz olimpijski z Barcelony Andrzej Kobylański, Tadeusz Krawiec, Krystian Kanarski. Ważnym elementem wydarzenia była charytatywna licytacja koszulek, która pokazała, że piłkarska społeczność potrafi jednoczyć się nie tylko na boisku, ale również w szczytnym celu.
DOR

eprasa.pl 5f76664a79