DZIŚ STRONA ZDROWIA

ANDROPAUZA U MĘŻCZYZN – OBJAWY

JAK PRZEBIEGA, WIEK WYSTĘPOWANIA I MOŻLIWE WYZWANIA

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 251 (15 222) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE

Echo Dnia

55 lat

Środa 28.10.2026

GMINA KOWALA
Pierwsze Gminne Forum Seniora w gminie Kowala. Były wykłady, dyskusje i występy artystyczne. Nie zabrakło wykładów o bezpieczeństwie i zdrowiu
– **Strona 3**

JUTRO
Złota Setka Regionu Radomskiego. W czwartek, 29 października, z Echem Dnia specjalny dodatek, a w nim ranking największych firm

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Rektor Sławomir Bukowski wybrany do władz ważnej organizacji

Profesor Sławomir Bukowski, rektor Uniwersytetu Radomskiego wybrany do Rady Naukowej Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego
– **Strona 2**

Radom

Finał obchodów 45 rocznicy strajku w Wyższej Szkole Inżynierskiej

Koncert Janusza Radka w Teatrze Powszechnym w Radomiu na zakończenie obchodów rocznicy strajku w Wyższej Szkole Inżynierskiej
– **Strona 4**

Zakończyła się przebudowa ulicy Świętego Floriana w Radomiu na odcinku od ulicy Piwnej do budynku numer 14 – **Strona 3**

Piłkarz Radomiaka Ibrahima Camara przeprosił za swoje zachowanie podczas meczu z Pogonią Szczecin, ale atmosfera wokół spotkania nadal jest gorąca – **Strona 12**



FOT. RADOMIAK.PL

Iłża

Nowy mural powstaje w Iłży. Nawiąże do słynnego wielkanocnego barabanienia

Julia Sosnowska

W Iłży powstaje kolejny mural nawiązujący do historii i lokalnego dziedzictwa miasta - „Iłżeckie Barabanienie". To tradycja, która stanowi ważny element lokalnej tożsamości. Nowe dzieło pojawi się przy ulicy Radomskiej, na skrzyżowaniu z ulicą Kowalską, naprzeciwko kościoła.

Mural poświęcony iłżeckiemu barabanieniu to kolejna inicjatywa mająca na celu przypominanie o bogatej historii miasta i promowanie jego wyjątkowych tradycji. Projekt został zgłoszony w ramach Budżetu Obywatelskiego Gminy Iłża na 2026 rok.

Prace mają zostać ukończone w ciągu kilku dni. Mieszkańcy Iłży i okolic będą mogli wkrótce zobaczyć nowy mural „Iłżeckie Barabanienie - Tradycja wielkanocna od wieków". Za realizację muralu odpowiada Kamil Tarkowski. Wcześniej uwagę poświęcono między innymi ceramice iłżeckiej, która również jest ważnym elementem dziedzictwa miasta.



FOT. BUDŻET OBYWATELSKI GMINY IŁŻA

Projekt nowego muralu w Iłży - „Iłżeckie Barabanienie...".

Baraban, określany często mianem „serca iłżeckiej Wielkanocy", to duży kocioł wykonany z jednego płata miedzianej blachy. Ma około jednego metra średnicy i pół metra wysokości. Membranę tworzy skóra cielęca lub źrebięca, zawsze w dwóch egzemplarzach, ponieważ podczas nocnego barabanienia zdarzały się jej pęknięcia. Rytm wygrywany jest pałkami z leszczynowego kija owiniętymi filcem, a membranę przygotowuje się do grania, nacierając ją olejkiem kamforowym, który nadaje odpowiednią sprężystość.

Od 1981 roku solistą barabaniarzy jest Marian Rachudała, który nadaje całej grupie charakterystyczny marszowy rytm. Zespół liczy obecnie dziesięć osób.

Znaczenie tradycji potwierdziły także wyróżnienia przyznawane w ostatnich latach. W 2023 roku iłżeckie barabanienie, jako jedyny zwyczaj z Powiatu Radomskiego, trafiło na listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Polski, a w 2025 roku Marian Rachudała uhonorowany został tytułem Honorowego Obywatela Iłży.

Gmina Radzanów

Sarna nagle wbiegła na drogę. 51-latka rozbiła Toyotę

Aleksandra Majchrzak

We wtorek, 27 października w Branicy w gminie Radzanów doszło do wypadku, podczas którego 51-letnia kierująca Toyotą, próbując uniknąć zderzenia z sarną, zjechała do przydrożnego rowu. Kobieta doznała obrażeń i została przewieziona do szpitala.

Próbując ominąć sarnę, 51-letnia kierująca toyotą straciła panowanie nad pojazdem i zjechała do rowu. W wyniku zdarzenia odniosła obrażenia i trafiła do szpitala.

Jesienią ryzyko spotkania dzikich zwierząt na drodze wzrasta. Jak informuje podkomisarz Joanna Golus, wypadek w Branicy pokazuje, że próba uniknięcia zderzenia ze zwierzęciem może zakończyć się groźnymi konsekwencjami. Dlatego policjanci apelują do kierowców o ostrożność, dostosowanie prędkości do warunków i uważną obserwację drogi.

- Szczególną uwagę należy zachować w miejscach oznaczonych znakiem ostrzegawczym, A-18b – zwierzęta dzikie, ale również na wszystkich drogach przebiegających przez tereny leśne i w ich pobliżu. Dzikie zwierzęta mogą pojawić się na drodze niespodziewanie, zarówno po zmroku, jak i w dzień - informuje podkomisarz Joanna Golus.

Policjanci przypominają, że zwierzęta często przemieszczają się w grupach. W przypadku zauważenia dzikiego zwierzęcia najważniejsze jest ograniczenie prędkości i zachowanie spokoju.

eprasa.pl 816b56c864

POLECAMY

JUTRO: Emerytura lub renta po śmierci bliskiego. Kiedy można zatrzymać pieniądze

28.10.2026
Środa

Dziś imieniny: Szymon, Tadeusz, Anastazja, Ksymena
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 dnia



Beata Busz: Cmentarze toną w śmieciach - taka nasza polska tradycja

publicystka

1 listopada czeka nas coroczny zryw narodowy. Masowo będziemy odwiedzać groby bliższych lub dalszych krewnych, o których - nie oszukujmy się - wielu z nas zapomina w ciągu roku. Ale we Wszystkich Świętych mus pokazać się na cmentarzu. I koniecznie z bukietem plastikowych kwiatów lub plastikową doniczką - na szybko pędzonych przez producentów - żywych chryzantem pod pachą. A do tego obowiązkowe, oczywiście też plastikowe, znicze, najlepiej z promocji w markecie. Kupione na ostatnią chwilę, choć kusiły nas na półkach już od końcówki lata.

Efekt? Góry śmieci. Eksperci od odpadów wyliczyli, że co roku jest ich około 120 ton, od 3 do 9 kg na każdy grób. Bo przecież nie można przyjść z jednym symbolicznym, żywym kwiatkiem i ekologicznym sojowym wkładem wstawionym w szklany znicz, pozostawiony przez życzliwą duszę w cmentarnej zniczodzielni. W myśl polskiej zasady: zastaw się, a postaw się, ma być na bogato. Bo co powiedziałaby na to ciocia Krysia albo wuj Zdzich?

Tymczasem z produkowanymi w nadmiarze cmentarnymi śmieciami od wielu lat jest duży problem. W większości nie nadają się one do zwykłego recyklingu. Na przykład, wkłady do zniczy są zanieczyszczone parafiną, a sztuczne kwiaty są sklecone z różnych materiałów - plastiku, weluru, metalu, styropianu, co utrudnia ich segregację. To sprawia, że ostatecznie lądują w pojemnikach na odpady zmieszane, ich recykling jest bowiem skomplikowany lub nieopłacalny.

I żeby było jasne, absolutnie nie namawiam do bojkotu Wszystkich Świętych. Odwiedzajmy groby, chociażby tylko tego jednego dnia w roku. Ale pamiętajmy, żeby pamięci o zmarłych nie utopić w tonach plastiku. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś
11°C/6°C

jutro
10°C/7°C

RADOM

Rektor Uniwersytetu wybrany do władz Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego

Patryk Samborski

Rektor Uniwersytetu Radomskiego profesor Sławomir Bukowski wybrany do władz Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego. Będzie pracował w Radzie Naukowej.

Profesor doktor habilitowany Sławomir Bukowski, rektor Uniwersytetu Radomskiego imienia Kazimierza Pułaskiego, został wybrany do Rady Naukowej Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego na kadencję 2026-2031.

Podczas XXIII Zjazdu Krajowego Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego delegaci wybrali władze stowarzyszenia oraz członków jego organów na kolejną pięcioletnią kadencję. Prezesem Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego ponownie został profesor doktor habilitowany Marian Gorynia, który kierował organizacją również w latach 2021-2026.

Podczas zjazdu wybrani zostali także członkowie Krajowej Komisji Rewizyjnej, Sądu Koleżeńskiego oraz Rady Naukowej. W ostatnim z tych gremiów znalazł się profesor



FOT. UNIWERSYTET RADOMSKI

Profesor Sławomir Bukowski.

doktor habilitowany Sławomir Bukowski, rektor Uniwersytetu Radomskiego imienia Kazimierza Pułaskiego.

Polskie Towarzystwo Ekonomiczne jest ogólnopolskim stowarzyszeniem skupiającym ekonomistów i osoby zainteresowane rozwojem wiedzy ekonomicznej. Organizacja zajmuje się popularyzacją ekonomii, podnoszeniem kwalifikacji zawodowych oraz wspieraniem rozwoju środowiska naukowego i zawodowego. Prowadzi działalność edukacyjną, organizuje konferencje i seminaria, a także publikuje opracowania dotyczące zagadnień gospodarczych.

Polskie Towarzystwo Ekonomiczne zostało powołane w grudniu 1945 roku. Nawiązywało do tradycji zawodowych ruchów ekonomistów na ziemiach polskich w XIX wieku. Jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Ekonomicznego. Od 2004 roku Polskie Towarzystwo Ekonomiczne ma status organizacji pożytku publicznego.

Profesor doktor habilitowany Sławomir Ireneusz Bukowski jest ekonomistą i rektorem Uniwersytetu Radomskiego imienia Kazimierza Pułaskiego. Studia ekonomiczne ukończył w 1979 roku. Stopień doktora nauk ekonomicznych uzyskał w 1986 roku, a stopień doktora habilitowanego w 2004 roku. W swojej karierze pełnił między innymi funkcję dziekana Wydziału Ekonomicznego Politechniki Radomskiej oraz prorektora Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego w Radomiu. Funkcję rektora sprawuje od 2020 roku.

POWIAT LIPSKI

Rekordzista jechał 119 kilometrów na godzinę w terenie zabudowanym

Aleksandra Majchrzak

Podczas weekendowych kontroli drogowych w powiecie lipskim czterech kierowców straciło prawa jazdy na trzy miesiące po tym, jak przekroczyli dopuszczalną prędkość o ponad 50 kilometrów na godzinę w obszarze zabudowanym.

Rekordzista jechał 119 kilometrów na godzinę w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50. Wszyscy zostali ukarani mandatami.

W piątek, 23 października w Grechowie zatrzymali 45-letniego kierowcę, który poruszał się z prędkością 118 kilometrów na godzinę. Oznaczało to przekroczenie limitu o 68 kilometrów na godzinę. Tego samego dnia w tej miejscowości kontrola wykazała, że 58-letnia kierująca jechała 111 kilometrów na godzinę, czyli o 61 więcej, niż pozwalają przepisy.

Do kolejnych przypadków rażącego przekroczenia prędkości doszło w niedzielę, 25 października. W Siennie 40-letni kierowca rozpędził samochód do 103 kilometrów na godzinę. Z kolei w Maruszowie 42-latek jechał 119 kilometrów na godzinę, przekraczając obowiązujące ograniczenie aż o 69 kilometrów na godzinę. Wszyscy czterej kierujący stracili uprawnienia do prowadzenia pojazdów na trzy miesiące. Policjanci nałożyli na nich także wysokie mandaty karne.

Policja apeluje o przestrzeganie ograniczeń prędkości i rozwagę za kierownicą. Chwila brawury może doprowadzić do tragicznych konsekwencji.

eprasa.pl 816b56c864

GMINA KOWALA

Pierwsze Gminne Forum Seniora w gminie Kowala - były wykłady, dyskusje i występy artystyczne

W Zajeździe „Złoty Karpik" w Kosowie odbyło się Pierwsze Gminne Forum Seniora „Kowala łączy pokolenia". W spotkaniu uczestniczyli seniorzy, przedstawiciele samorządów, instytucji i organizacji społecznych

Julia Sosnowska

Forum odbyło się 23 października w Zajeździe „Złoty Karpik" w Kosowie. W spotkaniu wzięli udział seniorzy, przedstawiciele samorządów, stowarzyszeń, instytucji oraz organizacji społecznych. Głównym celem wydarzenia było wspieranie aktywności osób starszych i budowanie relacji międzypokoleniowych.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele samorządu, w tym Waldemar Trelka, starosta radomski, oraz Wiesław Pachniewski, wójt gminy Kowala, który objął wydarzenie honorowym patronatem. - Takie spotkania to dawka bardzo ważnej wiedzy dla seniorów. Życzę, abyście w radości i pogodzie czerpali jak najwięcej z życia, aby ZUS przez was zbankrutował - mówił Trelka, wręczając seniorom upominki od Powiatu Radomskiego.



FOT. GMINA KOWALA/FACEBOOK

I Gminne Forum Seniora w gminie Kowala.

Jednym z ważnych tematów forum było bezpieczeństwo osób starszych, szczególnie w obliczu zmieniającej się rzeczywistości i rozwoju technologii. Podczas spotkania poruszono również kwestie zdrowia psychicznego, wzajemnych relacji oraz sposobów aktywnego spędzania czasu. Seniorzy zwracali uwagę, że dostęp do rzetelnych informacji i wiedza o tym, gdzie szukać pomocy, mają ogromne znaczenie w codziennym życiu.

- My, seniorzy, mamy doświadczenie, mamy sporą wiedzę. Czas leci do przodu, wszystko się zmienia i wielu z nas nie nadąża z technologiami. To niestety pożywka dla oszustów, dlatego cieszymy się, że są takie właśnie spotkania, abyśmy wiedzieli, jak i gdzie szukać pomocy - mówiła pani Krystyna z Koła Gospodyń Wiejskich z Kowali.

Ważnym punktem programu był również panel dyskusyjny pod hasłem „Kluby Seniora jako serce integracji lokalnej". Uczestnicy dzielili się doświadczeniami i pomysłami na rozwijanie inicjatyw, które pomagają osobom starszym pozostawać aktywnymi i utrzymywać kontakty społeczne.

Na scenie zaprezentowali się seniorzy ze Stowarzyszenia Seniorów „Kontrast" z Pionek, zespół „Stępocianki" oraz Kapela Ulewińskich. Dużo humoru dostarczył występ Ireny Nalewajko z Pionek, która wcieliła się w postać Hanki Bielickiej. Uczestnicy mogli również obejrzeć prace powstałe podczas warsztatów międzypokoleniowych.

Organizatorem wydarzenia było Koło Gospodyń Wiejskich „Kowalanki" w Kowali-Stępocinie, we współpracy z Gminą Kowala oraz Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kowali-Stępocinie.

I Gminne Forum Seniora zrealizowano w ramach projektu „Kowala łączy pokolenia -międzypokoleniowe warsztaty artystyczne i Gminne Forum Seniora". Wartość przedsięwzięcia wyniosła 28 300 złotych, w tym 25 000 złotych stanowiło dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

RADOM

Ulica Świętego Floriana w Radomiu już po remoncie. Teraz jest bezpieczniej

Antoni Sokołowski

Ulica Świętego Floriana na Starym Mieście w Radomiu została utwardzona. To kolejna inwestycja w ramach programu „Miasto Przyjaznych Zmian"

Zakończyła się przebudowa ulicy Świętego Floriana w Radomiu na odcinku od ulicy Piwnej do budynku numer 14. Jak informuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu, w ramach zadania wykonawca zrealizował roboty rozbiórkowe i ułożył nową nawierzchnię asfaltową.

- Pojawiły się także nowe chodniki, zjazdy i wyniesione skrzyżowania z kostki betonowej, wybudowano kanalizację deszczową. Zwieńczeniem były prace wykończeniowe, czyli zagospodarowanie zieleni oraz wykonanie oznakowania pionowego - dodaje Łukasz Kościelniak.

Wykonawcą prac na ulicy Świętego Floriana była firma Strabag z Pruszkowa. Koszt robót wyniósł 772 150 złotych. Inwestycja była realizowana w ramach tegorocznej edycji programu „Miasto Przyjaznych Zmian".

Przypomnijmy, że w 2026 roku - dzięki temu programowi - nowa nawierzchnia asfaltowa pojawiła się w Radomiu na ulicach Lotnej, Otwartej, Pogodnej, Stadnickiej, Inwalidów Wojennych, Niemcewicza oraz sięgaczu ulicy Idalińskiej. To jednak nie wszystko - dobiegają końca prace na ulicy Sandomierskiej, trwają roboty na ulicach Sadkowskiej, Kalinowskiego i Rataja, a wkrótce firmy rozpoczną działania na ulicy Zachodniej oraz przy budowie nowego odcinka drogi łączącej drogę powiatową oraz ulicę Małcużyńskiego. Miasto podpisało już umowę z wykonawcą inwestycji. W ramach zadania opiewającego na ponad 914 tysięcy złotych powstanie nowa nawierzchnia asfaltowa oraz ciąg pieszo-rowerowy. Zakres prac obejmuje także budowę zjazdów z betonu asfaltowego, poboczy z kruszywa, kanału technologicznego, rowów odwadniających i oświetlenia ulicznego.



FOT. MZDIK RADOM

Na ulicy Świętego Floriana w Radomiu zakończył się już remont.

GMINA CIEPIELÓW

Wyjątkowe ślubowanie pierwszaków. Miś dla każdego

Stanisław Wróbel

W Szkole Podstawowej w Bąkowej odbyła się piękna uroczystość ślubowania pierwszaków. Każdy z nowych uczniów otrzymał pluszowego misia. To tradycja od 22 lat.

To jeden z najważniejszych momentów w życiu każdego pierwszoklasisty – symboliczne wejście w świat nauki, obowiązków i szkolnych przygód.

Pierwszoklasistów przygotowała wychowawczyni klasy I – Helena Nowotnik, której zaangażowanie, ciepło i troska sprawiły, że występ dzieci zachwycił publiczność.

Po ślubowaniu, pierwszaków pasowała na uczniów dyrektor szkoły Anna Kozieł.

Tradycyjnie burmistrz Ciepielowa Artur Szewczyk wraz z przewodniczącym Rady Miejskiej Krzysztofem Zaborskim oraz wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej Witoldem Chojakiem wręczyli pluszowe misie wszystkim nowym 21 uczniom szkoły w Bąkowej.

W gminie Ciepielów to wyjątkowa tradycja od 22 lat. Uczniowie, którzy rozpoczynają naukę dostają pluszowego misia.



FOT. GMINA CIEPIELÓW

Uczniowie z Bąkowej po ślubowaniu. Każdy otrzymał misia.

eprasa.pl 816b56c864

GMINA ZAKRZEW

Zderzyły się dwa samochody, dwie osoby zostały ranne

Antoni Sokołowski

Dwie osoby zostały ranne w wypadku, do którego doszło w poniedziałek 26 października na terenie gminy Zakrzew, w powiecie radomskim.

Do wypadku doszło około godziny 16.30 na drodze wojewódzkiej numer 740 w Mleczkowie. Zderzyły się tu dwa samochody osobowe - Tesla i Opel. W wypadku ranne zostały dwie osoby, to kierowca i pasażer Opla.

Na miejsce zostali wezwana policja, Państwowa Straż Pożarna z Radomia, zespół ratownictwa medycznego. Ranne osoby zostały zabrane do szpitala. Strażacy usuwali skutki wypadku.



FOT. POLICJA RADOM

Po zderzeniu z Tesli z Oplem droga w Mleczkowie w gminie Zakrzew była zablokowana przez pewien czas.

RADOM

Koncert Janusza Radka na finał obchodów 45. rocznicy strajku w Wyższej Szkole Inżynierskiej

26 października, minęła 45. rocznica rozpoczęcia strajku pracowników i studentów Wyższej Szkoły Inżynierskiej w Radomiu

Antoni Sokołowski



FOT. ANTONI SOKOŁOWSKI

Finałowym wydarzeniem w ramach obchodów był koncert Janusza Radka w Teatrze Powszechnym w Radomiu. Na widowni zasiedli uczestnicy rocznicowych obchodów.

Uczestnicy uroczystości zebrali się w poniedziałek 26 października w sali Teatru Powszechnego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu, by na uroczystej akademii uczcić zryw środowiska akademickiego sprzed 45 lat. Finałowym wydarzeniem w ramach obchodów był koncert Janusza Radka.

Na widowni zasiedli byli studenci i pracownicy naukowi Wyższej Szkoły Inżynierskiej imienia Kazimierza Pułaskiego w Radomiu. Wśród nich Krzysztof Zając, emerytowany już wiceprezes zarządu w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu, poseł Andrzej Kosztowniak, Bartosz Bednarczyk, zastępca prezydenta Radomia, Jan Rejczak, były wojewoda radomski, były poseł i prezes Klubu Inteligencji Katolickiej w Radomiu, Bogusław Bek, działacz opozycji antykomunistycznej, Jacek Mężyk, w 1981 roku działacz Solidarności w WSI, przedstawiciele Instytutu Pamięci Narodowej, środowisk kultury, nauki. Wszystkich ze sceny przywitał Włodzimierz Dobrowolski, organizator wydarzeń rocznicowych, uczestnik protestu, działacz Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

Zebrani zobaczyli wyjątkowy materiał archiwalny – film nagrany w 1981 roku podczas trwania strajku w Wyższej Szkole Inżynierskiej w Radomiu. To niezwykle cenne świadectwo wydarzeń sprzed 45 lat, pozwalające spojrzeć na protest z perspektywy jego bezpośrednich uczestników.

Występ znakomitego artysty, Janusza Radka był muzycznym zwieńczeniem wyjątkowego wieczoru w radomskim teatrze.

Janusz Radek, to ceniony wokalista pochodzący ze Starachowic, dysponujący aż czterooktawową skalą głosu. Swoją karierę artystyczną rozpoczął od śpiewania poezji. Komponował utwory do tekstów uznanych poetów, takich jak Bolesław Leśmian, Leopold Staff. W latach 1994-1995 współtworzył krakowski kabaret „Zielone Szkiełko". Od 1999 roku nieprzerwanie występuje w spektaklach muzycznych. Artysta jest bardzo często przygotowuje specjalne utwory lub aranżacje coverów. Współpracował między innymi ze: Zbigniewem Preisnerem, Leszkiem Możdżerem, Piotrem Rubikiem czy Piwnicą Pod Baranami.

Strajk, który rozpoczął się 26 października 1981 roku i trwał aż do wprowadzenia stanu wojennego 13 grudnia 1981 roku, stał się symbolem solidarności studentów i pracowników uczelni oraz ich determinacji w walce o poszanowanie praw społeczności akademickiej. Bezpośrednim powodem protestu w 1981 roku był wybór na rektora profesora Michała Hebdy. Według części studentów i pracowników WSI, wybór odbył się dzięki ordynacji, która była nie do zaakceptowania. Szybko okazało się, że podobne stanowisko ma przygniatająca część uczelni w Polsce. Błyskawicznie wybuchły strajki na wielu uniwersytetach i politechnikach, uczelniach w całej Polsce. Studenckie strajki zakończyły się 13 grudnia 1981 roku, gdy został wprowadzony stan wojenny.

0011604695

ś†p

Zdzisława Drezno

Z głębokim żalem i niewypowiedzianą tęsknotą żegnamy naszą ukochaną Mamę, Babcię, Prababcię i Przyjaciółkę.

Wieloletnią urzędniczkę Urzędu Miasta Kielce, zasłużoną dla Kielecczyzny, która z oddaniem i zaangażowaniem służyła lokalnej społeczności, pozostawiając trwały ślad w sercach wielu osób i przyczyniając się do rozwoju naszej małej ojczyzny.

Twoja charyzma i dobro na zawsze pozostaną w naszych wspomnieniach.

Z miłością, smutkiem i wdzięcznością żegnają

Syn, Wnuk wraz z Żoną, Prawnuczka, Przyjaciele oraz mieszkańcy Kielc

0011604697

Z ogromnym bólem zawiadamiamy, że dnia 24.10.2026 r. w wieku 79 lat zmarła Nasza Kochana Siostra i Ciocia

Anna Rzepka

Msza Święta Żałobna odprawiona zostanie dnia 30.10.2026 r. o godz. 13:00 w Bazylice Katedralnej, po czym nastąpi odprowadzenie Drogiej Nam Osoby na Cmentarz w Cedzynie.

Żegna pogrążona w głębokim smutku *Rodzina*

0011604929

Panu Markowi Kaczmarskiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci ŻONY

Krystyny Kaczmarskiej

składają *Prezes Zarządu Henryk Milcarz oraz Dyrekcja, Pracownicy „Wodociągów Kieleckich"*

RADOM

Światowy Dzień Terapii Zajęciowej w Radomiu

Julia Sosnowska

We wtorek, 27 października w godzinach 13-18 w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu przy Placu Stare Miasto 10 odbyło się wydarzenie z okazji Światowego Dnia Terapii Zajęciowej.

Obchody Światowego Dnia Terapii Zajęciowej, zorganizowane przez Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego „Medyk" w Radomiu, były okazją do poznania roli terapii zajęciowej w codziennym życiu osób z niepełnosprawnością ruchową.

Spotkanie odbyło się pod hasłem „Uczestnictwo ma znaczenie - terapia zajęciowa w codziennym życiu". W godzinach od 13 do 18 w siedzibie szkoły przy placu Stare Miasto 10 w Radomiu zorganizowano pokazy i warsztaty, które przybliżyły praktyczne sposoby wspierania samodzielności, aktywności oraz integracji społecznej.

W programie znalazły się cztery bloki tematyczne: „Samodzielność na co dzień", „Aktywność dopasowana do człowieka", „Razem możemy więcej" oraz „Ruch, który łączy".

Zajęcia poprowadziły Beata Ryczkowska i Justyna Walasek-Wysoczyńska wraz ze słuchaczami kierunku terapeuta zajęciowy. Spotkanie pozwoliło zaprezentować działania, które wspierają rozwijanie umiejętności, zwiększają niezależność i pomagają w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym.

Wydarzenie było skierowane przede wszystkim do osób z niepełnosprawnością ruchową, ale również do wszystkich zainteresowanych terapią zajęciową i integracją społeczną.

eprasa.pl 816b56c864

FOKUS

• **Ponad 60 proc. Polaków** opowiada się za złagodzeniem obowiązujących ograniczeń handlu w niedziele

POLITYKA

Trzy scenariusze dla Trybunału Konstytucyjnego. Na czym polegają?

Czy reset konstytucyjny, czyli zmiana ustawy zasadniczej, która umożliwiłaby wygaszenie kadencji obecnych sędziów i wybór nowych, może rozwiązać spór o Trybunał konstytucyjny?

oprac. Alina Mazurska

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa, bo prezes Bogdan Święczkowski nie dopuszcza do orzekania pięciu sędziów, którzy zostali wybrani przez Sejm, ale od których ślubowania nie przyjął prezydent. Oni zaś (a także trójka, którą Karol Nawrocki zaprzysiągł) uważają, że są pełnoprawnymi sędziami i domagają się od prezesa Święczkowskiego zwołania Zgromadzenia Ogólnego sędziów TK ze swoim udziałem.

Jakie są możliwe scenariusze dalszego rozwoju wydarzeń wokół TK?

Pierwszy zakłada stopniowe uspokojenie sytuacji. Byłoby to możliwe, gdyby np. prezydent przyjął ślubowanie od sędziów, którzy złożyli je dotychczas jedynie przed Sejmem, a Bogdan Święczkowski zwołał Zgromadzenie Ogólne Sędziów TK i podporządkował się jego rozstrzygnięciom. Zdaniem polityków i komentatorów taki scenariusz jest jednak mało realny.

Najbardziej prawdopodobny jest scenariusz siłowy, o którym powiedział pragnący zachować anonimowość poseł KO. Przyznał, że chodzi o doprowadzenie do zwołania Zgromadzenia Ogólnego z udziałem wszystkich sędziów wybranych przez Sejm, odsunięcia Bogdana Święczkowskiego od kierowania TK i rozpoczęcia orzekania przez nowych sędziów, także tych, którzy złożyli ślubowanie jedynie przed Sejmem. Wówczas orzeczenia Trybunału zaczęłyby być publikowane, co – zdaniem posła – pozwoliłoby uznać, że sytuacja w TK została uzdrowiona. Jak przekonuje, fakt, że orzeczeń tych nie uznawałby np. prezydent, „nie miałby większego znaczenia".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa. Prezes Bogdan Święczkowski sam nie może nic zrobić

Trzeci scenariusz to proponowany przez niektórych prawników oraz polityków tzw. reset konstytucyjny.

Jedną z koncepcji takiego resetu przedstawił niedawno ekspert Fundacji Batorego dr Tomasz Zalasiński, wskazując na jej przewagę nad scenariuszami stopniowego przekształcania TK oraz siłowego przejęcia Trybunału. Pierwszy z nich jest, jego zdaniem, nierealny ze względu na zwłokę Sejmu w wyborze sędziów TK po 2023 r. oraz niekonstytucyjną – w ocenie eksperta – odmowę przyjęcia przez prezydenta ślubowania od pięciu sędziów. Drugi natomiast grozi kwestionowaniem orzeczeń przejętego w ten sposób Trybunału przez europejskie trybunały, a także ponownym siłowym przejęciem TK w razie zwycięstwa obecnej opozycji w wyborach w 2027 r. Zalasiński rekomenduje zatem reset konstytucyjny, zakładający zmianę ustawy zasadniczej, wygaszenie kadencji obecnych sędziów TK i wybór nowych. Zgodnie z jego propozycją sędziów wybierałby nie tylko Sejm, jak obecnie, lecz także Senat i prezydent. Sejm wybierałby siedmiu sędziów, Senat – pięciu, a prezydent – trzech.

Propozycja przewiduje również rozwiązania przejściowe, które miałyby zapobiec jednoczesnemu wyborowi całego składu TK w przyszłości. W tym celu kadencje sędziów wybranych po raz pierwszy na nowych zasadach byłyby zróżnicowane – część trwałaby dziewięć lat, a część pięć. Spośród siedmiu sędziów wybieranych przez Sejm czterech miałoby zostać wybranych na dziewięć lat, a trzech na pięć. W przypadku Senatu trzech sędziów miałoby pełnić funkcję przez pięć lat, a dwóch przez dziewięć. Z kolei spośród trzech sędziów wybieranych przez prezydenta dwóch miałoby otrzymać dziewięcioletnią kadencję, a jeden pięcioletnią.

Autor koncepcji przypomina, że podobne rozwiązanie zastosowano przy wyborze pierwszego składu TK w 1985 r., jeszcze w czasach PRL. Dodaje, że sędziowie, których kadencje zostałyby wygaszone, przeszliby w stan spoczynku z zachowaniem pełni uprawnień socjalnych.

POLITYKA

Na jednej uroczystości będą dwa powołania

oprac. Alina Mazurska

Powołanie Andrzeja Domańskiego na stanowisko wicepremiera oraz powołanie nowego ministra funduszy i polityki regionalnej odbędzie się podczas jednej uroczystości.

Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz został zapytany wczoraj w Polsat News, kiedy prezydent wręczy Domańskiemu akt powołania na wicepremiera. – Kiedy pan premier Donald Tusk skieruje do prezydenta wniosek w sprawie kolejnej zmiany w rządzie, wówczas w ramach jednej uroczystości dojdzie do aktu powołania wicepremiera Andrzeja Domańskiego i nowego ministra funduszy i polityki regionalnej zastępującego panią Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz (premier zaproponował Agnieszkę Bartol – przyp red.) – powiedział Leśkiewicz.

Zapytany, kiedy może do tego dojść, rzecznik stwierdził, że „to na pewno nie będzie trwało długo". Jak przekazał, teraz „ruch jest po stronie premiera Donalda Tuska". **PAP**

PLAN WSPÓŁPRACY OBRONNEJ

Polska i Wielka Brytania razem o obronności

oprac. Alina Mazurska

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował po spotkaniu ze swoim brytyjskim odpowiednikiem Wesem Streetingiem o podpisaniu 3-letniego Planu Współpracy Obronnej.

Szef MON zwrócił uwagę, że sojusz Polski i Wielkiej Brytanii nigdy nie był silniejszy. – Ten Plan Współpracy pokazuje nasze wspólne zaangażowanie, wspólne ćwiczenia, rozwój zdolności obronnych – powiedział.

Jak przekazał, pierwszym tematem rozmowy z ministrem obrony Wielkiej Brytanii było wsparcie obu krajów dla Ukrainy. Spotkanie dotyczyło też relacji ze Stanami Zjednoczonymi. – Pan sekretarz podczas spotkania w cztery oczy zaproponował bardzo ważne przesłanie – w obliczu różnych formatów, naszych żelaznych sojuszy mamy podobne patrzenie na sojusz ze Stanami Zjednoczonymi. Polska i Wielka Brytania są za umacnianiem tego sojuszu i za budowaniem własnych zdolności. **PAP**

KRÓTKO

Gdańsk

Znęcał się nad psem. Grożą mu trzy lata więzienia

Policjanci z Przymorza zatrzymali 52-latka, który ciągnął psa po ziemi, podnosił go za pomocą smyczy do góry i uderzał nim o ziemię. Jak się okazało, mężczyzna był partnerem właścicielki psa, która nie wiedziała o zdarzeniu. Policjanci otrzymali od właścicielki czworonoga zaświadczenie lekarsko-weterynaryjne, z którego wynikało, że zwierzę jest w dobrej kondycji i ma aktualne szczepienia. Pies został przekazany opiekunce, a 52-latek usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności. PAP

Województwo podkarpackie

Policjant aresztowany za kradzieże z włamaniem

43-letni policjant z komisariatu w Boguchwale k. Rzeszowa z 13-letnim stażem służby jest podejrzany o dokonanie i usiłowanie kradzieży z włamaniem do domów jednorodzinnych. Decyzją sądu został aresztowany na trzy miesiące. Policja podała, że mężczyzna został zawieszony; będzie postępowanie dyscyplinarne oraz administracyjne w sprawie zwolnienia go ze służby. PAP

Tatry

Pierwszy stopień zagrożenia lawinowego

W Tatrach przybyło śniegu po ostatnich opadach. Od wysokości 1800 m n.p.m. obowiązuje pierwszy, niski stopień zagrożenia lawinowego. Wczoraj rano na Kasprowym Wierchu pokrywa śnieżna wynosiła 24 cm, a temperatura spadła do minus 4 st. C. W Dolinie Pięciu Stawów Polskich spadło 16 cm śniegu, a na Hali Gąsienicowej jest 14 cm białego puchu. PAP



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Rozmowy ws. centrum serwisowego dla baterii Patriot zmierzają do finału. Wiele wskazuje na to, że Polska została wybrana jako partner tego projektu

DONALD TUSK, premier

eprasa.pl 816b56c864

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Urocza miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123F

Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

• zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

• zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

• obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

• zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie andropauzy podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8–12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

• olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,

• witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,

• mangan, który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych,

• selen, który poprawia ruchliwość plemników,

• ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,

• kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

eprasa.pl 816b56c864

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011604656

Echo Ziemi Białobrzeskiej

Białobrzegi, Promna, Radzanów, Stara Błotnica, Stromiec, Wyśmierzyce

Białobrzegi (u)rzekają...

Dodatek promocyjny samorządów powiatu białobrzeskiego

Nr 4/2026 (197) środa, 28.10.2026 r.

Nowe symbole Białobrzegów, jest akceptacja ministerstwa i uchwała radnych. **Syrena w herbie zyskała zielony wieniec z liści**



Specjaliści od heraldyki, ale też lokalni historycy i regionaliści uczestniczyli w opracowaniu wzorów nowych symboli miasta i gminy Białobrzegi.e.

Na herbie pozostała syrena, ale w zmodyfikowanej postaci. Po kilku próbach samorząd zyskał akceptację Komisji Heraldycznej przy Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji. Stosowną uchwałę podjęła też Rada Miasta i Gminy Białobrzegi.

Więcej czytaj na stronie 2

Liceum w Białobrzegach **świętowało 70-lecie i Dzień Edukacji Narodowej**

Mszą świętą, a później marszem przez miasto rozpoczęły się oficjalne obchody 70-lecia Liceum Ogólnokształcącego w Białobrzegach. Były też nagrody i życzenia z okazji Dnia Edukacji Narodowe.

Obchody jubileuszu 70-lecia Liceum Ogólnokształcącego imienia Armii Krajowej w Białobrzegach oraz Dnia Edukacji narodowej odbyły się we wtorek, 13 października. Oficjalne obchody odbyły się w hali sportowej przy liceum. W szkole spotkało się kilka pokoleń licealistów. Byli też nauczyciele, dyrektorzy ogólniaka. W sentymentalną podróż w przeszłość zabrali ich uczniowie, którzy przypomnieli historię szkoły.

Więcej czytaj na stronie 3



Podczas obchodów w białobrzeskim Liceum Ogólnokształcącym w Białobrzegach zostały wręczone nagrody starosty i dyrektora szkoły.

Będzie remont drogi powiatowej w Bukównie w gminie Radzanów. Prace ruszą wkrótce

Ponad 255 tysięcy złotych będzie kosztował remont drogi powiatowej w Bukównie. Prace ruszą już w listopadzie. Będzie nowy asfalt i chodnik dla pieszych.

Prace w Bukównie mają ruszyć po Wszystkich Świętych. Do przebudowy jest odcinek drogi o długości 250 metrów, od skrzyżowania przy sklepie do remizy Ochotniczej Straży Pożarnej. Zostaną ułożone dwie warstwy asfaltu oraz remont chodnika zlokalizowanego na wyżej wymienionym odcinku.

Więcej czytaj na stronie 3



W wizji lokalnej udział wzięli Przewodnicząca Rady Powiatu Anna Dudkiewicz, Starosta Sylwester Korgul, Wójt Gminy Radzanów Sławomir Kruśliński, Dyrektor PZDP w Białobrzegach Andrzej Adamiec oraz przedstawiciel firmy ZYKO-DRÓG Maksym Kobylarczyk.

Nowa Stacja Uzdatniania Wody w Białobrzegach. **Jeden obiekt, wiele funkcji**

Gotowy jest projekt nowej stacji uzdatniania wody wraz częścią administracyjną Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Białobrzegach. Powstanie nowoczesny i funkcjonalny obiekt. Jeszcze w tym roku wykonawca wejdzie na plac budowy. To część wartego ponad 24 miliony złotych projektu modernizacji wodociągów w gminie Białobrzegi.

Nowy budynek stanie na terenie Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Białobrzegach, w miejscu dzisiejszego garażu. Wykonawca już rozpoczął przygotowanie terenu. Po wyburzeniach będzie mógł przystąpić do zasadniczych prac.

Więcej czytaj na stronie 2



Gmina ma już projekt i wizualizację nowego budynku, prace powinny ruszyć jeszcze w tym roku.

eprasa.pl 816b56c864

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011604657

Budują parki w Białobrzegach. **Będzie miejsce na spacery i odpoczynek, skorzysta też przyroda**

Mieszkańcy będą mieli miejsce na spacery, najmłodsi miejsce do zabaw, a przy okazji gmina zadba o środowisko i retencjonowanie wody, bo przy budowie parków stosuje ekologiczne rozwiązania. Prace trwają przy ulicy 11 Listopada i Rzemieślniczej oraz Mikowskiej i Spacerowej.



Przy ulicy 11 Listopada i Rzemieślniczej trwają prace przy budowie nowego parku.



Przy ulicy Mikowskiej i Spacerowej powstaje park naturalistyczny.

Postępują prace przy budowie nowych parków w Białobrzegach. Przy ulicach Mikowskiej i Spacerowej powstaje park naturalistyczny. Zakończono już montaż obrzeży wokół alejek oraz wykonano podwaliny pod legary przyszłego tarasu. Obecnie prowadzone są prace związane z przygotowaniem podbudów pod nawierzchnie piesze. Zakończenie montażu obrzeży pozwala na dalsze przygotowanie alejek, które będą stanowiły podstawowy układ komunikacyjny parku. Wykonano również podwaliny pod legary tarasu, przygotowując konstrukcję pod kolejny element przyszłej przestrzeni wypoczynkowej. Równolegle trwają prace przy podbudowach nawierzchni pieszych. To ważny etap robót, od którego zależy prawidłowe przygotowanie alejek do wykonania ich docelowych nawierzchni.
Nowy park będzie miejscem odpoczynku i rekreacji dla mieszkańców, a jednocześnie będzie pełnił funkcję związaną z gospodarowaniem wodami opadowymi. Zaplanowany system retencji ma pomóc w zatrzymywaniu wody deszczowej na terenie miasta, co ma znaczenie zarówno podczas intensywnych opadów, jak i w okresach suszy. Wartość umowy na realizację parku wynosi 2 573 160 zł brutto. Wykonawcą zadania jest spółka SORTED.
Inwestycja stanowi część projektu pn. „Przygotowanie nowych terenów zielonych oraz realizacja działań z zakresu małej retencji na terenie Białobrzegów w celu dostosowania miasta do zmian klimatycznych".

Nowa Stacja Uzdatniania Wody w Białobrzegach. Jeden obiekt, wiele funkcji i inwestycja na lata

Białobrzegi modernizują gospodarkę wodną. W ramach inwestycji powstanie jeden nowoczesny obiekt, który połączy Stację Uzdatniania Wody oraz zaplecze administracyjno-techniczne. To część programu o wartości ponad 24 mln zł, którego celem jest modernizacja całego systemu wodociągowego Miasta i Gminy Białobrzegi.

Zaprezentowano wizualizację planowanego obiektu. Pokazuje ona, jak będzie wyglądać miejsce, w którym połączone zostaną funkcje technologiczne, techniczne i administracyjne Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Białobrzegach. To inwestycja, której znaczenie wykracza poza samą budowę nowego budynku. Modernizowany będzie cały system zaopatrzenia w wodę – od procesu jej wydobycia, uzdatniania, przesyłu przez sieć wodociągową, aż po monitoring i zarządzanie infrastrukturą.
Całe przedsięwzięcie jest realizowane w ramach projektu „Zintegrowany program modernizacji i rozbudowy infrastruktury wodociągowej dla zrównoważonego rozwoju i przyszłości Miasta i Gminy Białobrzegi". Wartość programu wynosi 24 024 065,41 zł, z czego 16 663 809,62 zł stanowi dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027.
Najważniejszym elementem inwestycji jest budowa jednego, kompleksowego obiektu, w którym znajdzie się Stacja Uzdatniania Wody oraz zaplecze Zakładu Wodociągów i Kanalizacji. W obiekcie zaplanowano m.in. część technologiczną związaną z uzdatnianiem wody, halę filtrów, zbiorniki buforowe, pomieszczenia zaplecza administracyjno-technicznego.
Istniejące studnie głębinowe zostaną zregenerowane, a część infrastruktury towarzyszącej wymieniona. Dzięki połączeniu wszystkich tych funkcji w jednym obiekcie powstanie uporządkowane zaplecze dla działalności Zakładu – zarówno od strony technologicznej i technicznej, jak i administracyjnej.
Projekt uwzględnia również potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Obiekt i jego otoczenie zostaną zaprojektowane z uwzględnieniem zasad dostępności, tak aby z przestrzeni mogli wygodnie korzystać wszyscy mieszkańcy.
Umowę z wykonawcą podpisano 12 marca 2026 roku. Zadanie realizuje firma PROFFICO sp. z o.o. z Warszawy, a wartość kontraktu wynosi 15 921 120 zł brutto. Inwestycja realizowana jest w formule „zaprojektuj i wybuduj". Wykonawca odpowiada więc zarówno za przygotowanie dokumentacji projektowej, jak i wykonanie robót budowlanych oraz technologicznych. Na realizację zadania przewidziano 22 miesiące.
Ważnym elementem projektu jest również zagospodarowanie terenu wokół budynku. Od strony ul. 11 Listopada zaplanowano główne wejście oraz parking, który będzie służył pracownikom i klientom Zakładu. Obiekt będzie również estetycznie połączony z nowym parkiem, który powstaje pomiędzy ulicami 11 Listopada i Rzemieślniczą.
Budowa nowego obiektu to tylko jeden z elementów całego programu. Jednym z założeń jest stworzenie bardziej niezawodnego, pierścieniowego układu sieci, który pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo dostaw wody oraz sprawniej reagować na ewentualne awarie. W styczniu 2026 roku zakończono rozbudowę sieci wodociągowej na odcinku od ul. Białobrzeskiej –Leśnej w Suchej do Suskiego Młynka. Wartość robót wyniosła 326 tys. zł brutto.
Kolejnym elementem programu jest inteligentny system monitorowania sieci.



Nowy budynek Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Białobrzegach wraz ze stacją uzdatniania wody będzie budowany z unijną dotacją.

Nowe symbole Miasta i Gminy Białobrzegi

Rada Miasta i Gminy Białobrzegi podjęła uchwałę w sprawie ustanowienia symboli Miasta i Gminy Białobrzegi: herbu, flagi, flagi stolikowej, baneru, pieczęci oraz zasad ich używania. Warto zaznaczyć, że Białobrzegi pozostają jednym z trzech miast w Polsce, posiadających w swoim herbie postać Syreny.



Nowy herb miasta i gminy Białobrzegi - Syrena.

Od wielu lat wzór herbu Białobrzegów używany był w różnych wersjach, z których żadna nigdy nie uzyskała pozytywnej opinii ministra właściwego do spraw administracji publicznej. Rozpoczęta w 2025 r. procedura ustanowienia herbu, flagi i pieczęci miała na celu prawne uregulowanie używanych symboli miasta i gminy Białobrzegi, a także dostosowanie ich do wymogów ustawowych.
Przygotowane nowe wzory symboli w postaci herbu, flagi, flagi stolikowej, baneru i pieczęci opracowane zostały zgodnie z zasadami heraldyki i weksylologii oraz miejscową tradycją historyczną.
Urząd zlecił Panu Aleksandrowi Bąkowi (heraldyzer-weksylograf) wykonanie nowych wzorów symboli Białobrzegów. Na podstawie ustaleń opublikowanych w literaturze przedmiotu oraz materiałów pozyskanych w ramach kwerendy archiwalnej, potwierdziło się, że symbolem Białobrzegów będzie Syrena w koronie, tak jak to stanowił projekt herbu Białobrzegów wykonany dla Heroldii Królestwa Polskiego z 1847 r. Należało jednak wykonać restylizację heraldyczno-graficzną przedstawienia Syreny, uwzględniając zasady heraldyki i tradycji historycznej.
W całej procedurze projektowania symboli Białobrzegów niezwykle istotne znaczenie miały uwagi lokalnych historyków i regionalistów: Ireneusza Rzeczkowskiego, Rolanda Wielgomasa i Sławomira Ziemnickiego. Swoją opinię na ten temat wyraziło również Białobrzeskie Towarzystwo Kulturalne oraz Komisja Statutowa Rady Miasta i Gminy Białobrzegi.
Opracowany nowy wzór herbu Miasta i Gminy Białobrzegi, z wizerunkiem Syreny w błękitnym polu, opasanej na biodrach zielonym wieńcem liściastym, stanowi zatem heraldyczną interpretację źródła, jakim był ujawniony przez Mariana Gumowskiego projekt herbu z roku 1847. Przedstawienie Syreny w autorskiej stylizacji graficznej dostosowano do kształtu tarczy przewidzianej dla heraldyki samorządowej (tarcza gotycka). Wybarwienie herbu ustalone zostało według zasad dotyczących tynktur heraldycznych. Przyjęcie dla ogona Syreny barwy złotej dopełnia wymóg heraldycznej alternacji, z uwagi na błękitne pole herbowe. Metal złota odtwarza kolor żółty, a srebra kolor biały.
Projekty symboli Białobrzegów zyskały akceptację Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji i Komisji G=Heraldycznej działającej przy ministerstwie. To otworzyło drogę do uchwały rady Miasta i Gminy w tej sprawie.
Zgodnie z zapisami uchwały „Herb Miasta i Gminy Białobrzegi przedstawia w błękitnym polu srebrną syrenę w złotej koronie na złotych włosach, o takimż ogonie zawiniętym za nią w prawo oraz zielonym wieńcem okalającym biodra, z prawą ręką z przodu, a lewą skrytą za plecami".
Ustanowiono również nową „flagę, którą stanowi płat barwy błękitnej w proporcjach 5:8, w którego części środkowej, centralnie umieszczone jest godło gminy".
Uchwała ustanowiła również flagę pionową (baner) i flagę stolikową, które są odzwierciedleniem flagi, ale w innych proporcjach.
Po raz pierwszy w historii Białobrzegów ustanowiono również pieczęcie: Miasta i Gminy Białobrzegi, Rady Miasta i Gminy oraz Burmistrza Miasta i Gminy: „W polu pieczęci godło gminy z majuskułowym napisem otokowym w legendzie z krzyżem inicjalnym w jej najwyższym punkcie".
Uchwała wskazuje również, że materiały urzędowe, druki, pieczęcie, tablice informacyjne oraz inne przedmioty i obiekty, na których umieszczono herb miasta Białobrzegi w dotychczasowym wzorze, mogą być używane do czasu ich naturalnego wyczerpania, zużycia lub wymiany. Ważne jest również, że dotychczasowy herb miasta Białobrzegi, ustanowiony uchwałą z 1991 r., podlega ochronie prawnej jako dobro osobiste i element dziedzictwa historyczno-kulturalnego Miasta i Gminy Białobrzegi. Bez pisemnej zgody burmistrza nie wolno posługiwać się tymi symbolami.
Poza Białobrzegami Syrenę w herbie mają jeszcze dwa miasta, to Warszawa i Ustka.

eprasa.pl 816b56c864

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011604659

Jubileusz 70-lecia Liceum Ogólnokształcące w Białobrzegach i Dzień Edukacji Narodowej

13 października 2026 roku - w przededniu Dnia Edukacji Narodowej - odbyły się uroczyste obchody 70-lecia Liceum Ogólnokształcącego im. Armii Krajowej w Białobrzegach. Było to wyjątkowe wydarzenie, pełne wspomnień, wzruszeń i dumy z dorobku placówki, która od lat kształci kolejne pokolenia młodych ludzi. Podczas akademii świętowano też Dzień Edukacji Narodowej.



Sylwester Korgul, Starosta Białobrzeski. Wspólnie z wicestarostą Bartłomiejem Kowalczykiem wręczyli nagrody starosty dla nauczycieli.

Obchody jubileuszu Liceum Ogólnokształcącego imienia Armii Krajowej w Białobrzegach odbyły się we wtorek, 13 października. Rozpoczęła je msza święta, której w kościele pod wezwaniem Świętej Trójcy przewodniczył ksiądz proboszcz Dariusz Olender. Po niej uczestniczy przeszli ulicami miasta do szkoły.
W hali sportowej odbyła się oficjalna część wydarzenia. Oficjalna część jubileuszu, z udziałem zaproszonych gości, stała się okazją do wspomnień o początkach szkoły, jej byłych dyrektorach oraz najważniejszych momentach z siedmiu dekad działalności. Nie zabrakło również wyróżnień Starosty Białobrzeskiego oraz Dyrektora Szkoły dla nauczycieli.
Wyjątkowy charakter wydarzenia podkreślił występ artystyczny młodzieży, która zaprezentowała piękne utwory muzyczne i poezję. Zwieńczeniem obchodów był koncert Krystiana Ochmana, który dostarczył zgromadzonym wielu niezapomnianych wrażeń. Jubileusz zakończył się wspólnym świętowaniem przy jubileuszowym torcie, słodkim poczęstunku i uroczystym „100 lat!".
W uroczystościach udział wzięli m.in. Przewodnicząca Rady Powiatu Anna Dudkiewicz wraz z Radnymi, Starosta Białobrzeski Sylwester Korgul, Bartłomiej Kowalczyk - wicestarosta białobrzeski, Sekretarz Powiatu Katarzyna Pastuszka - Chrobotowicz, Skarbnik Powiatu Bogdan Głowacki oraz Poseł na Sejm RP, absolwent naszej szkoły Dariusz Bąk.
70 lat to nie tylko historia zapisana na kartach kronik, ale przede wszystkim ludzie, wspomnienia i wartości, które łączą kolejne pokolenia. Gratulujemy pięknego jubileuszu i życzymy całej społeczności szkolnej dalszych sukcesów, nieustającej pasji oraz wielu powodów do dumy!
Podczas akademii świętowano także Dzień Edukacji Narodowej, głównymi bohaterami tej części wydarzenia byli nauczyciele i pracownicy Liceum. Za pracę, opiekę nad uczniami, wsparcie dla nich życzenia nauczycielom i pracownikom Liceum Ogólnokształcącego złożył także Sylwester Korgul, starosta białobrzeski. Wspólnie z wicestarostą Bartłomiejem Kowalczykiem wręczyli nagrody starosty dla nauczycieli. Swoje nagrody nauczycielom i pracownikom wręczyli też dyrektor Krystyna Syta i wicedyrektor Tomasz Karoń.



Jednym z elementów jubileuszu było złożenie kwiatów pod pomnikiem upamiętniającym żołnierzy Armii Krajowej oraz nauczycieli tajnego nauczania.



Podczas jubileuszu i Dnia Edukacji Narodowej w Liceum Ogólnokształcącym w Białobrzegach wystąpili Krystian Ochman i Robert Grudzień.

Dzień Nauczyciela i ślubowanie pierwszoklasistów z Zespołu Szkół Ponadpodstawowych

W Zespole Szkół Ponadpodstawowych imienia Stanisława Staszica w Białobrzegach odbyła się uroczysta akademia, podczas której ślubowanie złożyli uczniowie klas pierwszych. Była to też okazja do świętowania Dnia Edukacji Narodowej.

Tradycyjnie uroczystość rozpoczęła się od wprowadzenia sztandaru szkoły, a następnie przemówienie wygłosiła Dyrektor Jolanta Babik. Ważnym punktem wydarzenia było ślubowanie pierwszoklasistów, którzy oficjalnie dołączyli do społeczności szkolnej. Z okazji Święta Komisji Edukacji Narodowej przedstawiciele Zarządu Powiatu Starosta Sylwester Korgul oraz Bartłomiej Kowalczyk - wicestarosta białobrzeski wręczyli Nagrody Starosty Białobrzeskiego nauczycielom wyróżnionym za pracę i zaangażowanie. Słowa wdzięczności oraz wyróżnienia przekazała nauczycielom i pracownikom administracji i obsługi Dyrektor placówki. Uczniowie też mieli życzenia i wyróżnienia dla swoich nauczycieli. Przygotowali nawet specjalny spektakl.



Uczniowie klas pierwszych Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Białobrzegach złożyli ślubowanie.

Dotacje na samochody do przewozu osób z niepełnosprawnościami dla gminy Promna i Fundacji Klementyna z Białobrzegów

Bartłomiej Kowalczyk, wicestarosta białobrzeski oraz Wioleta Wrona, Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Białobrzegach, spotkali się z beneficjentami programu wyrównywania różnic między regionami III współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W trakcie spotkania podpisano umowy na dofinansowanie zakupu pojazdów specjalnych przystosowanych do przewozu osób z niepełnosprawnościami.

- W imieniu własnym, Zarządu Powiatu oraz Dyrektor PCPR gratuluję pozyskanych dotacji oraz dziękuję za zaangażowanie w wyrównywanie szans i wsparcie osób z niepełnosprawnością na terenie Powiatu Białobrzeskiego. Życzę powodzenia w przeprowadzeniu procedur zakupowych oraz bezawaryjnej jazdy nowych pojazdów. Mam nadzieję, że realizacja projektu przyczyni się do rozwoju i zwiększenia dostępności do życia społecznego dla osób z barierami w poruszaniu się - mówił podczas spotkania wicestarosta Bartłomiej Kowalczyk.
Tegorocznymi Beneficjentami Programu zostali: Gmina Promna reprezentowana przez Pana Sławomira Dąbrowskiego - Zastępcę Wójta oraz Panią Ewę Kamińską z referatu finansowego Urzędu Gminy oraz Fundacja Klementyna reprezentowana przez Pana Dawida Jarząbek-Nowaka - Prezesa Fundacji. Obydwa podmioty pozyskały kwotę w wysokości 155 000 złotych. Wkład własny pozostaje do zapewnienia w gestii Beneficjentów.
- Dziękuję mojemu zespołowi oraz wszystkim, którzy w tej edycji Programu chcieli skorzystać z oferty dofinansowania. Jako pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie pozostajemy do dyspozycji dla obecnych, jak i przyszłych potencjalnych Beneficjentów programów, których głównym celem jest wspieranie osób potrzebujących - mówi Wioleta Wrona, dyrektor PCPR w Białobrzegach.



Dotację na zakup samochodu dostała Fundacja Klementyna z Białobrzegów. Umowę podpisali wicestarosta białobrzeski Bartłomiej Kowalczyk i Wioleta Wrona, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Białobrzegach oraz Dawid Jarząbek-Nowak, prezes Fundacji.

Będzie remont drogi powiatowej w Bukównie w gminie Radzanów

Ponad 255 tysięcy złotych będzie kosztował remont drogi powiatowej w Bukównie. Prace ruszą już w listopadzie. Będzie nowy asfalt i chodnik dla pieszych. Do przebudowy jest odcinek drogi o długości 250 metrów, od skrzyżowania przy sklepie do remizy Ochotniczej Straży Pożarnej.

W ramach przeprowadzonego postępowania przetargowego wyłoniono wykonawcę, którym została firma ZYKO-DRÓG z Radomia. Przedstawiciele wykonawcy oraz samorządowcy wzięli udział w wizji lokalnej przed przystąpieniem do prac. W trakcie spotkania omówiono szczegóły realizacji zadania.
Na odcinku drogi powiatowej w Bukównie zostaną ułożone dwie warstwy asfaltu oraz remont chodnika zlokalizowanego na wyżej wymienionym odcinku. Wartość prac wynosi 255 654,27 złotych.
- Inwestycja to efekt dobrej współpracy na linii samorząd powiatowy - samorząd Gminy Radzanów. Cieszę się, że wspólna inicjatywa Przewodniczącego Rady Gminy Radzanów Pana Jarosława Sokołowskiego i Przewodniczącej Rady Powiatu Anny Dudkiewicz zyskała akceptację i dzięki temu możemy przebudować ten odcinek drogi, przy której zlokalizowana jest remiza Ochotniczej Straży Pożarnej, a także nieopodal sklep i miejscowy kościół. Jako Starosta Białobrzeski dokładam wszelkich starań, aby piesi, rowerzyści i kierowcy mogli komfortowo i bezpiecznie poruszać się po naszym Powiecie. Dziękuję wszystkim tym, którzy mnie w tym wspierają i chcą współpracować w tym zakresie - mówi Sylwester Korgul, Starosta Powiatu.

eprasa.pl 816b56c864

MATERIAŁ INFORMACYJNY

0011604660

„Mazowsze" w Białobrzegach. Muzyczne święto na jubileusze kultury i BTK

Białobrzegi stały się miejscem wyjątkowego spotkania z polską muzyką, tańcem i tradycją. Na scenie - Mazowsze – jeden z najbardziej rozpoznawalnych ambasadorów polskiego folkloru, który od lat zachwyca publiczność w kraju i za granicą.

Koncert był nie tylko artystycznym wydarzeniem, ale także ważnym momentem w obchodach jubileuszu 50-lecia instytucji kultury w Białobrzegach. Barwne widowisko, wypełnione pięknymi głosami, muzyką na żywo i widowiskowymi układami tanecznymi, zabrało publiczność w niezwykłą podróż przez bogactwo polskiego folkloru. Chór, balet i orkiestra stworzyły na scenie pełne energii przedstawienie, które spotkało się z entuzjastycznym przyjęciem widzów. Koncert poprowadził maestro Jacek Boniecki.



Zespół Mazowsze w Białobrzegach zabrał publiczność w muzyczną podróż po różnych regionach kraju.

Przed rozpoczęciem koncertu odbyła się uroczystość wręczenia wyróżnień osobom, które przez lata angażowały się w rozwój życia kulturalnego i społecznego Białobrzegów. Wicemarszałek Województwa Mazowieckiego Rafał Rajkowski, Adam Bolek - Burmistrz Miasta i Gminy Białobrzegi oraz dyrektor Białobrzeskie Centrum Kultury Białe Brzegi Mateusz Rzeźnicki podziękowali lokalnym działaczom za ich pracę, zaangażowanie i wkład w pielęgnowanie kultury.

W związku z 35. rocznicą powstania Białobrzeskiego Towarzystwa Kulturalnego wyróżnienia za społeczną pracę na rzecz białobrzeskiej kultury otrzymali: Krystyna Kozłowska, Adam Świeczko, Anna Boczek, Krzysztof Becz, Wojciech Zdzisław Gruszczyński, Aleksandra Kornacka i Janina Ćwikła.



Podczas koncertu wręczono podziękowania za pracę społeczną na rzecz białobrzeskiej kultury.

Z okazji 50-lecia powstania instytucji kultury w Białobrzegach podziękowania za wieloletnią pracę na rzecz lokalnej kultury odebrali: Janusz Ćwikła, Jan Marzec, Arkadiusz Kurowski, Małgorzata Kłosiewicz, Anna Tchórzewska, Andrzej Łukomski i Mateusz Rzeźnicki.

Szczególne wyróżnienie – tytuł „Zasłużony dla Miasta i Gminy Białobrzegi", przyznany za działania na rzecz mieszkańców – otrzymała Bożena Nowakowska.

Występ „Mazowsza" był częścią cyklu koncertów „MAZOWSZE DLA KORONY. 500-lecie włączenia Mazowsza do Królestwa Polskiego", dofinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Zespół odwiedził Białobrzegi już trzeci rok z rzędu, tym razem prezentując pełne widowisko z udziałem chóru, baletu i orkiestry.

Rodzinne grzybobranie ze Starostwem Powiatowym w Białobrzegach. Były nagrody i odpoczynek przy grillu

Miłośnicy przyrody i leśnych klimatów spotkali się na wyjątkowym wydarzeniu - „Rodzinnym Grzybobraniu", zorganizowanym przez Powiat Białobrzeski, PSSE Białobrzegi Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną oraz Nadleśnictwo Dobieszyn, Lasy Państwowe.

Uczestnicy wyruszyli do lasu w Mikówce, gdzie przez dwie godziny przemierzali leśne ścieżki i wypatrywali grzybowych skarbów. Każdy z zaangażowaniem poszukiwał swoich okazów, a leśna wyprawa była doskonałą okazją do aktywnego spędzenia czasu, odpoczynku na łonie natury i wspólnej zabawy w gronie rodziny oraz znajomych.

Na leśnych odkrywców czekał także poczęstunek. Kiełbaski i karkówka z grilla smakowały wybornie! Zwłaszcza po wędrówkach i wspólnych poszukiwaniach darów runa leśnego. W trakcie wydarzenia nie zabrakło emocji i zdrowej rywalizacji! Z grona grzybiarzy i ich zebranych grzybów wyłoniono zwycięzców w konkursach na grzyba o największym obwodzie kapelusza, największej wadze oraz największej długości. Laureaci otrzymali statuetki i nagrody, a każdy uczestnik został uhonorowany pamiątkowym dyplomem za udział w wydarzeniu.

Niedzielne spotkanie było okazją do integracji, dobrej zabawy i spędzenia czasu blisko natury, a także działań profilaktycznych w ramach Krajowego Treningu Rodzinnego - Akademii Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Podczas wydarzenia wystawiono stoiska Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej oraz Policji, gdzie poruszano zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa, właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia oraz zasad postępowania w sytuacjach kryzysowych. Uczestnikom przekazywano materiały informacyjno-edukacyjne, w tym instrukcje postępowania na wypadek zagrożeń, karty planu rodzinnego oraz gadżety promocyjne związane z tematyką bezpieczeństwa i ochrony ludności.



Rodzinne grzybobranie odbyło się w lasach w okolicy Białobrzegów.

Zdrowe serce i zdrowe życie – program dla mieszkańców powiatu białobrzeskiego

Program profilaktyczny „Zdrowe Serce i Zdrowe Życie – Kompleksowy Program Profilaktyki Zdrowotnej Mieszkańców Powiatu Białobrzeskiego w walce z chorobami cywilizacyjnymi" za nami! W projekcie udział wzięło 80 pełnoletnich mieszkańców naszego Powiatu.

W ramach programu uczestnicy mogli skorzystać z pakietów badań i konsultacji profilaktycznych, obejmujących m.in. EKG, echo serca, pomiar parametrów życiowych, badania krwi oraz konsultacje kardiologiczne. Program obejmował również badania profilaktyczne w kierunku chorób nowotworowych, w tym badania ginekologiczne, USG piersi oraz konsultacje specjalistyczne. Mężczyźni mieli zaplanowane badania w kierunku raka prostaty, pakiet PSA, jak i spirometrię przesiewową. Ważnym elementem była także profilaktyka dietetyczna, obejmująca pomiary BMI, analizę składu ciała, zalecenia żywieniowe i konsultacje z dietetykiem.

W sobotę, 10 października, odbyło się również spotkanie otwarte, podczas którego mieszkańcy mogli uczestniczyć w wykładach i ćwiczeniach rehabilitacyjnych prowadzonych przez mgr Bartłomieja Rotuskiego, a także w wykładzie i panelu dyskusyjnym z dietetykiem klinicznym Dariuszem Paprzyckim, po którym odbyło się losowanie książek pana dietetyka z autografem samego autora. Spotkanie uzupełniła nauka samobadania piersi prowadzona przez mgr Martę Piątek. W wydarzeniu udział wziął Bartłomiej Kowalczyk - wicestarosta białobrzeski.



FOT. POWIAT BIAŁOBRZESKI

Podczas programu mieszkańcy mogli skorzystać z konsultacji specjalistycznych.

Realizatorem zadania była poradnia Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Izi-Med s.c. Środki na realizację programu zostały przyznane w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Zdrowia Mazowsza - Mazowsze dla Zdrowia. Program miał na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej mieszkańców oraz zachęcenie do regularnych badań, profilaktyki i dbania o zdrowy styl życia.

eprasa.pl 816b56c864

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

• Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych.

• Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.

• Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

• Średnia ocen: 4,9
• Liczba recenzji: 85
• Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt



FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA

Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

• Średnia ocen: 3,8
• Liczba recenzji: 389
• Punktacja: 1478,2 – 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju

• Średnia ocen: 4,5
• Liczba recenzji: 158
• Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

• Średnia ocen: 4,0
• Liczba recenzji: 435
• Punktacja: 1740 – 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku

• Średnia ocen: 4,3
• Liczba recenzji: 291
• Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 357
• Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460
Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 811
• Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA

• Średnia ocen: 4,6
• Liczba recenzji: 693
• Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

• Średnia ocen: 4,2
• Liczba recenzji: 942
• Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąś-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

• RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu płacą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.

• Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.

• Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwapnień i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.

• Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programu profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.

eprasa.pl 816b56c864

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Krystyna martwi się o Tomka. Daria i Krzysztof zamieszkali razem i obojgu jest dobrze. Jedna z pielęgniarek zgłasza Gośce, że Sara ją okradła. Monitoring nie pozostawia wątpliwości. Gośka zmierza oddać pieniądze za nią, ale coś w niej pęka. Tego dnia ma odbyć się komisja mobbingowa, Rogowski nieopatrznie mówi o tym Krzysztofowi i Darii, którzy nie mieli o tym pojęcia. Na SOR trafia kobieta w 36 tygodniu ciąży, która zemdlała w domu. Wymaga intubacji, jest nieprzytomna. Dochodzi do zatrzymania krążenia, stan pacjentki jest krytyczny. Dr Bursztyn wykonuje cesarskie cięcie. Krzysztof chce porozmawiać z synem, uwierzył w oskarżenia wobec niego. Adrian daje znać matce, że urodził jej się wnuk. Chce spotkać się z Sabiną.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Pod wiaduktem kolejowym został brutalnie zamordowany 16-letni kieszonkowiec. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo, które prowadzi ich do rodzinnej szajki złodziei na terenie Chorzowa. Głównym podejrzanym staje się ojciec ofiary – recydywista. Okazuje się jednak, że chłopak prowadził podwójne życie, a jego śmierć może mieć związek z nieudanym skokiem, zemstą i romansem z dziewczyną z bogatego domu. Finał śledztwa przynosi tragiczne konsekwencje. Równolegle Gutek dotrzymuje obietnicy i pomaga Kowalskiemu w polowaniu na Mitręgę. Jednocześnie Gutek próbuje poradzić sobie z narastającym konfliktem z synem Dawidem, który po wyroku sądu wciąż nie potrafi zaakceptować konsekwencji własnych decyzji.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Hubert w kompletnej tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną – oczywiście na możliwości swojego budżetu. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. Czy to, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna... Z kolei Kacper składa Julce propozycję na wspólny wypad. To, czego nie wie, to że to samo popołudnie zaplanował już dla niej Paweł... Gdy panowie orientują się w sytuacji, żaden z nich nie chce być kulturalnym dżentelmenem i odpuścić. Przeciwnie, zaczyna się „walka kogutów" o pierwszeństwo! Tego Julka jednak ma dość i każe im się wreszcie dogadać. Czy to się uda? Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem. Prawda jest zgoła inna: wciąż nie może się pogodzić z utratą. Gdy Ilona próbuje nawiązać z nią relację, traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew spotyka w szpitalu Grega – Kalski zamierza wykorzystać urlop i... wrócić do pracy! Nalepa nie wytrzymuje... W tym czasie Roztocka jedzie do Eweliny, która wróciła do męża-potwora. Błaga ją, żeby ratowała siebie i córkę! Kobiety nakrywa wracający Greg. Siłą odciąga Weronikę od żony i grozi Roztockiej... śmiercią! Z kolei Judyta spędza kolejną noc z Fabianem – szczęśliwa oznajmia mu, że zarząd telewizji właśnie zatwierdził jej program! Gdy Bradecka idzie pod prysznic, Krawiec widzi w jej telefonie powiadomienie o terminie chemioterapii jej synka. Fabian alarmuje szefa – Judyta nie da rady uciągnąć nowego projektu, bo jej syn ma białaczkę! Gwiazdor jako prowadzącego proponuje siebie – w duecie z... Martą! Kajtek martwi się o sąsiadkę, którą wczoraj napadł „czyściciel" mieszkań – ale obiecał pani Janinie, że nikomu o tym nie powie. Chłopak sprytnie podpytuje rodziców, czy można kupić połowę mieszkania, w którymś ktoś żyje... Jakiś czas później Monika widzi jak sąsiadka przegania jakiegoś mężczyznę – nie wie, że ten zaproponował Janinie odkupienie jej połowy mieszkania za jakieś grosze!



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gloria z Begerem wciąż ukrywają przed wszystkimi z pracy, że na nowo są parą. Łatwo nie jest... Z kolei Maria jedzie do Krakowa, gdzie spotyka się z dawną koleżanką ze szpitala – pielęgniarką Teresą. Kobieta może jej pomóc w walce z Jakubem Dobrym. Na kolejnym dyżurze pacjentem Julki zostaje młody sprinter – nastolatek, który zemdlał podczas treningu. Gdy chłopiec przechodzi w szpitalu badania, jego serce nagle staje, a jego matka, będąca w zaawansowanej ciąży, traci w dodatku wody płodowe. Gdy doktor Zawada stawia w końcu diagnozę, okazuje się, że medycznej pomocy wymaga także ojciec młodego pacjenta. Tymczasem Blanka wciąż rozpacza po zniknięciu córki, a szalona porywaczka – Zuza – gromadzi pieniądze na ucieczkę z kraju, gotowa do wyjazdu. Mała Nina zaczyna jednak nagle poważnie chorować...

eprasa.pl 816b56c864

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

3) rysunkowy lub mieszkalny,
6) informacje w komputerze,
11) przemawia pięknym językiem,
12) mocne, ciemne piwo,
13) paraliżuje przed publicznym występem,
14) kobiecy powab i wdzięk,
15) krzykliwy ptak nadmorski,
16) dawna złota moneta wenecka,
17) jednostka administracyjna w Szwajcarii,
18) solenizantka z 25 sierpnia,
19) cieplny lub słoneczny,
21) wojskowy traktat północnoatlantycki,
23) David, aktor z serialu „Kryminalne zagadki Miami”,
26) Salvador, hiszpański malarz, surrealista,
27) Gall, autor „Kroniki polskiej”,
30) prezenterka programu „Nasz nowy dom”,
31) pieszczotliwie o małym burku,
34) Nicole, zagrała główną rolę w filmie „Australia”,
38) tajne sprzysiężenie, zmowa,
39) poręczyciel pożyczki, gwarant,
40) oficerska w polskiej armii,
41) … Cyms, polski piosenkarz i autor tekstów,
42) element elektroniczny z trzema elektrodami.

Pionowo:

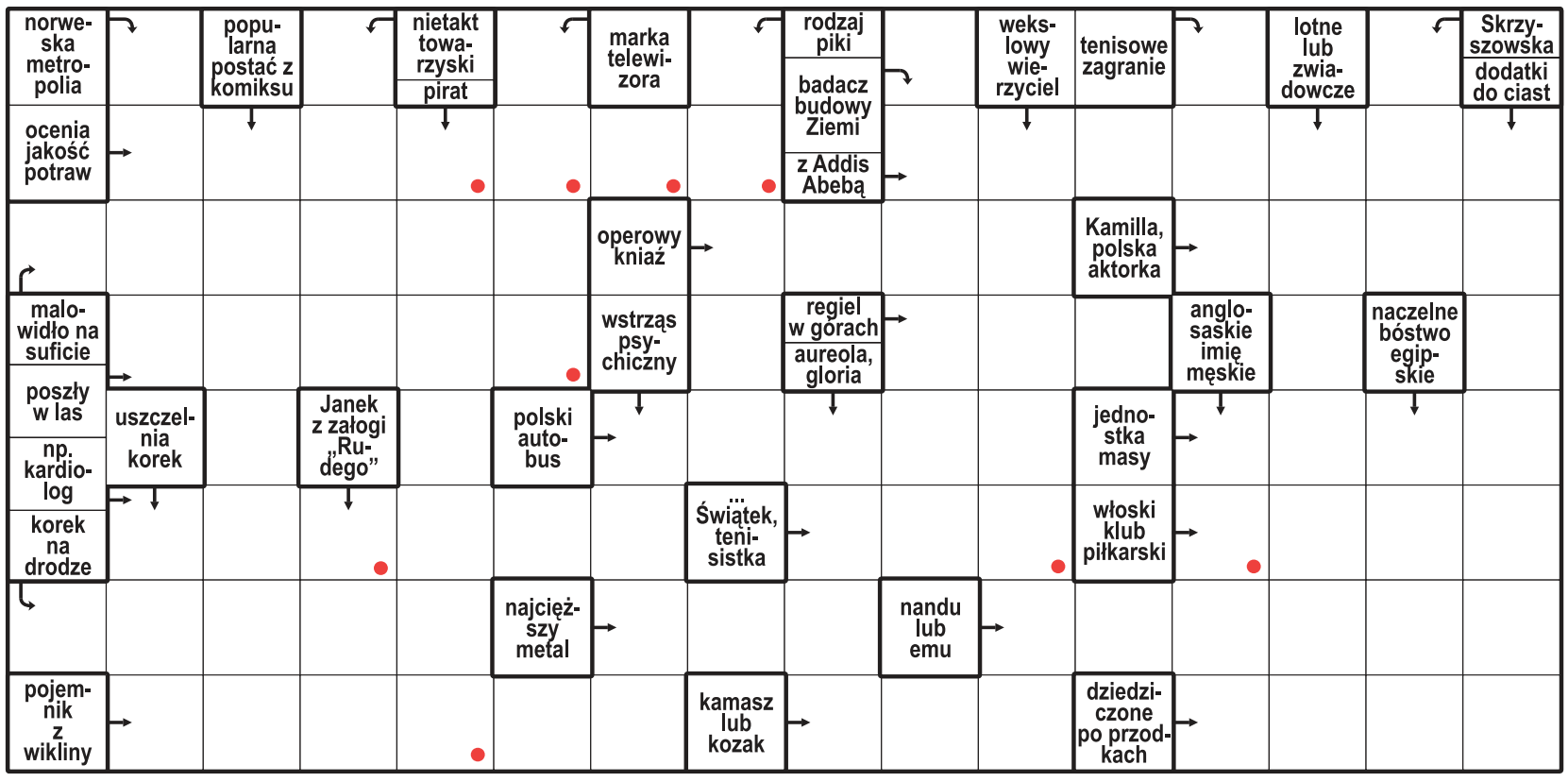
1) mały chłopiec, szkrab,
2) rzadkie imię męskie,
3) przeciwnik Juliusza Cezara,
4) twarda podstawa, fundament,
5) wpleciona w warkoczyk,
6) wiara w złe duchy, diabliczność,
7) scena dla iluzjonisty i klauna,
8) wzorzec jednostki miary,
9) jednostka wojskowa w starożytnym Rzymie,
10) stan odrętwienia, zobojętnienie,
20) zakres działania, dziedzina,
22) pilnik o grubych nacięciach,
24) przyrząd do wykonywania ćwiczeń siłowych,
25) Jan, trener polskiej reprezentacji w piłce nożnej,
28) wyborczy lub elektryczny,
29) niewielka przyczyna pożaru,
31) film w reżyserii Krystyny Jandy,
32) epos Homera o wojnie trojańskiej,
33) ciężka praca, harówka,
35) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
36) Karol, śląski działacz narodowy,
37) przyroda oraz zachodzące w niej zjawiska i procesy.

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

ROZWIĄZANIE NR 166

R	■	C	■	T	R	A	P	■	■	S	A	N	D	■	I	■	B
O	Ż	Y	N	A	■	T	O	S	T	E	R	■	R	U	G	I	A
Z	■	T	■	B	I	E	G	■	■	R	E	G	A	■	N	■	S
B	U	R	K	A	■	S	Ł	U	P	E	K	■	P	Ł	A	C	Z
Ó	■	Y	■	K	A	T	O	■	■	N	A	W	A	■	C	■	T
J	A	N	T	A	R	■	S	U	M	A	■	A	K	C	Y	Z	A
■	L	■	U	■	K	■	K	■	■	D	■	C	■	U	■	B	■
A	U	S	T	R	A	L	I	A	Ż	A	C	H	O	D	N	I	A
■	M	■	K	■	D							T	■	A	■	Ó	■
G	N	I	A	D	Y							A	N	K	A	R	A
Ą	■	M	■	A	■							■	I	■	B	■	B
S	O	B	O	L	E							W	E	R	S	J	A
Z	■	R	■	L	■							■	C	■	U	■	Ż
C	H	Y	B	A	■							■	K	O	R	F	U
Z	■	K	■	S	T	R	Z	Y	K	A	W	K	A	■	D	■	R

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOSZYKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie pod wpływem emocji. Horoskop dzienny mówi, że ktoś miło Cię zaskoczy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja rozmowom i planom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość i nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o odpoczynek i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi pamiętać o potrzebach innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny na środę mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji. Horoskop dzienny podpowiada, by nie bać się wyrażać uczuć.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś ważnego. Horoskop na dziś sugeruje nie zdradzać jednak wszystkich swoich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja przygodom i nowym znajomościom. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć też chwilę dla siebie i bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Uda Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane zadania. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop dzienny na środę zapowiada udany dzień.

eprasa.pl 816b56c864

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011604153

Radom, dnia: 21.10.2026 r.

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom" z siedzibą w Radomiu przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 18, ogłasza przetarg na: **„Wykonanie remontu instalacji elektrycznych zasilania lokali mieszkalnych oraz części administracyjnej w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Żeromskiego 112 i Żeromskiego 114 w Radomiu"**.

Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia do pobrania odpłatnie w kwocie 200 zł w siedzibie SM „Nasz Dom", pokój nr 113 codziennie w dni robocze w godzinach 8.00 - 14.00.

Termin składania ofert do **4.11.2026 r. godz. 9.00.**

Dodatkowe informacje można uzyskać bezpośrednio w SM „Nasz Dom" w pokoju 113 lub telefonicznie pod numerem 048 384-06-40 w. 311

Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie pod numerem (48) 384-06-40 w. 311 lub drogą e-mail: sm@naszdom.radom.pl.

Jednocześnie informujemy, że administratorem danych osobowych Oferenta jest Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom" z siedzibą w Radomiu. Pełna treść klauzuli informacyjnej znajduje się na naszej stronie internetowej w zakładce RODO.

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011603913

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU USTNYM OGRANICZONYM

ZARZĄD POWIATU GRÓJECKIEGO

działając na podstawie art.38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. 2026r. poz. 399) oraz §3, §4, §6 i § 13 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213) ogłasza drugi przetarg ustny ograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Grójeckiego, tj. lokalu znajdującego się w budynku przy ul. Mogielnickiej 28C w Grójcu na działkach o numerach ewidencyjnych gruntu 1428/79 o pow. 0,0164 ha oraz 1428/81 o pow. 0,1447 ha, dla których w Sądzie Rejonowym w Grójcu prowadzona jest księga wieczysta RA1G/00083945/5.

Nr lokalu	Powierzchnia użytkowa lokalu (m²)	Udział w gruncie oraz w częściach wspólnych budynku	Termin i miejsce przetargu	Cena wywoławcza lokalu (zł)	Wysokość wadium (zł) oraz termin wniesienia wadium
22	32,32 m²	3232/180161	25 listopada 2026 r. godz. 10:00 Starostwo Powiatowe w Grójcu ul. Józefa Piłsudskiego 59 Sala Konferencyjna (I piętro)	83 000,00 zł (słownie: osiemdziesiąt trzy tysiące złotych)	8 300,00 zł (słownie: osiem tysięcy trzysta złotych) płatne do 20 listopada 2026 r.

Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w Starostwie Powiatowym w Grójcu, zamieszczono na stronie internetowej Starostwa, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz opublikowano w prasie.

Dodatkowe informacje odnośnie przetargu można uzyskać w siedzibie Starostwa Powiatowego w Grójcu przy ul. Piłsudskiego 59, Wydział Geodezji i Kartografii, Katastru i Nieruchomości, pok. 42 – tel. 48 665 11 53.

Starosta Grójecki
Krzysztof Ambroziak

REKLAMA 0011603936

OGŁOSZENIE BURMISTRZA GMINY I MIASTA GRÓJEC

o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmującego obszar części miejscowości Szczęsna i Wola Worowska wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r., o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. 2026 r. poz. 670) oraz Uchwały Nr XXVII/246/26 Rady Miejskiej w Grójcu z dnia 19 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmującego obszar części miejscowości Szczęsna i Wola Worowska, zawiadamiam o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmującego obszar części miejscowości Szczęsna i Wola Worowska.

Konsultacje społeczne będą prowadzone **w dniach od 28 października 2026 r. do 25 listopada 2026 r.** i obejmują:

1) **zbieranie uwag** w terminie **od 28 października 2026 r. do 25 listopada 2026 r.**
   Uwagi należy składać za pomocą formularza pisma, dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego przez Urząd Gminy i Miasta w Grójcu na stronie internetowej https:// bip.grojecmiasto.pl, formularz dostępny jest również w siedzibie urzędu. Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu zmiany planu miejscowego na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na wyżej wskazanym formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, na adres Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec lub za pomocą skrzynki e-doręczenia. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu;
2) **spotkanie otwarte**, które odbędzie się w dniu **9 listopada 2026 r. o godz. 15:30** w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec (parter pok. nr 4).
3) **punkt konsultacyjny**, który prowadzony będzie w dniu **16 listopada 2026 r. w godzinach 15:30-16:30** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Grójcu, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec (pok. nr 4).

Z projektem planu miejscowego, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu, w Wydziale Gospodarki Przestrzennej w godzinach urzędowania oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu pod adresem https:// bip.grojecmiasto.pl

Jednocześnie na podstawie art. 39, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam, o możliwości zapoznania się, w ramach przeprowadzanej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko z prognozą oddziaływania na środowisko, oraz z dokonanymi opiniami i uzgodnieniami. Zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko, do Burmistrza Gminy i Miasta Grójec, w formie pisemnej, ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, na adres: urzad@grojecmiasto.pl, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Termin składania uwag i wniosków upływa w dniu 25 listopada 2026 r.

Uwagi i wnioski niespełniające wymogów formalnych, w szczególności złożone po upływie wyznaczonego terminu lub niezłożone na wymaganym formularzu, zostaną pozostawione bez rozpatrzenia.

Właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Gminy i Miasta Grójec.

Zgodnie z artykułem 13 i 14 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), Burmistrz Miasta i Gminy spełnia obowiązek informacyjny przekazując Państwu poniższe dane:

Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych przez Urząd Gminy i Miasta w Grójcu jest Burmistrz Gminy i Miasta Grójec, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec, tel.: 48 664 30 91, e-mail: urzad@grojecmiasto.pl. Dane kontaktowe do Inspektora Ochrony Danych: e-mail: inspektor@grojecmiasto.pl. Celem przetwarzania danych jaki realizuje Administrator jest opracowanie mpzp. Odbiorcami, którym możemy udostępnić Państwa dane osobowe, są podmioty zapewniające oprogramowanie przetwarzające dane. Dane nie będą przekazywane do Państw trzecich. Dane osobowe będą przetwarzane przez okres obowiązywania zmiany planu. Państwa dane osobowe są przetwarzane na podstawie przepisów prawa, które określają ustawy: z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko. Jednocześnie posiadają Państwo możliwość dostępu i aktualizacji podanych danych i prawo do żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Z przysługujących praw mogą Państwo skorzystać kontaktując się przez podane wyżej dane. Przysługuje Państwu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Podanie danych jest dobrowolne, jednak niezbędne do zrealizowania celu. W ramach realizowanego przetwarzania nie występuje profilowanie.

eprasa.pl 816b56c864

PIŁKA NOŻNA

Złota Piłka dla Anglika. Wielki sukces także Polki

– Pracuj ciężko w ciszy. Niech sukces będzie twoim hałasem – napisał Harry Kane po zdobyciu debiutanckiej Złotej Piłki. Wśród kobiet o najbardziej prestiżową nagrodę otarła się Ewa Pajor. Nasza rodaczka zajęła drugie miejsce



FOT. PAP/EPA

Alexia Puttellas i Harry Kane zdobywcami Złotych Piłek. Gala w tym roku odbyła się w Londynie

Jacek Czaplewski

Za nami jubileuszowa gala Złotej Piłki. Pierwszy raz trofeum przyznano w 1956 roku. Triumfował wówczas Anglik Stanley Matthews. Właśnie z tego powodu tegoroczna ceremonia odbyła się nie w Paryżu – jak w ostatnich latach – lecz w Londynie. Czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło. I wygrał też Anglik, który był faworytem bukmacherów; choć nie ekspertów mocno tym razem podzielonych.

Organizatorzy zaliczyli zresztą wizerunkową wpadkę, obwieszczając na stronie trzech laureatów. Teksty z Kylianem Mbappe i Laminem Yamalem zniknęły. Ten z Harrym Kane'em wrócił tuż po oficjalnym werdykcie, który legendarny brazylijski Ronaldo ogłosił tuż przed północą polskiego czasu. Gdyż tak długo zajęło bowiem wręczenie wszystkich trzynastu nagród. Kane odebrał w sumie dwie statuetki, bo uznano go także najlepszym napastnikiem.

W przypadku Złotej Piłki, organizowanej przez francuski magazyn „France Football" i europejską federację UEFA, zdecydowały głosy dziennikarzy z całego świata. Polskę reprezentował Maciej Iwański z redakcji TVP Sport. On i pozostałych 99 jurorów musiało zagłosować na dziesięciu spośród trzydziestu nominowanych. Ocenianych nie za rok kalendarzowy, ale do czerwcowych mistrzostw świata włącznie. Szczegółową punktację, czyli kto jak na kogo głosował, poznamy w weekend.

Wiemy zatem, że wygrał Harry Kane, ale nie wiem, z jaką przewagą. 33-latek grający dla niemieckiego Bayernu Monachium na podium wyprzedził Kyliana Mbappe i trzeciego Lamine'a Yamala. Dopiero siódme miejsce zajął triumfator ubiegłej edycji, Ousmane Dembele. Piąty był Leo Messi, który z ośmioma zwycięstwami pozostaje rekordzistą tej nagrody. Poza trzydziestką nominowanych znaleźli się natomiast Robert Lewandowski i Cristiano Ronaldo. – Brakuje mi słów. Dziękuję wszystkim, którzy na mnie głosowali. Domyślam się, że w tym roku wybór nie był łatwy – wyznał Kane, dziękując bliskim z rodziny i drużyny, w tym przebywającemu w szpitalu trenerowi Vincentowi Kompany'emu, który kilka dni wcześniej zasłabł podczas treningu.

Za co doceniono Kane'a? Złośliwi stwierdzą, że za sezon w Bayernie, a przecież podobnych Lewandowski zaliczył tam co najmniej kilka. Anglikowi nie udało się zdobyć Ligi Mistrzów ani tytułu mistrza świata, ale indywidualnie był nie do zatrzymania, o czym świadczą aż 73 strzelone gole w 65 występach dla klubu i kadry. To pierwszy „angielski" triumf w Złotej Piłce od 2001 roku, gdy wyróżniono Michaela Owena. Jeszcze dłużej czekał Bayern, bo od 1981 roku, kiedy Karl-Heinz Rummenigge zwyciężył trzeci raz z rzędu. Dla Kane'a, w dowód uznania, na złoto podświetlono w poniedziałek Allianz Arenę.

My też mieliśmy podczas ostatniej gali wielki powód do dumy. 29-letnia Ewa Pajor pierwszy raz w karierze zajęła drugie miejsce, dorównując sukcesowi Lewandowskiego z 2021 roku. On wtedy przegrał z Messim, ona teraz tylko ze swoją niedawną koleżanką z Barcelony Alexią Puttellas. Wspólnie świętowały mistrzostwo Hiszpanii, puchar kraju i Superpuchar, a także wygranie Ligi Mistrzyń, w której nasza rodaczka została królową strzelczyń i najlepszą zawodniczką samego finału. Wkrótce przed nią kolejne wyzwanie – 1 grudnia zagra z reprezentacją Polski w II rundzie baraży o mistrzostwa świata.

Podczas tegorocznej gali Złotej Piłki wręczono także nagrody w innych kategoriach. Najlepszym bramkarzem uznano Unaia Simona z Athletic Bilbao. Najlepszym młodym piłkarzem został ponownie Lamine Yamal z FC Barcelony. Tytuł najlepszego trenera powędrował natomiast do selekcjonera reprezentacji Hiszpanii Luisa de la Fuente w dowód uznania za zdobycie mistrzostwa świata od razu po mistrzostwie Europy. Najlepszym klubem okazało się PSG.

PIŁKA NOŻNA, KLASA B - GRUPY 1 I 2

Zajezierze gromi na wyjeździe. W meczu na szczycie Błędów lepszy od Akcji II Jastrzębie

Stanisław Wróbel

W weekend 24-25 października odbyła się 12. kolejka Keeza Klasy B w grupach 1 i 2. Oto wyniki i tabele.

Grupa 1, klasa B

Lider tabeli zespół WKS Zajezierze wygrał aż 10:0 wyjazdowy mecz z ostatnim Talentem Przyłęk. W meczu dwóch czołowych drużyn wicelider Jodła II Jedlnia-Letnisko pokonał Gryfię Mirów 3:1.

Plon Garbatka-Letnisko - Video Ciepielów 7:1.

Orzeł II Wierzbica - Polonia II Iłża 2:2.

Legion Suskowola - Megawat Świerże Górne 3:1.

Jodła II Jedlnia - Gryfia Mirów 3:1.

Talent Przyłęk - WKS Zajezierze 0:10. „Nasi zawodnicy od pierwszej do ostatniej minuty dominowali na boisku, odnosząc efektowne zwycięstwo!" - napisał WKS Zajezierze.

Wisła Chotcza - Krępianka Rzeczniów 1:2.

Wisła Solec - Gryf Policzna 4:1.

Pauza: Hubal Clewiska.

1. WKS Zajezierze	11	31	46-10
2. Jodła II Jedlnia-Letnisko	12	30	48-22
3. Wisła Solec	11	26	42-17
4. Gryfia Mirów	12	24	49-21
5. Video Ciepielów	11	19	43-40
6. Gryf Policzna	11	18	42-24
7. Krępianka Rzeczniów	11	16	48-35
8. Polonia II Iłża	11	16	23-32
9. Plon Garbatka-Letnisko	11	15	41-22
10. Legion Suskowola	11	14	24-33
11. Megawat Świerże Górne	12	13	38-53
12. Orzeł II Wierzbica	11	12	23-26
13. Wisła Chotcza	11	10	21-30
14. Hubal Chlewiska	11	1	8-47
15. Talent Przyłęk	11	0	11-95

Grupa 1, klasa B

W meczu na szczycie Akcja II Jastrzębie przegrała z MKKS Błędów 0:3. Zespół z Błędowa jest liderem z kompletem punktów.

Młode Wilki Radzanów - KS Jedlanka 2:0. Ekipa z Jedlanki mocno skrytykowała sędziów. W swoich mediach społecznościowych napisali: „Co do sędziowania... Błędy w obie strony, a niektóre decyzje tak karygodne, że nawet w szatni ciężko byłoby je wytłumaczyć. VAR-u w B klasie nie wymagamy, ale oczy i gwizdek wypadałoby mieć zsynchronizowane. Żeby jednak było jasne, meczu nie przegrali nam sędziowie. Sami musimy w końcu zacząć trafiać do siatki, bo za dobre chęci punktów nie dają.".

Strażak Wielogóra - GPSZ Głuchów 4:2.

Zorza Klwów - Kraska Jasieniec 0:0.

Chojniak Wieniawa - Legion II Głowaczów 1:2.

Pilica II Białobrzegi - KS Lesznowola 5:2.

Akcja II Jastrzębia - MKKS Błędów 0:3.

Pauza: Mogielanka Mogielnica, Iskra Zbrosza Duża.

1. MMKKS Błędów	10	30	66-5
2. Akcja II Jastrzębia	10	25	47-15
3. Mogielanka Mogielnica	10	25	29-13
4. Strażak Wielogóra	10	18	22- 23
5. Chojniak Wieniawa	12	17	30-29
6. Iskra Zbrosza Duża	10	16	23-21
7. Legion II Głowaczów	11	15	32-34
8. Pilica II Białobrzegi	11	13	24-24
9. Kraska Jasieniec	10	10	11-21
10. Młode Wilki Radzanów	11	10	19-31
11. KS Lesznowola	10	10	14-46
12. Zorza Klwów	10	10	23-33
13. KS Jedlanka	10	9	12-24
14. GPSZ Głuchów	10	3	14-47



FOT. WKS ZAJEZIERZE

- WKS na „10" - napisał po meczu WKS Zajezierze w mediach społecznościowych. Tak piłkarze cieszyli się ze zwycięstwa.

eprasa.pl 816b56c864

SPORT

• **Broń Radom - Szydłowianka Szydłowiec w finale Dongfeng Pucharu Polski na szczeblu okręgu radomskiego** w środę, 28 października o godzinie 18 na stadionie przy ulicy Narutowicza 9 w Radomiu. Relacje na żywo na echodnia.eu

PIŁKA NOŻNA

Wielki skandal po meczu Radomiaka Radom w Szczecinie. Teraz Świdnik

Po ostatnim meczu w ekstraklasie przeprosiny Camary i oburzające słowa Kowalczyka Radomiak szykuje się do meczu w Pucharze Polski z Avią Świdnik. Grają w czwartek

Stanisław Wróbel

Sobotni mecz Pogoni Szczecin z Radomiakiem Radom zakończył się wynikiem 4:3, ale o spotkaniu głośno jest przede wszystkim z powodu wydarzeń, do których doszło w jego końcówce i już po ostatnim gwizdku. Ibrahima Camara przeprosił za swoje zachowanie, trener Radomiaka John Carver skrytykował wiceprezesa Pogoni, a Wojciech Kowalczyk opublikował na platformie X rasistowskie wpisy. Głos zabierają również piłkarze i przedstawiciele obu klubów.

Po meczu głos zabrał trener Radomiaka John Carver. Nie chciał oceniać decyzji sędziowskich, ale zdecydowanie skrytykował zachowanie Tana Keslera, wiceprezesa Pogoni, który pojawił się w pobliżu murawy podczas zamieszania. Działacz Pogoni nie pozostał obojętny na te zarzuty. W rozmowie ze Sportowymi Faktami przekonywał, że chciał uspokoić sytuację, a nie ją zaogniać. Twierdził również, że Carver nie widział początku zdarzeń, a mimo to publicznie go skrytykował.

W niedzielę głos zabrał również sam Ibrahima Camara. Pomocnik Radomiaka opublikował przeprosiny, w których przyznał, że jego zachowanie było niedopuszczalne. – Chciałbym szczerze przeprosić za moje zachowanie podczas wczorajszego meczu. To, co się wydarzyło, nie powinno mieć miejsca i nie ma dla tego usprawiedliwienia – napisał zawodnik.



FOT. RADOMIKA

Jan Grzesik podczas treningu we wtorek. Nasz piłkarz trafił do jedenastki ostatniej kolejki Ekstraklasy

Camara podkreślił, że bierze pełną odpowiedzialność za swoje czyny, a emocje nie mogą usprawiedliwiać przekraczania granic. Przeprosił również osoby, które zawiódł, w tym klub i kibiców. Przeprosiny nie zamykają jednak sprawy. Ostateczne konsekwencje zachowania pomocnika mogą zależeć od decyzji organów dyscyplinarnych.

Kiedy dyskusja wokół wydarzeń w Szczecinie już trwała, dodatkową burzę wywołał Wojciech Kowalczyk. Były reprezentant Polski i piłkarski ekspert skomentował zachowanie Camary na platformie X, używając rasistowskich i wulgarnych sformułowań. Wypowiedzi wywołały oburzenie, ponieważ krytyka zachowania piłkarza została połączona z atakiem odnoszącym się do koloru jego skóry.

Ciekawostką jest fakt, że gol strzelony przez Roberto Alvesa z rzutu karnego w Szczecinie był jego dziesiątym trafieniem w barwach Radomiaka. Pomocnik otworzył wynik spotkania już w 10. minucie, wykorzystując jedenastkę podyktowaną po faulu na Janie Grzesiku.

Sobotni pojedynek z Pogonią był również wyjątkowy dla Cezarego Wołowca. Urodzony w 2008 roku bramkarz po raz pierwszy znalazł się w kadrze meczowej pierwszej drużyny Radomiaka. Wychowanek Zielonych na co dzień trenuje z pierwszym zespołem, a jednocześnie zbiera doświadczenie, występując w piątoligowych rezerwach klubu.

Teraz Świdnik

Piłkarze Radomiaka Radom przygotowują się do kolejnego spotkania. W czwartek, 29 października, Zieloni zagrają na wyjeździe z Avią Świdnik w 1/16 finału Pucharu Polski. Początek meczu z przedstawicielem Betclic 2. Ligi zaplanowano na godzinę 12.30. Transmisja w TVP Sport, relacja na żywo na echodnia.eu.

Radomianie trenowali zarówno w poniedziałek, jak i we wtorek. W środę zawodnicy odbędą ostatnie zajęcia przed pucharowym spotkaniem, a po ich zakończeniu wyruszą do Świdnika. Mecz w Pucharze poprowadzi sędzia Damian Krumplewski.

PIŁKA NOŻNA

Radom gospodarzem finału Pucharu Polski kobiet

Patryk Samborski

Radom będzie gospodarzem finału Pucharu Polski kobiet w piłce nożnej.

Spotkanie odbędzie się 23 maja 2027 roku na stadionie przy ulicy Struga 63. Miasto po raz kolejny przygotuje finał tych rozgrywek. Wcześniej najlepsze kobiece drużyny walczyły tu o trofeum w 2017 i 2023 roku.

O organizacji spotkania poinformował w mediach społecznościowych prezydent Radomia Radosław Witkowski. Podziękował działaczom piłkarskim z regionu, w tym Sławomirowi Pietrzykowi - prezesowi Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej, za zaufanie i powierzenie miastu organizacji wydarzenia.

- Dziękuję działaczom piłkarskim, w tym prezesowi Sławomirowi Pietrzykowi, za zaufanie i powierzenie nam organizacji tego spotkania. Cieszę się, że po raz kolejny będziemy mogli gościć tak ważne wydarzenie. Poprzednie finały w Radomiu pokazały, że potrafimy stworzyć świetną atmosferę i dobrze przyjąć kibiców z całej Polski - przekazał Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Prezydent Radomia przypomniał również, że wcześniejsze finały pokazały, że Radom potrafi przygotować wydarzenie piłkarskie i przyjąć kibiców z całej Polski. Mecz zaplanowano na 23 maja 2027 roku na stadionie przy ulicy Struga 63.

Pierwszy z finałów Pucharu Polski kobiet rozegranych w Radomiu odbył się w 2017 roku.

Medyk Konin pokonał wówczas GKS Górnik Łęczna 2:1. Spotkanie rozegrane zostało wówczas na stadionie przy ulicy Narutowicza 9 w Radomiu.

Kolejny finał odbył się w Radomiu 10 czerwca 2023 roku ponownie na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Narutowicza w Radomiu. Zmierzyły się TME SMS Łódź i AP Orlen Gdańsk. Łodzianki wygrały 5:0 i zdobyły trofeum.

Majowy mecz w 2027 roku będzie trzecim finałem Pucharu Polski kobiet organizowanym w Radomiu.

KRÓTKO

Zapasy

Arkadiusz Kułynycz przegrał na mistrzostwach świata

Arkadiusz Kułynycz - zapaśnik Olimpijczyka Radom we wtorek 27 października walczył w repasażach o prawo walki o brązowy medal na Mistrzostwach Świata Seniorów w Astanie. Niestety przegrał minimalnie z zawodnikiem z Ukrainy i marzenia o medalu trzeba odłożyć na kolejne imptezy. We wtorek Arkadiusz Kułynycz z Olimpijczyka Radom w kategorii 87 kilogramów na Mistrzostwach Świata Seniorów w Astanie - stolicy Kazachstanu walczył w repasażach o prawo walki o brązowy medal po tym jak w poniedziałek jedną walkę wygrał a drugą przegrał. W repasażach w pierwszej walce Arkadiusz Kułynycz wygrał z Batbayarem Tsogtbaatarem z Mongolii. Reprezentant Polski pokonał rywala przez położenie na łopatki, prowadząc 10:0. W kolejnej rundzie jego rywalem był Yaroslav Filchakov z Ukariny. Nasz mistrz przegrał z nim minimalnie 1:2 i zakończył rywalizację w Astanie. **SW**

Piłka nożna

Wielki finał okręgowego Pucharu Polski

W środę, 28 października o godzinie 18 na stadionie przy ulicy Narutowicza 9 odbędzie się finał Dongfeng Pucharu Polski na szczeblu okręgu radomskiego. Broń Radom zagra z Szydłowianką Szydłowiec. Jak powiedział nam Kamil Witkowski, prezes radomskiej delegatury Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej, mecz obejrzy nie więcej niż 999 widzów. Po 400 biletów trafiło do obu klubów. Są to bezpłatne bilety, ale imienne i to kluby wejściówki rozdają u siebie. Kibice Broni wejdą na mecz na trybunę od strony parku, natomiast fani z Szydłowca i zaproszeni goście zajmą miejsca na trybunie od strony ulicy Narutowicza. Aktualnie Szydłowianka zajmuje trzecią lokatę w Lidze Okręgowej. Trenerem drużyny jest Dariusz Mortka, a w zespole nie brak byłych zawodników Broni. W ekipie z Szydłowca grają Patryk Czarnota, Tomasz Zagórski i Cezary Zieliński. Ponadto jest trójka graczy, którzy grali w naszych juniorskich zespołach i dobijali się do drużyny seniorów – Michał Kiełbasa, Jakub Niewola i Bartłomiej Woźniak. Faworytem spotkania będzie Broń, która na co dzień gra w czwartej lidze, czyli dwie klasy wyżej niż Szydłowianka. **SSZ**

eprasa.pl 816b56c864

DZIŚ STRONA ZDROWIA

ANDROPAUZA U MĘŻCZYZN – OBJAWY

JAK PRZEBIEGA, WIEK WYSTĘPOWANIA I MOŻLIWE WYZWANIA

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 251 (15 222) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 28.10.2026

GMINA DWIKOZY
2,5 tysiąca złotych mandatu dostała 54-letnia rowerzystka, którą policjanci skontrolowali w sobotę w gminie Dwikozy w powiecie sandomierskim. Kobieta miała ponad 3 promile alkoholu w organizmie.

KIELCE
Perfumy ukradł złodziej, który pojawił się w drogerii przy ulicy Warszawskiej w Kielcach. Straty przekraczają tysiąc złotych.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kielce

Ikea ruszy w Galerii Echo. Sklep pojawi się wkrótce. Kiedy?

Otworzy się tu pierwszy w naszym regionie sklep Ikea. Szwedzka marka zajmie ponad 3300 metrów kwadratowych powierzchni
– Strona 3

Tokarnia

Zakończony został pierwszy etap odbudowy kaplicy z Dymin

Zabytek jest wyjątkowy. Krąży opowieść, że podczas mszy Niemcy rozstrzelali w kościółku działaczy Polskiego Państwa Podziemnego
– Strona 4

Nocna eskorta na porodówkę w Kielcach. Zestresowany tata nie wiedział, którędy jechać. Pomogli strażnicy miejscy **– Strona 5**

13-letni Krystian Mazur z Szydłowa walczy z guzem uda. Potrzebna jest pomoc. Rodzina rozpoczęła zbiórkę, aby zabezpieczyć pieniądze na leczenie syna **– Strona 5**



FOT. ARCHIWUM

Gmina Daleszyce

Policjanci przerwali rytuał i przejęli ponad siedem litrów halucynogennego płynu

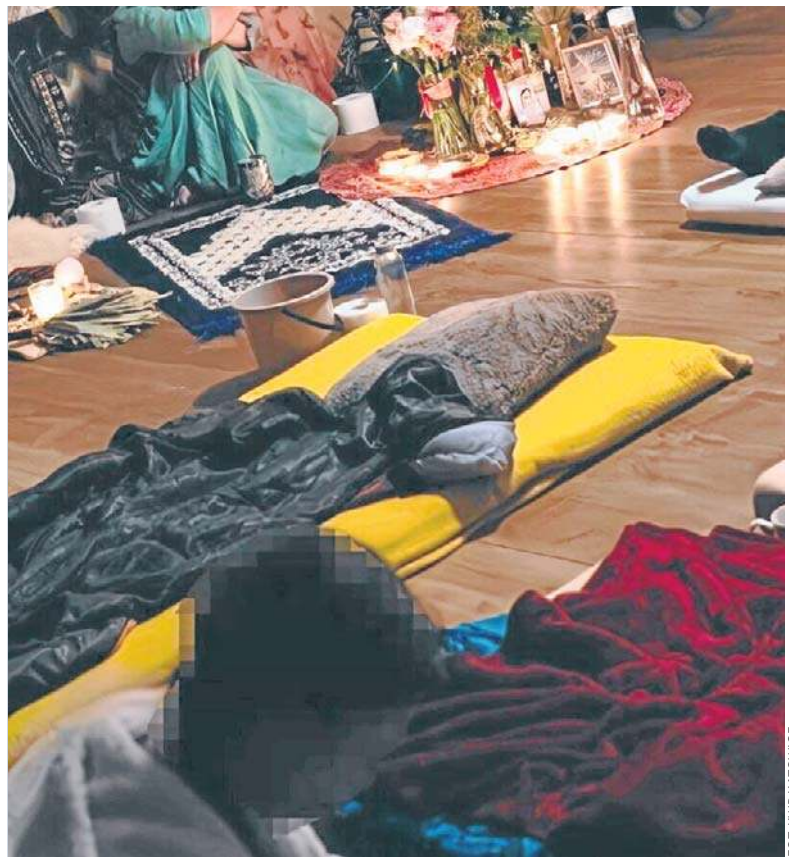
Michał Nosal

Nietypowe zatrzymanie w gminie Daleszyce w powiecie kieleckim. Policjanci dotarli do informacji, że ma dojść do spotkania, podczas którego pity będzie narkotyczny wywar. Zatrzymali małżeństwo podejrzane o posiadanie znacznej ilości zakazanego środka.

To sprawa, na której trop wpadli funkcjonariusze Wydziału do Walki z Przestępczością Narkotykową z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach.

– Ustalili, że w jednej z miejscowości w powiecie kieleckim ma dojść do rytualnego seansu, podczas którego uczestnicy będą raczyli się naparem z substancją psychotropową – mówiła nadkomisarz Sabina Chyra-Giereś, rzecznik prasowy śląskiej policji.

Chodziło o ceremonię ayahuasca wywodzącą się z rdzennych tradycji ludów zamieszkujących dorzecze Amazonii w Ameryce Południowej. W jej trakcie spożywany jest halucynogenny napar. W piątek, 2 października, śląscy policjanci pojawili się na posesji w gminie Daleszyce, gdzie spodziewali się znaleźć zakazane środki.



FOT. KWP KATOWICE

To sprawa, na której trop wpadli funkcjonariusze policji z Katowic

– Ujawnili grupę osób przygotowaną do wypicia naparu oraz małżonków organizujących to spotkanie. Znaleźli ponad siedem litrów specjalnie przygotowanego naparu z zawartością substancji psychotropowej określanej jako DMT, której posiadanie jest niedozwolone. To związek chemiczny, który nie posiada zastosowań medycznych, zakwalifikowany do tej samej grupy narkotyków co LSD i MDMA – poinformował we wtorek, 27 października, prokurator Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

DMT to dimetylotryptamina. Jak opisywali policjanci, jej zażycie wywołuje zmiany świadomości oraz silne reakcje fizyczne, w tym wymioty, wzrost ciśnienia krwi i przyspieszenie rytmu serca.
– Strona 2

Gmina Waśniów

Policyjny pościg. Kierowca wydmuchał ponad 1,5 promila

Michał Nosal

Policjanci ostrowieckiej drogówki po pościgu zatrzymali w gminie Waśniów kierowcę mającego ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie.

Mężczyźnie może teraz grozić nawet pięć lat więzienia. To sytuacja z poniedziałku. Ostrowieccy policjanci ruchu drogowego prowadzili wieczorem kontrole trzeźwości kierowców przejeżdżających przez miejscowość Nagorzyce w gminie Waśniów w powiecie ostrowieckim.

Kierowca zignorował wezwanie policjanta

Przed godziną 19 policjant latarką dał prowadzącemu Audi znak do zatrzymania się. – Kierowca zignorował wezwanie. Minął funkcjonariusza i zaczął uciekać. Policjanci ruszyli za nim na sygnale. Audi zatrzymało się ostatecznie kilka kilometrów dalej, w miejscowości Garbacz – przekazywała okoliczności zdarzenia z poniedziałku komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Nie tylko za jazdę po pijanemu

Za kierownicą samochodu siedział 36-letni mieszkaniec powiatu kieleckiego mający ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie. Mężczyźnie przyjdzie odpowiedzieć teraz nie tylko za prowadzenie samochodu po pijanemu, ale również i za niezatrzymanie się do kontroli.

eprasa.pl 816b56c864

POLECAMY

JUTRO: Emerytura lub renta po śmierci bliskiego. Kiedy można zatrzymać pieniądze

28.10.2026
Środa

Dziś imieniny: Szymon, Tadeusz, Anastazja, Ksymena
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 dnia



Beata Busz: Cmentarze toną w śmieciach - taka nasza polska tradycja

publicystka

1 listopada czeka nas coroczny zryw narodowy. Masowo będziemy odwiedzać groby bliższych lub dalszych krewnych, o których - nie oszukujmy się - wielu z nas zapomina w ciągu roku. Ale we Wszystkich Świętych mus pokazać się na cmentarzu. I koniecznie z bukietem plastikowych kwiatów lub plastikową doniczką - na szybko pędzonych przez producentów - żywych chryzantem pod pachą. A do tego obowiązkowe, oczywiście też plastikowe, znicze, najlepiej z promocji w markecie. Kupione na ostatnią chwilę, choć kusiły nas na półkach już od końcówki lata.

Efekt? Góry śmieci. Eksperci od odpadów wyliczyli, że co roku jest ich około 120 ton, od 3 do 9 kg na każdy grób. Bo przecież nie można przyjść z jednym symbolicznym, żywym kwiatkiem i ekologicznym sojowym wkładem wstawionym w szklany znicz, pozostawiony przez życzliwą duszę w cmentarnej zniczodzielni. W myśl polskiej zasady: zastaw się, a postaw się, ma być na bogato. Bo co powiedziałaby na to ciocia Krysia albo wuj Zdzich?

Tymczasem z produkowanymi w nadmiarze cmentarnymi śmieciami od wielu lat jest duży problem. W większości nie nadają się one do zwykłego recyklingu. Na przykład, wkłady do zniczy są zanieczyszczone parafiną, a sztuczne kwiaty są sklecone z różnych materiałów - plastiku, weluru, metalu, styropianu, co utrudnia ich segregację. To sprawia, że ostatecznie lądują w pojemnikach na odpady zmieszane, ich recykling jest bowiem skomplikowany lub nieopłacalny.

I żeby było jasne, absolutnie nie namawiam do bojkotu Wszystkich Świętych. Odwiedzajmy groby, chociażby tylko tego jednego dnia w roku. Ale pamiętajmy, żeby pamięci o zmarłych nie utopić w tonach plastiku. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś
10°C/6°C

jutro
9°C/7°C

KIELCE

Ile kosztują kwiaty, wiązanki, znicze i chryzantemy? Sprawdziliśmy ceny

Julia Warych

Sztuczne komplety, żywe chryzantemy czy szklane lampiony? Przed zbliżającym się świętem 1 listopada sprawdziliśmy co kupimy na kieleckich bazarach. Oto przegląd cen wiązanek, kwiatów oraz zniczy, które we wtorek, 27 października, przyciągały tłumy tłumnie kupujących Kielczan

Wszystkich Świętych przypada w tym roku w niedzielę, 1 listopada, dlatego przygotowania i porządki na cmentarzach ruszyły w pełni ze sporym wyprzedzeniem.

Sztuczne wiązanki i komplety na grób

Wiązanki ze sztucznych kwiatów od lat stanowią jeden z najpopularniejszych wyborów. Choć coraz głośniej mówi się o ich mniej ekologicznym charakterze, kupujących przyciąga przede wszystkim trwałość, odporność na zmienną jesienną pogodę oraz ogromny wybór wzorów.

Na kieleckich bazarach ceny najprostszych sztucznych stroików zaczynały się od 40 złotych. W zależności od wielkości i gęstości kompozycji trzeba było za nie zapłacić średnio do 250 złotych. Prawdziwym hitem okazują się jednak eleganckie zestawy, czyli spójna wiązanka na płytę oraz dopasowany bukiet do wazonu. Za takie wykonane z dbałością o detale komplety z materiałów wyższej jakości sprzedawcy życzyli sobie nawet 350 złotych.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Wiązanki są hitem na bazarach

Żywe kwiaty i chryzantemy w doniczkach

Mimo dużej popularności sztucznych dekoracji, zwolennicy naturalnych roślin również mieli w czym wybierać. Ceny wiązanek i kompozycji z żywych kwiatów wahały się zazwyczaj od 45 do 200 złotych, zależnie od gatunku i wielkości bukietu. Niezmiennie mocną pozycję trzymają też tradycyjne chryzantemy. Za okazałe, kuliste egzemplarze w doniczkach trzeba było zapłacić 40 złotych. Mniejsze rośliny o drobniejszych główkach kosztowały około 20 złotych, a najskromniejsze doniczki można było kupić już za 15 złotych.

Od skromnych szkiełek po duże lampiony

Dopełnieniem cmentarnych dekoracji są znicze. Oferta obejmuje zarówno skromne, klasyczne szkiełka, jak i misternie zdobione lampiony. Najprostsze i najmniejsze znicze kupimy już za 7 złotych. Z kolei za duże, ciężkie szklane lampiony z długopalnymi wkładami i dedykacjami trzeba zapłacić od kilkudziesięciu do nawet 100 złotych za sztukę.

GMINA DALESZYCE

Policjanci przerwali rytuał i przejęli litry halucynogennego płynu

Michał Nosal

Do nietypowego zatrzymania doszło w ubiegłym tygodniu w gminie Daleszyce w powiecie kieleckim.

Policjanci dotarli do informacji, że ma dojść do spotkania podczas którego pity będzie narkotyczny wywar. Zatrzymali małżeństwo podejrzane o posiadanie znacznej ilości zakazanego środka.

W warunkach pozamedycznych

- W pomieszczeniach sprawdzonych przez policjantów wydzielona była przestrzeń, gdzie uczestnicy, pod okiem prowadzącego, mieli przeżywać wszystkie efekty psychoaktywne zażycia środków. Praktyka ta jest o tyle niebezpieczna, że odbywa się w warunkach pozamedycznych, co uniemożliwia udzielenie szybkiej pomocy w razie kryzysu zdrowotnego – wyjaśniała nadkomisarz Sabina Chyra-Giereś ze śląskiej policji.

Zostali zatrzymani

68-latek i jego 58-letnia żona zostali zatrzymani. Usłyszeli zarzut posiadania znacznej ilości substancji psychotropowej oraz środków zastępczych o działaniu psychoaktywnym, które służyły do sporządzenia naparu. - Małżonkowie, którym może grozić nawet do 10 lat więzienia przyznali się do popełnienia zarzucanego im czynu. Zostali objęci policyjnym dozorem, mają wpłacić poręczenia majątkowe, nie wolno im opuszczać kraju – podsumowywał prokurator Daniel Prokopowicz.

eprasa.pl 816b56c864

KIELCE

IKEA rusza w Galerii Echo. Sklep pojawi się już wkrótce. Powstanie w miejscu marketu Carrefour

Szwedzka marka zajmie ponad 3300 metrów kwadratowych powierzchni. Będzie to trzeci w Polsce sklep IKEA w kompaktowym formacie. Na tę informację mieszkańcy województwa świętokrzyskiego długo czekali

Paula Goszczyńska

W Galerii Echo w Kielcach pojawi się długo wyczekiwana przez mieszkańców województwa świętokrzyskiego nowość. Otworzy się tu pierwszy w regionie sklep IKEA.

Na tę informację mieszkańcy województwa świętokrzyskiego długo czekali. W końcu w regionie pojawi się pierwszy sklep IKEA. Zostanie on otwarty w Galerii Echo w Kielcach, w miejscu marketu Carrefour, na poziomie 0.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Sklep zostanie otwarty w miejscu marketu Carrefour, na poziomie 0

Zmieniają się zwyczaje konsumentów

Szwedzka marka zajmie w Galerii Echo ponad 3300 metrów kwadratowych powierzchni. Będzie to trzeci w Polsce sklep IKEA w kompaktowym formacie, który łączy doświadczenia znane z dużych salonów z wygodą zakupów w centrum handlowym. Koncept powstał w odpowiedzi na zmieniające się zwyczaje konsumentów i potrzebę zwiększania dostępności marki.

Na funkcjonalnie zaprojektowanej powierzchni klienci znajdą produkty wyposażenia domu dostępne od ręki, inspirujące aranżacje wnętrz oraz profesjonalne doradztwo, w tym usługi projektowania kuchni i systemów przechowywania. Format łączy również zakupy stacjonarne z dostępem do pełnego asortymentu online, a całość uzupełnia charakterystyczna dla IKEA strefa gastronomiczna (Bistro IKEA oraz Sklepik Szwedzki).

Chcą być jeszcze bliżej ludzi

– Rozwijamy kompaktowe sklepy, aby być jeszcze bliżej ludzi. Już niedługo mieszkańcy Kielc i okolic nie będą musieli planować wyjazdu do Krakowa czy podwarszawskich Janek, żeby odwiedzić nasz sklep, obejrzeć inspiracje i od ręki zakupić produkty. Kompaktowy format to pełne doświadczenie IKEA w funkcjonalnej przestrzeni. Chcemy, aby do IKEA można było wpaść przy okazji codziennych zakupów – zarówno po łatwy w transporcie mebel, drobiazg do domu, jak i po pomoc w zaprojektowaniu kuchni – komentuje Magdalena Krokowska-Wicherek, dyrektorka regionalna IKEA na Polskę.

Otwarcie zaplanowano w pierwszej połowie 2027 roku.

Sklep IKEA jest mocno wyczekiwany

Przypomnijmy, że sklep IKEA jest mocno wyczekiwany. Pogłoski o tym, że market miałby się pojawić pojawiają się od wielu lat.

W 2020 roku IKEA uruchomiła punkt odbioru zamówień przy ulicy Przemysłowej w Nowinach, a w 2022 roku w Galerii Echo pojawiło się studio planowania, gdzie można było skorzystać z pomocy pracowników podczas pomiaru pomieszczeń oraz składania zamówienia.

Przypomnijmy market Carrefour działa w Galerii Echo w Kielcach od września 2022 roku.

STAROCHOWICE

Władysława Drabik skończyła 100 lat. Jubilatkę odwiedził prezydent miasta

Anna Ząbecka

Wyjątkowy jubileusz obchodziła mieszkanka Starachowic. Pani Władysława Drabik świętowała 100. urodziny. Z tej okazji odwiedził ją prezydent miasta Marek Materek, który wręczył jubilatce piękny bukiet kwiatów i złożył życzenia.

Pani Władysława Drabik urodziła się w Nowej Słupi, ale do Starachowic trafiła już w młodości. Jej mama podjęła pracę w kuchni restauracji w Starachowicach Dolnych, a rodzina przeniosła się do miasta, które stało się domem jubilatki na kolejne dziesięciolecia.

Jej młodość przypadła na trudny czas II wojny światowej, który pokrzyżował plany związane z nauką. Później rozpoczęła pracę zawodową w Fabryce Samochodów Ciężarowych, gdzie pracowała jako tokarz. Do dziś z sentymentem wspomina ten okres, a zachowane dyplomy i wyróżnienia przypominają jej o latach zawodowej aktywności. Na emeryturę przeszła w 1991 roku.


FOT.FB MAREK MATEREK

Pani Władysława Drabik ze Starachowic skończyła 100 lat. Z tej okazji odwiedził ją prezydent miasta Marek Materek

Szczególne miejsce w życiu pani Władysławy zajmuje rodzina. Jubilatka doczekała się trojga dzieci, trojga wnuków i pięciorga prawnuków. Podczas spotkania nie zabrakło również opowieści o Starachowicach sprzed lat.

Pani Władysława wspominała między innymi życie przy ulicy Zakładowej, jeszcze zanim powstały tam bloki oraz osiedle Wzgórze, które wyglądało wówczas zupełnie inaczej niż obecnie. W pamięci zachowała także obrazy codzienności: własny ogródek, dojrzewające na drzewach antonówki oraz hodowane w gospodarstwie kurki, gąski i kaczki. To obrazy codziennego życia sprzed lat, które do dziś pozostają w pamięci i przywołują wyjątkowy klimat dawnych Starachowic.

Zapytana o to, co jest w życiu najważniejsze, wskazała pracę, zdrowie, obecność bliskich i dobrych sąsiadów. Prezydent Starachowic Marek Materek podkreśla, że historia jubilatki przypomina o znaczeniu rodzinnych więzi, życzliwości i wspomnień, które towarzyszą człowiekowi przez lata.

STAROCHOWICE

Pacjenci obawiają się o przyszłość onkologii

Anna Ząbecka

Przyszłość Oddziału Onkologicznego Dziennego w Powiatowym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Starachowicach wzbudziła niepokój pacjentów.

Powodem jest odejście wieloletniej kierownik oddziału, która z końcem roku 2026 kończy pracę w placówce. Dyrekcja szpitala zapewnia jednak, że nie planuje zamknięcia oddziału i podejmuje działania, aby utrzymać ciągłość leczenia.

Oddział onkologii dziennej w szpitalu powiatowym w Starachowicach zapewnia pacjentom dostęp do leczenia onkologicznego, w tym chemioterapii podawanej pod nadzorem lekarzy. Dzięki temu chorzy mogą korzystać ze świadczeń na miejscu, bez konieczności dojazdów do Kielc czy innych ośrodków onkologicznych. Dlatego informacja o odejściu ze szpitala obecnej kierownik oddziału wzbudziła niepokój pacjentów.

- Dyrekcja Powiatowego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Starachowicach nie planuje zamknięcia Oddziału Onkologicznego Dziennego. Szanując decyzję wieloletniej kierownik ww. komórki organizacyjnej, która wypowiedziała umowę z podmiotem leczniczym z przyczyn zdrowotnych, podjęto intensywne i wielofalowe działania w kierunku utrzymania ciągłości udzielania świadczeń w Oddziale Onkologicznym Dziennym i zabezpieczenia zdrowotnego pacjentów - czytamy w opublikowanym przez szpital komunikacie.

Rzeczniczka szpitala w Starachowicach Małgorzata Kałuża wyjaśnia, że aby oddział mógł nadal funkcjonować w dotychczasowej formule, konieczne jest zatrudnienie kolejnego lekarza.

Dyrekcja prowadzi działania mające zabezpieczyć opiekę nad pacjentami. Jednym z rozważanych rozwiązań jest pozyskanie lekarza, być może we współpracy ze Świętokrzyskim Centrum Onkologii. Inną możliwością jest włączenie Oddziału Onkologicznego Dziennego w strukturę oddziału wewnętrznego, co pozwoliłoby na dalsze udzielanie świadczeń bez konieczności odrębnego zatrudniania ordynatora.

eprasa.pl 816b56c864

KRÓTKO

Ostrowiec Świętokrzyski

Wpadł kierowca z sądowym zakazem

Nawet pięć lat więzienia grozi 25-letniemu mieszkańcowi powiatu radomskiego, którego policjanci skontrolowali w poniedziałkowy ranek w Ostrowcu Świętokrzyskim. Przed godziną 8 dyżurny ostrowieckiej policji dostał sygnał, że w osiedlu Rosochy dostawcze Iveco cofając uderzyło w jadące Renault. - Nikomu nic się nie stało, jednak kiedy policjanci sprawdzili kierowcę dostawczaka, 25-letniego mieszkańca powiatu radomskiego, okazało się, że ma on sądowy zakaz kierowania obowiązujący do kwietnia 2028 roku – relacjonowała zdarzenia komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

MINOS

Gmina Gowarczów

Nie chciał rozjechać sarny, zjechał do rowu

W Bębnowie (gmina Gowarczów w powiecie koneckim) doszło w czwartek po godzinie 20 do kolizji. Policjanci przekazywali, że trzeźwy 27-latek kierujący Kią chcąc uniknąć potrącenia sarny, która wybiegła na drogę, zjechał do rowu. Mężczyźnie nic się nie stało.

MINOS

Ostrowiec Świętokrzyski

Złodziej metalu włamał się do rozdzielni

Na trzy tysiące złotych szacowana są straty po tym, jak złodziej włamał się w Ostrowcu Świętokrzyskim do rozdzielni telekomunikacyjnej i ukradł elementy wykonane z miedzi. Sygnał o kradzieży policjanci dostali w czwartkowe popołudnie.

MINOS

0011604695

ś†p

Zdzisława Drezno

Z głębokim żalem i niewypowiedzianą tęsknotą żegnamy naszą ukochaną Mamę, Babcię, Prababcię i Przyjaciółkę.

Wieloletnią urzędniczkę Urzędu Miasta Kielce, zasłużoną dla Kielecczyzny, która z oddaniem i zaangażowaniem służyła lokalnej społeczności, pozostawiając trwały ślad w sercach wielu osób i przyczyniając się do rozwoju naszej małej ojczyzny.

Twoja charyzma i dobro na zawsze pozostaną w naszych wspomnieniach.

Z miłością, smutkiem i wdzięcznością żegnają

Syn, Wnuk wraz z Żoną, Prawnuczka, Przyjaciele oraz mieszkańcy Kielc

0011604697

Z ogromnym bólem zawiadamiamy, że dnia 24.10.2026 r. w wieku 79 lat zmarła Nasza Kochana Siostra i Ciocia

Anna Rzepka

Msza Święta Żałobna odprawiona zostanie dnia 30.10.2026 r. o godz. 13:00 w Bazylice Katedralnej, po czym nastąpi odprowadzenie Drogiej Nam Osoby na Cmentarz w Cedzynie.

Żegna pogrążona w głębokim smutku *Rodzina*

0011604929

Panu Markowi Kaczmarskiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci ŻONY

Krystyny Kaczmarskiej

składają *Prezes Zarządu Henryk Milcarz oraz Dyrekcja, Pracownicy „Wodociągów Kieleckich"*

TOKARNIA

Zakończono pierwszy etap odbudowy kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej z Dymin

Krąży opowieść, że podczas mszy Niemcy rozstrzelali w kościółku działaczy Polskiego Państwa Podziemnego

Paula Goszczyńska



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

O postępie prac oraz wartości historycznej odbudowywanej kaplicy opowiedzieli Szymon Żmijewski, kierownik Działu Technicznego Muzeum Wsi Kieleckiej oraz Krzysztof Karbownik, kierownik Działu Etnografii Muzeum Wsi Kieleckiej

Zakończył się pierwszy etap odbudowy kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej z Dymin. Zabytek znajduje się w Parku Etnograficznym w Tokarni i to właśnie tutaj odzyskuje swój dawny blask. Jest wyjątkowy, ponieważ nie wiadomo dokładnie, ile ma lat. Poza tym krąży opowieść, że podczas mszy Niemcy rozstrzelali w kościółku działaczy Polskiego Państwa Podziemnego. W pełnej okazałości turyści będą mogli podziwiać kaplicę w 2028 roku.

Decyzję o przeniesieniu kaplicy do Parku Etnograficznego w Tokarni podjęto w 2021 roku. Był to jedyny sposób na uratowanie jej przed zniszczeniem. Zabytek znajduje się w Sektorze Nadwiślańskim i to właśnie tu powstępuje odbudowa. Zakończono właśnie pierwszy etap prac.

- Etap pierwszy zawierał wzniesienie fundamentów oraz ścian zrębowych. Powstała konstrukcja dachu, który został przykryty gontem oraz instalacja odgromowa. Całość zwieńczona jest sygnaturką z odtworzonym krzyżem - wymienia Szymon Żmijewski, kierownik Działu Technicznego Muzeum Wsi Kieleckiej.

Czas na etap drugi. - Powstanie kamienna podłoga, deskowanie i szalowanie z zewnątrz oraz w środku, instalacja elektryczna oraz alarmowa, a na koniec oczywiście wyposażenie - dodaje kierownik.

Realizacja tego przedsięwzięcia jest możliwa dzięki środkom przekazanym Muzeum Wsi Kieleckiej przez Samorząd Województwa Świętokrzyskiego – ponad 500 tysięcy złotych.

Zabytek jest wyjątkowy. - Kaplica jest zaledwie drugim obiektem w pełni sakralnym na terenie skansenu. Zalicza się też ona do niewielkiego grona kaplic, które były zlokalizowane i przebudowywane wokół Kielc przez księdza Józefa Ćwiklińskiego. Krąży też potwierdzona historycznie opowieść, że w czasie wojny podczas mszy Niemcy wtargnęli do środka, aresztowali i rozstrzelali na miejscu działaczy Państwa Podziemnego. Przez długie lata grób znajdował się tuż obok kaplicy. Później został przeniesiony - opowiedział Krzysztof Karbownik, kierownik Działu Etnografii Muzeum Wsi Kieleckiej.

- Pierwsze wzmianki pojawiły się na początku dziewiętnastego wieku, a kaplica mogła powstać jeszcze wcześniej. Przez te ostatnie dwa stulecia zabytek zmieniał się. Na początku był w formie prostokątnej, a następnie dołączyły prezbiterium i zakrystia - dodaje

WIŚLICA

Pożar domu. Jedna osoba ewakuowała się

Elżbieta Zemsta

Nad ranem we wtorek, 27 października doszło do pożaru domu położonego przy ulicy Długosza w Wiślicy w powiecie buskim.

Starszy kapitan Mateusz Głowniak, oficer prasowy buskiej straży pożarnej informował, że zgłoszenie o pożarze do ratowników dotarło przed godziną 5 rano. - Doszło do pożaru budynku jednorodzinnego. Jedna osoba ewakuował się przed przybyciem straży pożarnej. Nie została poszkodowana - przekazywał Mateusz Głowniak.

Na miejscu działały cztery zastępy straży pożarnej - w tym dwie z jednostki z Buska-Zdroju oraz dwie okoliczne Ochotnicze Straże Pożarne. Ratownicy ugasili pożar i jednocześnie obronili znajdujące się w sąsiedztwie inne zabudowania.



FOT. PSP BUSKO-ZDRÓJ

Na miejscu działały dwie z jednostki w Buska-Zdroju oraz dwie okoliczne Ochotnicze Straże Pożarne

eprasa.pl 816b56c864

SZYDŁÓW



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

13-letni Krystian Mazur z Szydłowa potrzebuje pomocy. Rodzina rozpoczęła zbiórkę za pośrednictwem portalu Pomagam Cancer Fighters, aby zabezpieczyć środki na dalsze leczenie syna. Pomóc może każdy

13-letni Krystian Mazur z Szydłowa walczy z guzem uda. Potrzebna jest pomoc

oprac. Maciej Barwinek

Ból i obrzęk prawego uda pojawiły się po powrocie Krystiana Mazura z obozu harcerskiego. Początkowo nic nie wskazywało na to, że mogą być objawami poważnej choroby. Kolejne badania przyniosły jednak diagnozę, która całkowicie zmieniła życie 13-latka z Szydłowa i jego najbliższych.

U chłopca rozpoznano desmoid type fibromatosis, miejscowo agresywny guz tkanek miękkich uda. Rodzina rozpoczęła zbiórkę, aby zabezpieczyć środki na dalsze leczenie syna. Pomóc może każdy.

W sierpniu 2024 roku Krystian wrócił z obozu harcerskiego, skarżąc się na dyskomfort w prawym udzie. Wkrótce pojawił się również obrzęk. Rodzina początkowo miała nadzieję, że jest to przejściowa dolegliwość, która ustąpi po konsultacji lekarskiej.

Tak się jednak nie stało. Rozpoczęły się kolejne badania, konsultacje. Ostatecznie lekarze rozpoznali u chłopca desmoid type fibromatosis. Jest to guz, który nie daje przerzutów, ale może naciekać sąsiednie tkanki, powodując ból, ograniczenie ruchomości i inne poważne dolegliwości.

Chłopiec nie został zakwalifikowany do operacji. Rozpoczął leczenie, które, jak opisuje rodzina, mocno obciąża jego organizm. Krystian zmaga się z bólem, nudnościami oraz sennością. Jednocześnie sam guz wpływa na jego coraz większe problemy z poruszaniem się.

Zmiana nacieka i uszkadza otaczające tkanki. Chłopiec ma trudności z prostowaniem i zginaniem nogi, pojawiają się również przykurcze. Guz uciska nerw kulszowy, co prowadzi do powikłań neurologicznych.

Krystian doświadcza przewlekłego bólu, zaburzeń czucia, drętwienia i sztywności. Osłabieniu ulega także siła mięśniowa chorej nogi. Dodatkowym problemem są zaburzenia krążenia i utrzymujący się obrzęk całego uda, któremu towarzyszy dokuczliwe uczucie ciężkości.

Choroba sprawiła, że nawet zwykłe, codzienne czynności stały się dla 13-latka dużym wyzwaniem. Ubieranie się czy kąpiel wymagają wcześniejszego planowania, a często również pomocy drugiej osoby. Krystian utracił część samodzielności i musi mierzyć się z ograniczeniami, których wcześniej nie znał.

Pomimo choroby Krystian pozostaje ambitnym i ciekawym świata nastolatkiem. Jest bardzo dobrym uczniem, harcerzem i ministrantem. Interesuje się historią, przyrodą, filmem oraz medycyną. Lubi odwiedzać muzea, czytać książki historyczne i medyczne, a także grać na keyboardzie.

Jedną z jego największych pasji jest modelarstwo. Krystian buduje modele samolotów, czołgów i wozów pancernych. Bierze również udział w konkursach strażackich oraz rekonstrukcjach historycznych.

Największym marzeniem chłopca jest jednak zostanie lekarzem. Rodzina chciałaby, aby jego codzienność ponownie mogła być wypełniona nauką, rozwijaniem pasji, spotkaniami z rówieśnikami i zwyczajnymi młodzieńczymi radościami, a nie bólem i kolejnymi etapami leczenia.

Najbliżsi nastolatka podkreślają, że guz ma nieprzewidywalny charakter. Nie wiadomo, jak choroba będzie rozwijała się w kolejnych miesiącach ani jakie metody leczenia okażą się konieczne. W przyszłości Krystian może potrzebować leku, który nie jest refundowany. Taka terapia może oznaczać ogromne koszty, niemożliwe do pokrycia bez wsparcia darczyńców. Dlatego jego bliscy już teraz gromadzą środki, aby być przygotowanymi na dalsze etapy walki o zdrowie chłopca. Każda wpłata może pomóc w zapewnieniu Krystianowi dostępu do potrzebnego leczenia, rehabilitacji i specjalistycznej opieki. Zbiórka dla Krystiana prowadzona jest za pośrednictwem portalu Pomagam Cancer Fighters.

KIELCE

Nocna eskorta na porodówkę. Zestresowany tata nie wiedział, którędy jechać. Pomogli strażnicy miejscy

Anna Gwóźdź

Pierwsza w nocy, pusta ulica i mężczyzna, który biegnie prosto do patrolu straży miejskiej. Nie chce informacji, chce pomocy. W aucie czeka żona, u której zaczął się poród, a on, jak sam przyznał, w nerwach nie wie, którędy jechać do szpitala.

Do zdarzenia doszło w nocy ze środy na czwartek, z 21 na 22 października. Dla dwóch kieleckich strażników miejskich miała to być zwykła służba.

Podbiegł zdenerwowany mężczyzna

– Do patrolu podbiegł zdenerwowany mężczyzna, który powiedział, że na pokładzie jego samochodu znajduje się kobieta, u której rozpoczęła się akcja porodowa – relacjonuje Bogusław Kmieć, rzecznik kieleckiej Straży Miejskiej.

Przyszły tata chciał jak najszybciej dowieźć żonę na oddział, ale stres zrobił swoje. Orientacja zniknęła, trasa wyleciała z głowy.

Strażnicy Wojciech Zuba i Maciej Zapała nie tracili czasu. Włączyli sygnały uprzywilejowania i poprowadzili auto rodziny do szpitala. W takiej sytuacji liczą się minuty, a nocą ulice w panice potrafią zmylić nawet kierowcę, który zna miasto.

Dotarli na porodówkę dosłownie w ostatniej chwili

Zdążyli. Rzecznik przyznaje, że rodzina dotarła na porodówkę dosłownie w ostatniej chwili.

Kilka dni później strażnicy dostali wiadomość, której na służbie nie spodziewa się nikt. Mail podpisał Sylwester. Wspomniał też o żonie Katarzynie i o kimś trzecim: Leosiu. Tak dowiedzieli się, że na świat przyszedł chłopczyk, który jeszcze przed narodzinami na nogi postawił miejskie służby.

Jedni z najlepszych strażników

Rzecznik nie kryje dumy z kolegów. – To jedni z naszych najlepszych strażników, bardzo empatyczni i chętni do pomocy każdemu, kto o nią poprosi – mówi Bogusław Kmieć.

Tym razem zamiast typowej interwencji była eskorta na porodówkę, a zamiast mandatu czy pouczenia - podziękowania od świeżo upieczonych rodziców.

I wygląda na to, że strażnicy Wojciech Zuba i Maciej Zapała mają teraz co opowiadać po powrocie ze służby...

KRÓTKO

Ostrowiec Świętokrzyski

Policjanci zatrzymali poszukiwanego

Ostrowieccy policjanci zatrzymali w piątkowy ranek 43-latka. Mężczyzna był poszukiwany, bo ma do odsiedzenia 78 dni za niepłacenie alimentów.

SABA

Klimontów

Moment nieuwagi

Złodziej, który działał w Klimontowie w powiecie sandomierskim, wykorzystał nieuwagę 72-letniej kobiety i wyciągnął jej z torebki saszetkę, a w niej dokumenty i 1100 złotych.

SABA

Gmina Busko-Zdrój

Kierowca dostał mandat

Mandatem wysokości 1500 złotych ukarany został 20-letni kierowca BMW, który we wtorkowe popołudnie w Szczaworyżu w powiecie buskim uderzył w tył Tesli, prowadzonej przez 51-letnią kobietę.

Do zdarzenia doszło na drodze krajowej numer 73 w miejscu, gdzie trwają roboty drogowe i w związku z nimi ruch odbywa się wahadłowo.

- Nikomu nic się nie stało, uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi - wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

SABA

eprasa.pl 816b56c864

FOKUS

• **Ponad 60 proc. Polaków** opowiada się za złagodzeniem obowiązujących ograniczeń handlu w niedziele

POLITYKA

Trzy scenariusze dla Trybunału Konstytucyjnego. Na czym polegają?

Czy reset konstytucyjny, czyli zmiana ustawy zasadniczej, która umożliwiłaby wygaszenie kadencji obecnych sędziów i wybór nowych, może rozwiązać spór o Trybunał konstytucyjny?

oprac. Alina Mazurska

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa, bo prezes Bogdan Święczkowski nie dopuszcza do orzekania pięciu sędziów, którzy zostali wybrani przez Sejm, ale od których ślubowania nie przyjął prezydent. Oni zaś (a także trójka, którą Karol Nawrocki zaprzysiągł) uważają, że są pełnoprawnymi sędziami i domagają się od prezesa Święczkowskiego zwołania Zgromadzenia Ogólnego sędziów TK ze swoim udziałem.

Jakie są możliwe scenariusze dalszego rozwoju wydarzeń wokół TK?

Pierwszy zakłada stopniowe uspokojenie sytuacji. Byłoby to możliwe, gdyby np. prezydent przyjął ślubowanie od sędziów, którzy złożyli je dotychczas jedynie przed Sejmem, a Bogdan Święczkowski zwołał Zgromadzenie Ogólne Sędziów TK i podporządkował się jego rozstrzygnięciom. Zdaniem polityków i komentatorów taki scenariusz jest jednak mało realny.

Najbardziej prawdopodobny jest scenariusz siłowy, o którym powiedział pragnący zachować anonimowość poseł KO. Przyznał, że chodzi o doprowadzenie do zwołania Zgromadzenia Ogólnego z udziałem wszystkich sędziów wybranych przez Sejm, odsunięcia Bogdana Święczkowskiego od kierowania TK i rozpoczęcia orzekania przez nowych sędziów, także tych, którzy złożyli ślubowanie jedynie przed Sejmem. Wówczas orzeczenia Trybunału zaczęłyby być publikowane, co – zdaniem posła – pozwoliłoby uznać, że sytuacja w TK została uzdrowiona. Jak przekonuje, fakt, że orzeczeń tych nie uznawałby np. prezydent, „nie miałby większego znaczenia".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Sytuacja w Trybunale Konstytucyjnym jest patowa. Prezes Bogdan Święczkowski sam nie może nic zrobić

Trzeci scenariusz to proponowany przez niektórych prawników oraz polityków tzw. reset konstytucyjny.

Jedną z koncepcji takiego resetu przedstawił niedawno ekspert Fundacji Batorego dr Tomasz Zalasiński, wskazując na jej przewagę nad scenariuszami stopniowego przekształcania TK oraz siłowego przejęcia Trybunału. Pierwszy z nich jest, jego zdaniem, nierealny ze względu na zwłokę Sejmu w wyborze sędziów TK po 2023 r. oraz niekonstytucyjną – w ocenie eksperta – odmowę przyjęcia przez prezydenta ślubowania od pięciu sędziów. Drugi natomiast grozi kwestionowaniem orzeczeń przejętego w ten sposób Trybunału przez europejskie trybunały, a także ponownym siłowym przejęciem TK w razie zwycięstwa obecnej opozycji w wyborach w 2027 r. Zalasiński rekomenduje zatem reset konstytucyjny, zakładający zmianę ustawy zasadniczej, wygaszenie kadencji obecnych sędziów TK i wybór nowych. Zgodnie z jego propozycją sędziów wybierałby nie tylko Sejm, jak obecnie, lecz także Senat i prezydent. Sejm wybierałby siedmiu sędziów, Senat – pięciu, a prezydent – trzech.

Propozycja przewiduje również rozwiązania przejściowe, które miałyby zapobiec jednoczesnemu wyborowi całego składu TK w przyszłości. W tym celu kadencje sędziów wybranych po raz pierwszy na nowych zasadach byłyby zróżnicowane – część trwałaby dziewięć lat, a część pięć. Spośród siedmiu sędziów wybieranych przez Sejm czterech miałoby zostać wybranych na dziewięć lat, a trzech na pięć. W przypadku Senatu trzech sędziów miałoby pełnić funkcję przez pięć lat, a dwóch przez dziewięć. Z kolei spośród trzech sędziów wybieranych przez prezydenta dwóch miałoby otrzymać dziewięcioletnią kadencję, a jeden pięcioletnią.

Autor koncepcji przypomina, że podobne rozwiązanie zastosowano przy wyborze pierwszego składu TK w 1985 r., jeszcze w czasach PRL. Dodaje, że sędziowie, których kadencje zostałyby wygaszone, przeszliby w stan spoczynku z zachowaniem pełni uprawnień socjalnych.

POLITYKA

Na jednej uroczystości będą dwa powołania

oprac. Alina Mazurska

Powołanie Andrzeja Domańskiego na stanowisko wicepremiera oraz powołanie nowego ministra funduszy i polityki regionalnej odbędzie się podczas jednej uroczystości.

Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz został zapytany wczoraj w Polsat News, kiedy prezydent wręczy Domańskiemu akt powołania na wicepremiera. – Kiedy pan premier Donald Tusk skieruje do prezydenta wniosek w sprawie kolejnej zmiany w rządzie, wówczas w ramach jednej uroczystości dojdzie do aktu powołania wicepremiera Andrzeja Domańskiego i nowego ministra funduszy i polityki regionalnej zastępującego panią Katarzynę Pełczyńską-Nałęcz (premier zaproponował Agnieszkę Bartol – przyp red.) – powiedział Leśkiewicz.

Zapytany, kiedy może do tego dojść, rzecznik stwierdził, że „to na pewno nie będzie trwało długo". Jak przekazał, teraz „ruch jest po stronie premiera Donalda Tuska". **PAP**

PLAN WSPÓŁPRACY OBRONNEJ

Polska i Wielka Brytania razem o obronności

oprac. Alina Mazurska

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował po spotkaniu ze swoim brytyjskim odpowiednikiem Wesem Streetingiem o podpisaniu 3-letniego Planu Współpracy Obronnej.

Szef MON zwrócił uwagę, że sojusz Polski i Wielkiej Brytanii nigdy nie był silniejszy. – Ten Plan Współpracy pokazuje nasze wspólne zaangażowanie, wspólne ćwiczenia, rozwój zdolności obronnych – powiedział.

Jak przekazał, pierwszym tematem rozmowy z ministrem obrony Wielkiej Brytanii było wsparcie obu krajów dla Ukrainy. Spotkanie dotyczyło też relacji ze Stanami Zjednoczonymi. – Pan sekretarz podczas spotkania w cztery oczy zaproponował bardzo ważne przesłanie – w obliczu różnych formatów, naszych żelaznych sojuszy mamy podobne patrzenie na sojusz ze Stanami Zjednoczonymi. Polska i Wielka Brytania są za umacnianiem tego sojuszu i za budowaniem własnych zdolności. **PAP**

KRÓTKO

Gdańsk

Znęcał się nad psem. Grożą mu trzy lata więzienia

Policjanci z Przymorza zatrzymali 52-latka, który ciągnął psa po ziemi, podnosił go za pomocą smyczy do góry i uderzał nim o ziemię. Jak się okazało, mężczyzna był partnerem właścicielki psa, która nie wiedziała o zdarzeniu. Policjanci otrzymali od właścicielki czworonoga zaświadczenie lekarsko-weterynaryjne, z którego wynikało, że zwierzę jest w dobrej kondycji i ma aktualne szczepienia. Pies został przekazany opiekunce, a 52-latek usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem. Grozi mu do 3 lat pozbawienia wolności. PAP

Województwo podkarpackie

Policjant aresztowany za kradzieże z włamaniem

43-letni policjant z komisariatu w Boguchwale k. Rzeszowa z 13-letnim stażem służby jest podejrzany o dokonanie i usiłowanie kradzieży z włamaniem do domów jednorodzinnych. Decyzją sądu został aresztowany na trzy miesiące. Policja podała, że mężczyzna został zawieszony; będzie postępowanie dyscyplinarne oraz administracyjne w sprawie zwolnienia go ze służby. PAP

Tatry

Pierwszy stopień zagrożenia lawinowego

W Tatrach przybyło śniegu po ostatnich opadach. Od wysokości 1800 m n.p.m. obowiązuje pierwszy, niski stopień zagrożenia lawinowego. Wczoraj rano na Kasprowym Wierchu pokrywa śnieżna wynosiła 24 cm, a temperatura spadła do minus 4 st. C. W Dolinie Pięciu Stawów Polskich spadło 16 cm śniegu, a na Hali Gąsienicowej jest 14 cm białego puchu. PAP



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Rozmowy ws. centrum serwisowego dla baterii Patriot zmierzają do finału. Wiele wskazuje na to, że Polska została wybrana jako partner tego projektu

DONALD TUSK, premier

eprasa.pl 816b56c864

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Są z uczniami w latach, gdy są jak młode ptaki i rozwijają skrzydła

Przygotowują do matury, uczą zawodu. Pomagają odkrywać zainteresowania i podejmować decyzje, które decydują o przyszłości. Potrafią zarazić pasją do swojego przedmiotu, zachęcić do wysiłku i dodać odwagi. Dziś bliżej przedstawiamy nauczycieli szkół ponadpodstawowych.

To właśnie w liceach, technikach i szkołach branżowych młodzi ludzie zaczynają budować podwaliny pod swoją dalszą edukację i przyszłą karierę. Belfrom takiego poszukującego młodego człowieka przydają się jednak nie tylko wiedza i doświadczenie, ale też cierpliwość, poczucie humoru i zwyczajna życzliwość. Nauczyciele szkół ponadpodstawowych mają różne specjalizacje, doświadczenia i sposoby pracy, ale wszyscy na co dzień spotykają się właśnie z młodymi ludźmi, którzy powoli wkraczają w dorosłość i potrzebują jeszcze nie tylko tych, którzy tłumaczą świat, ale i czynią go łatwiejszym do zniesienia. Wielu z nas nawet po latach pamięta nauczyciela, który w ciekawy sposób prowadził lekcje, pomógł rozwinąć talent albo uwierzył w nas wtedy, gdy sami mieliśmy jeszcze wątpliwości. - Za takimi wspomnieniami stoją konkretni ludzie, którzy każdego dnia wchodzą do swoich klas z nowymi pomysłami, energią i zaangażowaniem, by rozpalić w uczniach pasję. Ale co sprawiło, że sami wybrali ten zawód? Co najbardziej lubią w swojej pracy, co daje im satysfakcję i czym zajmują się po szkolnym dzwonku? O to zapytaliśmy uczestników tegorocznego wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego -mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.
Poznajmy więc historie, zainteresowania i pasje kolejnych nauczycieli. Możecie o nich poczytać również na naszej stronie.

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

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Rodzice pokazali, że jest to ważny i piękny zawód



Magdalena Skrzypczyk (II Liceum Ogólnokształcące im. Jana Śniadeckiego, Kielce) jako nauczycielka pracuje już 27 lat! Jak sama podkreśla, tak długi staż w tym zawodzie zawdzięcza przede wszystkim pasji do tego, co robi. Jest przekonana, że to właśnie dzięki niej wciąż przekracza próg szkoły z uśmiechem na twarzy. W kieleckim „Śniadku" pracuje od 23 lat. Jak twierdzi, kocha to, co robi, a kontakt z młodzieżą jest tym, co daje jej mnóstwo satysfakcji. Uczy języka niemieckiego i stara się przekazywać go młodym ludziom w sposób przystępny, tak aby i oni mogli odkrywać, jak piękny jest to język. Dlaczego pani Magdalena związała swoje życie zawodowe z nauczaniem? - Moi rodzice byli nauczycielami. Przekazali mi wspaniałe wzorce, to oni byli moją pierwszą i najważniejszą inspiracją do wyboru takich studiów i takiego zawodu. Na długo przed rozpoczęciem pracy w szkole wybrałam tę drogę. Dziś, po 27 latach pracy, mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że był to świetny wybór - ocenia pani Magdalena, nominowana w kategorii Nauczyciel Szkoły Ponadpodstawowej.

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Z powodzeniem zaraża uczniów swoją pasją



Wioleta Jończyk (Technikum PRO-FIL, Kielce) w swojej pracy zaraża uczniów przede wszystkim swoją ogromną pasją, jaką jest sport. Jej osiągnięcia w tej dziedzinie są naprawdę imponujące, a sport nie jest dla niej dodatkiem, ale bardzo ważną częścią życia.

Takim właśnie podejściem do dbania o siebie inspiruje swoich podopiecznych, pokazując im, że aktywność fizyczna to nie tylko wysiłek, pot i zmęczenie. To przede wszystkim ogromna radość i droga do kształtowania nie tylko sylwetki, ale i charakteru.

Uczy także wartości, które sport niesie ze sobą na co dzień - wytrwałości, systematyczności, odpowiedzialności, dyscypliny i umiejętności pracy zespołowej. Pokazuje młodzieży, że sukces nie przychodzi od razu, lecz jest efektem konsekwencji, zaangażowania i często ciężkiej pracy. Wioleta Jończyk swoją postawą udowadnia, że sport może być doskonałą lekcją szacunku do innych, zdrowej rywalizacji oraz wiary we własne możliwości. Dzięki temu jej uczniowie wynoszą z zajęć znacznie więcej niż tylko sprawność fizyczną.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA
1. **Magdalena Górczyńska,** Oddział Przedszkolny w Publicznej Szkole Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Iwaniska
2. **Iwona Waśkiewicz,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej w Jeleniowie, Jeleniów
3. **Sylwia Wojtasik,** Oddział Przedszkolny w Samorządowej Szkole Podstawowej im. ks. Andrzeja Biernackiego, Wielgus

NAUCZYCIEL KLAS 0-III
1. **Katarzyna Szumska,** Publiczna Szkoła Podstawowa w Woli Morawickiej, Wola Morawicka
2. **Dorota Skwarlińska,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa i Liceum im. Stanisława Konarskiego, Ostrowiec Świętokrzyski
3. **Anna Cukrowska,** Szkoła Podstawowa nr 8 im. Stefana Żeromskiego, Skarżysko-Kamienna

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII
1. **Anna Mazurkiewicz,** Szkoła Podstawowa nr 39 im. Stanisława Moniuszki, Kielce
2. **Katarzyna Matysek,** Społeczna Szkoła Podstawowa STO, Starachowice
3. **Agnieszka Baran,** Zespół Szkolno-Przedszkolny, Daleszyce

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ
1. **Magdalena Skrzypczyk,** II Liceum Ogólnokształcące im. Jana Śniadeckiego, Kielce
2. **Agnieszka Koniarz,** Technikum im. Płk. Józefa Hartmana w Zespole Szkół, Sędziszów
3. **Małgorzata Giemza,** Zespół Szkół nr 1 im. Mikołaja Kopernika, Ostrowiec Świętokrzyski

NAUCZYCIEL AKADEMICKI
1. **dr inż. Izabela Pliszka,** Wydział Zarządzania i Modelowania Komputerowego Politechniki Świętokrzyskiej, Kielce
2. **dr Łukasz Kaczmarek,** PWSH Pomerania Filia, Starachowice
3. **mgr Anna Dudzik,** Akademia Nauk Stosowanych im. prof. Edwarda Lipińskiego, Kielce

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA
1. **Karolina Ociepa,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Czermno
2. **Izabela Molenda,** Centrum Nauki i Biznesu Żak, Starachowice
3. **Joanna Chojnacka,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Stefana Żeromskiego, Fałków

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY
1. **Daria Zając,** Szkoła Podstawowa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Opatowiec
2. **Justyna Grochowiak,** Samorządowa Szkoła Podstawowa im. Edwarda Haruzy, Dobiesławice
3. **Edyta Czajka,** Przedszkole Samorządowe, Dwikozy

LOGOPEDA ROKU
1. **Katarzyna Bober,** Laboratorium Rozwoju Dziecka Katarzyna Bober, Ostojów
2. **Aleksandra Drygaś,** Centrum Rozwoju Dziecka, Kielce
3. **Milena Sobieraj,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Wandy Pomianowskiej, Radkowice Kolonia

PRZEDSZKOLE ROKU
1. **Przedszkole i Żłobek Zielony Domek,** Kielce, Batalionów Chłopskich 141C
2. **Samorządowe Przedszkole Publiczne w Strawczynie,** Strawczyn, Żeromskiego 16A
3. **Przedszkole Niepubliczne Językowa Akademia Przedszkolaka,** Busko-Zdrój, os. Kościuszki 13

SZKOŁA ROKU
1. **Społeczna Szkoła Podstawowa STO w Starachowicach,** Starachowice, Iłżecka 39
2. **Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II,** Mściów, Mściów 100
3. **Szkoła Podstawowa im. Stefana Czarnieckiego,** Czarnca, Szkolna 16A

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU
1. **spell&tell,** Kielce, Wspólna 5/12
2. **Global Village Szkoła Języka Angielskiego - Starachowice,** Starachowice, 6 Września 55A

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.echodnia.eu/swietokrzyskie/nauczyciel

eprasa.pl 816b56c864

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Urocza miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123F

Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

• zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

• zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

• obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

• zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie andropauzy podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8–12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

• olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,

• witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,

• mangan, który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych,

• selen, który poprawia ruchliwość plemników,

• ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,

• kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

eprasa.pl 816b56c864

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

• Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych.

• Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.

• Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

• Średnia ocen: 4,9
• Liczba recenzji: 85
• Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt



FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA

Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

• Średnia ocen: 3,8
• Liczba recenzji: 389
• Punktacja: 1478,2 – 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju

• Średnia ocen: 4,5
• Liczba recenzji: 158
• Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

• Średnia ocen: 4,0
• Liczba recenzji: 435
• Punktacja: 1740 – 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku

• Średnia ocen: 4,3
• Liczba recenzji: 291
• Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 357
• Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460
Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 811
• Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA

• Średnia ocen: 4,6
• Liczba recenzji: 693
• Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

• Średnia ocen: 4,2
• Liczba recenzji: 942
• Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąś-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

• RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu płacą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.

• Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.

• Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwapnień i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.

• Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programu profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.

eprasa.pl 816b56c864

Nasz Fundusz NFZ

Informator Świętokrzyskiego Oddziału NFZ

28 października 2026 r

Profilaktyka to siła!



● Badanie profilaktyczne ratują życie.

● W regionie świętokrzyskim z bezpłatnej mammografii korzysta 31,05% uprawnionych Pań.

● To mniej niż średnia w kraju, która wynosi 32,95%.

● Październik to miesiąc świadomości raka piersi. Dbaj o zdrowie każdego dnia.

Atakuje po cichu

Długo nie daje objawów. Rozwija się po cichu. Często nie boli. Rocznie dotyka około 20 tysięcy kobiet. A to oznacza, że każdego dnia w całym kraju 50 babć, matek lub córek dowiaduje się o chorobie. Nowotwór piersi wcześnie wykryty jest w pełni uleczalny. Najlepszą bronią w tym starciu są badania przesiewowe. Z bezpłatnej mammografii w programie profilaktyki raka piersi mogą korzystać Panie w wieku 45-74 lata. W regionie z takiej możliwości skorzystało 31,05% wszystkich uprawnionych kobiet.

Co powinno zaniepokoić?

W Polsce rak piersi stanowi ok. 23-25% przypadków nowotworów u kobiet. Nie warto lekceważyć widocznych zmian w obrębie piersi. W przypadku wyczucia jakichkolwiek zmian lub nieprawidłowego wyglądu piersi, trzeba zgłosić się do ginekologa lub swojego lekarza rodzinnego. Nie każdy wykryty guzek jest rakiem, ale każdy należy pokazać specjaliście.

Liderki profilaktyki

Najchętniej z badań profilaktycznych korzystają mieszkanki powiatu pińczowskiego. Niemal 40% uprawnionych kobiet zrobiło mammografię. Jeżeli chodzi o podział na gminy to najwięcej Pań skorzystało z bezpłatnej mammografii w gminie Złota również w powiecie pińczowskim (42,07%).

Najsłabiej w tym zestawieniu wypadają mieszkanki gminy Sadowie w powiecie opatowskim. Profilaktyczną mammografię wykonało niecałe 20% uprawnionych Pań.

Różowy to kolor, który w październiku gra pierwsze skrzypce

Październik jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi. Dlatego zachęcamy wszystkie Panie by zadbały o swoje zdrowie. Regularne samobadanie piersi warto wykonywać już po ukończeniu 20. roku życia, przynajmniej raz w miesiącu.

W województwie działa 7 stacjonarnych pracowni diagnostycznych. Trzy w Kielcach, po jednej w Końskich, Sandomierzu, Starachowicach i Ostrowcu Świętokrzyskim. Cały czas po regionie kursują również mammobusy. Postoje można sprawdzić na stronie internetowej NFZ w Kielcach.

Zapisz się na badanie nie wychodząc z domu

By skorzystać z mammografii w programie profilaktyki raka piersi nie trzeba mieć skierowania. Można to zrobić tradycyjnie w placówce medycznej lub przez internet - dzięki aplikacji mojeIKP oraz przez Internetowe Konto Pacjenta. Podobnie jest z badaniem w programie profilaktyki raka szyjki macicy. By zrobić test HPV HR nie trzeba mieć skierowania. Termin również można ustalić nie wychodząc z domu.

Weź sprawy w swoje ręce i zacznij dbać o siebie nie tylko od święta.

Profilaktyka to też męska sprawa

● Rak gruczołu krokowego (prostaty lub stercza) jest drugim najczęściej rozpoznawanym nowotworem u mężczyzn na świecie.

● Pierwsze, najbardziej podstawowe badania wykonywane w przypadku podejrzenia raka gruczołu krokowego to oznaczenia poziomu PSA we krwi oraz badanie fizykalne.

● Czy wiesz, że badanie PSA można wykonać w programie Moje Zdrowie?

Panowie wciąż niechętnie zgłaszają się na badania profilaktyczne. Unikają lekarzy, a do specjalisty idą wtedy gdy już pojawią się objawy. Jednak wówczas na leczenie może być już za późno.

Jak podaje Narodowy Portal Onkologiczny - z wiekiem rośnie ryzyko zachorowania, szczególnie po 50. roku życia. Większość zachorowań diagnozowanych jest po 65. roku życia.

Pierwszym krokiem do zadbania o siebie jest zmiana codziennych nawyków, wystarczy:

● zdrowo się odżywiać - pomogą w tym bezpłatne plany żywieniowe na portalu Diety NFZ,

● wprowadzić do codzienności aktywność fizyczną,

● wykonywać samobadanie jąder i prącia,

● rzucić palenie i ograniczyć alkohol,

● nie lekceważyć niepokojących objawów.

Kluczowe dla zachowania dobrego zdrowia są też badania profilaktyczne. W celu wczesnego wykrycia raka prostaty wykonywane jest badania PSA. By je zrobić potrzebne jest skierowanie. Może je wystawić lekarz rodzinny lub specjalista. Jest ono także wykonywane w programie **„Moje Zdrowie"** u mężczyzn 50 +. **Z programu mogą korzystać już 20-latkowie!**

Do tej pory ankietę medyczną, która jest podstawą do wykonania badań, w regionie wypełniło ponad 190 tys. osób. 73 tys. z nich to mężczyźni. To 38%. Największym zainteresowaniem program Moje Zdrowie w regionie cieszy się wśród Panów między 50 a 79 rokiem życia.

Rak nie zna PESEL-u

Specjaliści obserwują wzrost zachorowań na raka jądra. Choć rzadki, w większości przypadków można go całkowicie wyleczyć. Najczęściej dotyka mężczyzn w wieku od 15 do 40 lat ze szczytem zachorowań ok. 35. roku życia. Choroba bywa długo bezobjawowa, dlatego kluczowe jest regularne samobadanie jąder i szybka reakcja na zmiany.

Nowotwory, które najczęściej dotyczą mężczyzn

Według Krajowego Rejestru Nowotworów, najczęściej występują wśród mężczyzn:

● rak prostaty - 23,3 proc. zachorowań

● rak płuca - 13,7 proc. zachorowań

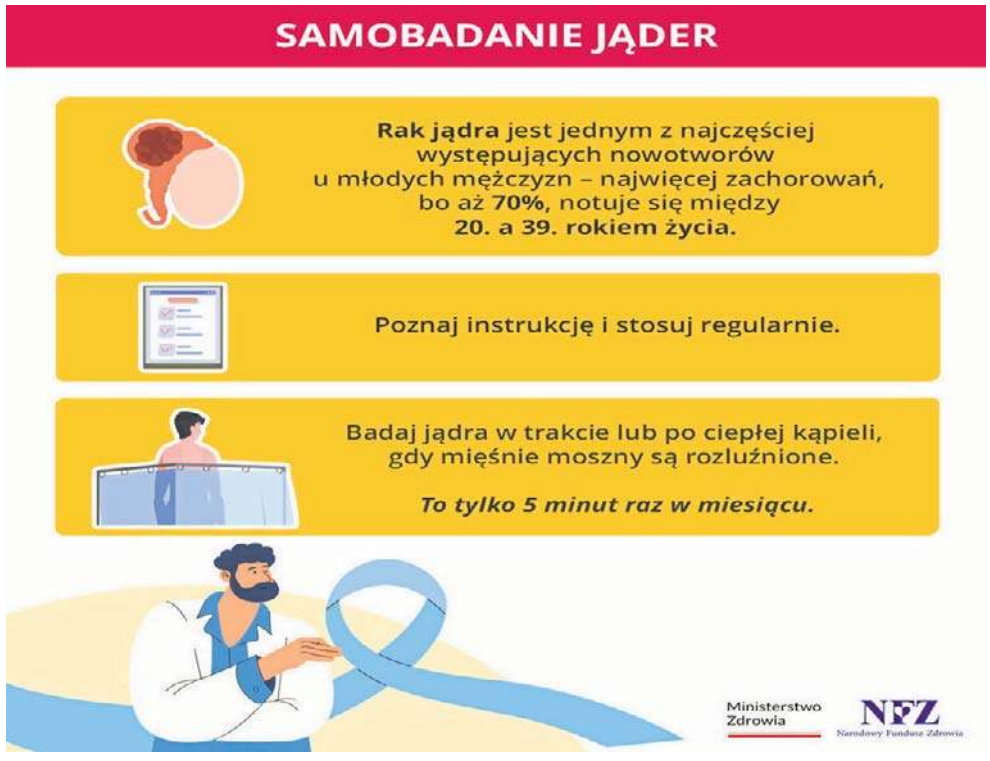
● rak jelita grubego 11,7 proc zachorowań

● rak pęcherza moczowego - 5,7 proc. zachorowań

To jednocześnie nowotwory, które są najczęstszymi przyczynami zgonów wśród mężczyzn.

Męskie nowotwory, takie jak rak prostaty czy rak jądra, często rozwijają się bezobjawowo.

To oznacza, że mogą zaatakować, zanim się zorientujemy. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie kontrolować swoje zdrowie - tak jak robicie to z samochodem.



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 816b56c864

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

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

PEDIATRA ROKU
1. **Anna Kłosowska,** Szpital Specjalistyczny Artmedik Sp. z o.o., Jędrzejów
2. **Adrian Filip,** Przychodnia SPZOZ, Nowiny
3. **Katarzyna Bator,** Przychodnia Lekarska im. Św. Rity, Skalbmierz

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Justyna Szczypciak,** Ośrodek Zdrowia, Garbacz
2. **Iwona Świercz,** Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
3. **Maria Korczak,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Magdalena Wójcik,** Stomatologia Wójcik, Starachowice
2. **Maciej Kosno,** Świętokrzyskie Centrum Stomatologii, Baćkowice
3. **Katarzyna Rogala-Wiech,** Indywidualna Praktyka Lekarsko-Dentystyczna, Chmielnik

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

GINEKOLOG ROKU
1. **Amanda Sochacka,** Gynic, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Tomasz Domański,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3. **Dariusz Wolak,** Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczny Dariusz Wolak, Starachowice

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

ORTOPEDA ROKU
1. **Helen Deriabina,** Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
2. **Janusz Włodarczyk,** Centrum Medyczne Zagnańska, Kielce
3. **Tomasz Pielak,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce

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

KARDIOLOG ROKU
1. **Alicja Stańczak-Krop,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
2. **Małgorzata Zarzycka Ozgowicz,** Wielospecjalistyczny Szpital, Ostrowiec Świętokrzyski
3. **Agnieszka Kulińska-Włodarczyk,** Świętokrzyskie Centrum Kardiologii, Kielce

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr n. med. Paweł Wróbel,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
2. **Marcin Witek,** Szpital Kielecki św. Aleksandra, Kielce
3. **dr n. med. Antoni Domagała,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce

OKULISTA ROKU
1. **Sylwia Więckowska,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Kielce
2. **Aleksandra Śmiałek-Cieślak,** ZOZ, Końskie
3. **Jerzy Zembala,** Prywatny Gabinet Okulistyczny, Ostrowiec Świętokrzyski

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

LARYNGOLOG ROKU
1. **Małgorzata Górecka,** Prywatny Gabinet Laryngologiczny Małgorzata Górecka, Jędrzejów
2. **Paulina Borkowska,** Prywatny Gabinet laryngologiczny, Połaniec
3. **Marcelina Nowak-Wrzoskiewicz,** allmed, Kielce

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

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

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Jacek Krawiecki,** SPZZOZ, Staszów
2. **Marcin Piątkowski,** SPZZOZ, Staszów
3. **Anna Wojda,** Dom Seniora Zielone Niwy, Niwy

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

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Jakub Jaskólski,** SP ZOZ MSWiA im. św. Jana Pawła II, Kielce
2. **Bogdan Pawlak,** Szpital św. Leona, Opatów
3. **Rafał Pisarczyk,** Affidea, Busko-Zdrój

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

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

PSYCHIATRA ROKU
1. **Marta Cholewicka,** Klinika BalancedMed, Kielce
2. **Anna Karcz,** Szansa5, Jędrzejów
3. **Anna Przybylska,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Małgorzata Nosowicz,** ZOZ Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
2. **Magdalena Wołowiec,** Gminny Samodzielny Publiczny ZOZ, Rytwiany
3. **Artur Durda,** Specjalistyczny Szpital Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Górka, Busko-Zdrój

Pamiętasz z wizyty nie plombę, a człowieka

Stomatolodzy dbają o zdrowie naszej jamy ustnej, leczą zęby, wykonują zabiegi, pomagają... Stop, przecież to jest jasne! I tak z ręką na sercu: po latach pamiętasz z wizyty u dentysty plombę czy człowieka po drugiej stronie fotela? Specjalistę, którego cechuje nie tylko profesjonalizm, ale też cierpliwość i życzliwość. Lekarza, który pomaga pokonać lęk przed fotelem dentystycznym i wyjaśnia, co będzie robione, uśmierza strach dziecka. To wiedza specjalistów, ale także ich empatia i zaangażowanie mogą zmienić nie tylko przebieg leczenia, ale także całe nasze podejście do zdrowego i pięknego uśmiechu. Właśnie takich lekarzy, w tym dentystów, nominowaliście do wielkiego plebiscytu Medycznego Hipokrates 2026. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci. To oni wiedzą, komu zawdzięczają poczucie bezpieczeństwa i opiekę na najwyższym poziomie. Dlatego dziś kolejny raz możemy poznać bliżej lekarzy nominowanych do akcji - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk.

Szczegóły na echodnia.eu/swietokrzyskie/hipokrates

Jako mała dziewczynka z pasją leczyła lalki. Taki był początek

Okazuje się, że Agata Miszczyk-Lewandowska (Awans Dent, Kielce) swój zawód wybrała już w dzieciństwie.

- Od dziecka czułam, że chcę zostać lekarzem dentystą. Już jako mała dziewczynka z pasją leczyłam swoje lalki, co było początkiem mojej drogi do tego zawodu - wspomina nominowana stomatolog.

Co w tej pracy daje jej najwięcej satysfakcji?

- Największą satysfakcję daje mi możliwość przywracania pacjentom zdrowia, komfortu i pewności siebie. Zajmuję się głównie implantologią i chirurgią, a największą radość sprawia mi efekt końcowy leczenia oraz uśmiech i zadowolenie pacjentów - opisuje Agata Miszczyk-Lewandowska.

Zapytaliśmy ją także o to, czego pacjenci często nie widzą, patrząc na jej pracę z drugiej strony.

- Pacjenci widzą efekt końcowy, ale nie zawsze dostrzegają, ile wiedzy, precyzji i odpowiedzialności się za nim kryje. Za każdym zabiegiem stoi wiele lat nauki, ciągłego doskonalenia i ogromne skupienie. A przede wszystkim - człowiek, któremu naprawdę zależy na tym, żeby każdy pacjent czuł się bezpiecznie i trafił w dobre ręce - słusznie zauważa nasza nominowana w plebiscycie Hipokrates 2026.



Kontynuuje piękne rodzinne tradycje. Wzorem i inspiracją był tata

- Od dziecka nie wyobrażałam sobie, by nie być kimś innym niż lekarzem i cały czas widziałam się jako chirurg ogólny, a podczas studiów zakochałam się również w laryngologii. Krótko przed złożeniem dokumentów rekrutacyjnych zdecydowałam, że jednak mój wybór pada na stomatologię. Dlaczego? Po pierwsze - rodzinna tradycja: tata - lekarz stomatolog, moja mama to technik dentystyczny, stryj i stryjenka również byli technikami dentystycznymi. Tata - wzór i osobowość lekarza z powołania. Do tej pory dr Kruk z Chrobrza i Wiślicy jest w pamięci wielu byłych pacjentów. Drugim powodem jest drzemiące w mojej naturze umiłowanie piękna, zdolności twórcze i wieczna chęć do działania. Jestem sobą wtedy, gdy działam, zaś efekty mojej pracy mnie cieszą i dowartościowują - mówi Halina Kruk-Kuźmińska (Gabinet Stomatologiczny - lek. stomatolog Halina Kruk-Koźmińska, Wiślica). Nigdy podczas tylu lat pracy nie zdarzyło jej się, aby pomyślała: „Nie chce mi się iść do pracy". Kocha to, co robi. Satysfakcję daje jej to, że pacjent wraca. To, że powierza jej opiekę nad swoim zdrowiem. Serdeczne spotkanie na ulicy czy w sklepie. I to, że dokonała dobrego wyboru na początku swojej drogi życiowej. - Wszystko to jest źródłem radości i ogromnej satysfakcji - dodaje.



PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 816b56c864

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Krystyna martwi się o Tomka. Daria i Krzysztof zamieszkali razem i obojgu jest dobrze. Jedna z pielęgniarek zgłasza Gośce, że Sara ją okradła. Monitoring nie pozostawia wątpliwości. Gośka zmierza oddać pieniądze za nią, ale coś w niej pęka. Tego dnia ma odbyć się komisja mobbingowa, Rogowski nieopatrznie mówi o tym Krzysztofowi i Darii, którzy nie mieli o tym pojęcia. Na SOR trafia kobieta w 36 tygodniu ciąży, która zemdlała w domu. Wymaga intubacji, jest nieprzytomna. Dochodzi do zatrzymania krążenia, stan pacjentki jest krytyczny. Dr Bursztyn wykonuje cesarskie cięcie. Krzysztof chce porozmawiać z synem, uwierzył w oskarżenia wobec niego. Adrian daje znać matce, że urodził jej się wnuk. Chce spotkać się z Sabiną.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Pod wiaduktem kolejowym został brutalnie zamordowany 16-letni kieszonkowiec. Gutek i Kowalski rozpoczynają śledztwo, które prowadzi ich do rodzinnej szajki złodziei na terenie Chorzowa. Głównym podejrzanym staje się ojciec ofiary – recydywista. Okazuje się jednak, że chłopak prowadził podwójne życie, a jego śmierć może mieć związek z nieudanym skokiem, zemstą i romansem z dziewczyną z bogatego domu. Finał śledztwa przynosi tragiczne konsekwencje. Równolegle Gutek dotrzymuje obietnicy i pomaga Kowalskiemu w polowaniu na Mitręgę. Jednocześnie Gutek próbuje poradzić sobie z narastającym konfliktem z synem Dawidem, który po wyroku sądu wciąż nie potrafi zaakceptować konsekwencji własnych decyzji.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Hubert w kompletnej tajemnicy przed Pauliną szykuje wypasioną podróż poślubną – oczywiście na możliwości swojego budżetu. Tymczasem Paulinę odwiedza była żona Huberta. Czy to, z czym przychodzi, pokrzyżuje plany nowożeńców? Odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna... Z kolei Kacper składa Julce propozycję na wspólny wypad. To, czego nie wie, to że to samo popołudnie zaplanował już dla niej Paweł... Gdy panowie orientują się w sytuacji, żaden z nich nie chce być kulturalnym dżentelmenem i odpuścić. Przeciwnie, zaczyna się „walka kogutów" o pierwszeństwo! Tego Julka jednak ma dość i każe im się wreszcie dogadać. Czy to się uda? Emilka zapewnia Bartka, że cieszy się jego szczęściem. Prawda jest zgoła inna: wciąż nie może się pogodzić z utratą. Gdy Ilona próbuje nawiązać z nią relację, traci cierpliwość i wygarnia rywalce, co o niej myśli.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew spotyka w szpitalu Grega – Kalski zamierza wykorzystać urlop i... wrócić do pracy! Nalepa nie wytrzymuje... W tym czasie Roztocka jedzie do Eweliny, która wróciła do męża-potwora. Błaga ją, żeby ratowała siebie i córkę! Kobiety nakrywa wracający Greg. Siłą odciąga Weronikę od żony i grozi Roztockiej... śmiercią! Z kolei Judyta spędza kolejną noc z Fabianem – szczęśliwa oznajmia mu, że zarząd telewizji właśnie zatwierdził jej program! Gdy Bradecka idzie pod prysznic, Krawiec widzi w jej telefonie powiadomienie o terminie chemioterapii jej synka. Fabian alarmuje szefa – Judyta nie da rady uciągnąć nowego projektu, bo jej syn ma białaczkę! Gwiazdor jako prowadzącego proponuje siebie – w duecie z... Martą! Kajtek martwi się o sąsiadkę, którą wczoraj napadł „czyściciel" mieszkań – ale obiecał pani Janinie, że nikomu o tym nie powie. Chłopak sprytnie podpytuje rodziców, czy można kupić połowę mieszkania, w którymś ktoś żyje... Jakiś czas później Monika widzi jak sąsiadka przegania jakiegoś mężczyznę – nie wie, że ten zaproponował Janinie odkupienie jej połowy mieszkania za jakieś grosze!



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gloria z Begerem wciąż ukrywają przed wszystkimi z pracy, że na nowo są parą. Łatwo nie jest... Z kolei Maria jedzie do Krakowa, gdzie spotyka się z dawną koleżanką ze szpitala – pielęgniarką Teresą. Kobieta może jej pomóc w walce z Jakubem Dobrym. Na kolejnym dyżurze pacjentem Julki zostaje młody sprinter – nastolatek, który zemdlał podczas treningu. Gdy chłopiec przechodzi w szpitalu badania, jego serce nagle staje, a jego matka, będąca w zaawansowanej ciąży, traci w dodatku wody płodowe. Gdy doktor Zawada stawia w końcu diagnozę, okazuje się, że medycznej pomocy wymaga także ojciec młodego pacjenta. Tymczasem Blanka wciąż rozpacza po zniknięciu córki, a szalona porywaczka – Zuza – gromadzi pieniądze na ucieczkę z kraju, gotowa do wyjazdu. Mała Nina zaczyna jednak nagle poważnie chorować...

eprasa.pl 816b56c864

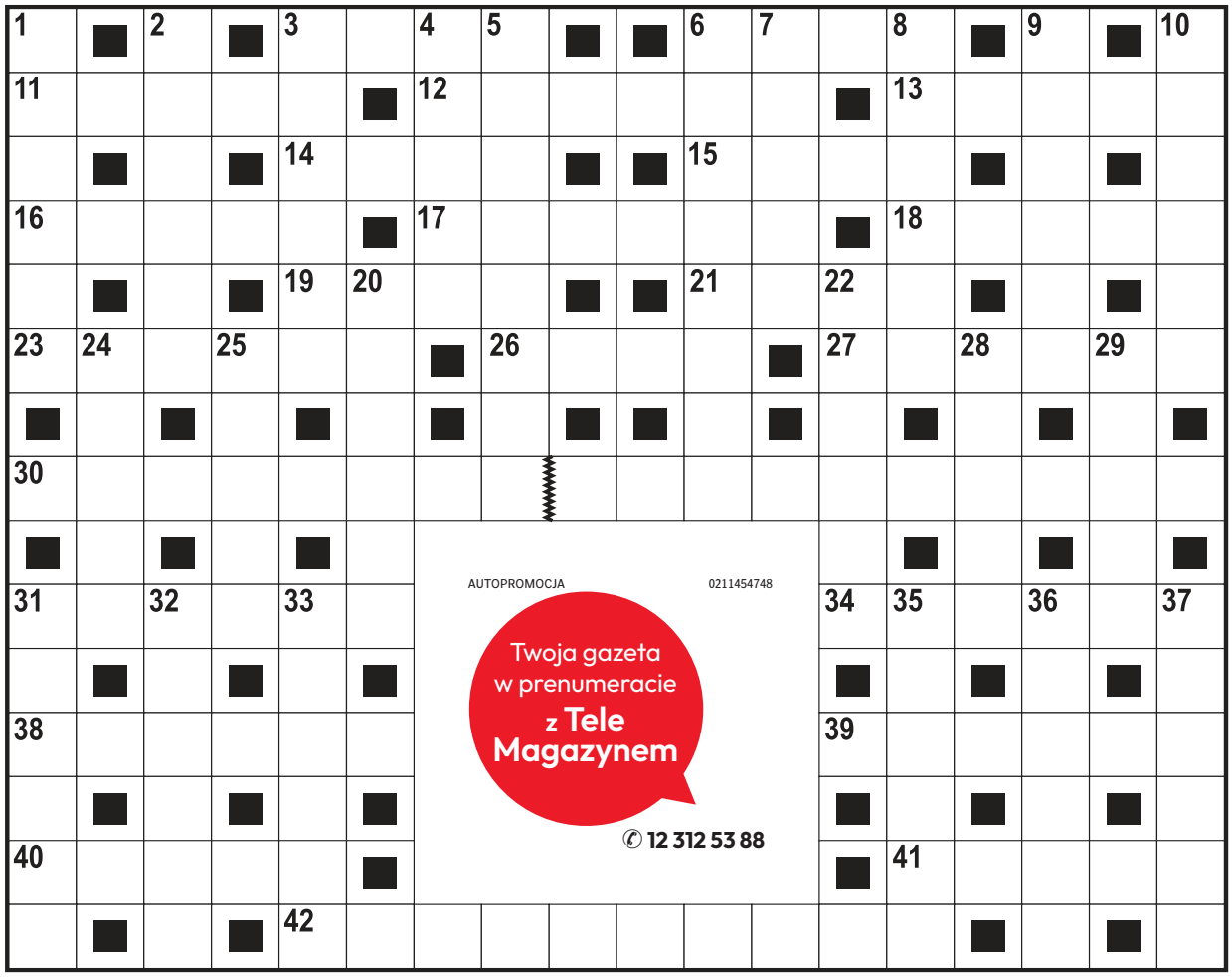
KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

3) rysunkowy lub mieszkalny,
6) informacje w komputerze,
11) przemawia pięknym językiem,
12) mocne, ciemne piwo,
13) paraliżuje przed publicznym występem,
14) kobiecy powab i wdzięk,
15) krzykliwy ptak nadmorski,
16) dawna złota moneta wenecka,
17) jednostka administracyjna w Szwajcarii,
18) solenizantka z 25 sierpnia,
19) cieplny lub słoneczny,
21) wojskowy traktat północnoatlantycki,
23) David, aktor z serialu „Kryminalne zagadki Miami”,
26) Salvador, hiszpański malarz, surrealista,
27) Gall, autor „Kroniki polskiej”,
30) prezenterka programu „Nasz nowy dom”,
31) pieszczotliwie o małym burku,
34) Nicole, zagrała główną rolę w filmie „Australia”,
38) tajne sprzysiężenie, zmowa,
39) poręczyciel pożyczki, gwarant,
40) oficerska w polskiej armii,
41) … Cyms, polski piosenkarz i autor tekstów,
42) element elektroniczny z trzema elektrodami.

Pionowo:

1) mały chłopiec, szkrab,
2) rzadkie imię męskie,
3) przeciwnik Juliusza Cezara,
4) twarda podstawa, fundament,
5) wpleciona w warkoczyk,
6) wiara w złe duchy, diabliczność,
7) scena dla iluzjonisty i klauna,
8) wzorzec jednostki miary,
9) jednostka wojskowa w starożytnym Rzymie,
10) stan odrętwienia, zobojętnienie,
20) zakres działania, dziedzina,
22) pilnik o grubych nacięciach,
24) przyrząd do wykonywania ćwiczeń siłowych,
25) Jan, trener polskiej reprezentacji w piłce nożnej,
28) wyborczy lub elektryczny,
29) niewielka przyczyna pożaru,
31) film w reżyserii Krystyny Jandy,
32) epos Homera o wojnie trojańskiej,
33) ciężka praca, harówka,
35) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
36) Karol, śląski działacz narodowy,
37) przyroda oraz zachodzące w niej zjawiska i procesy.

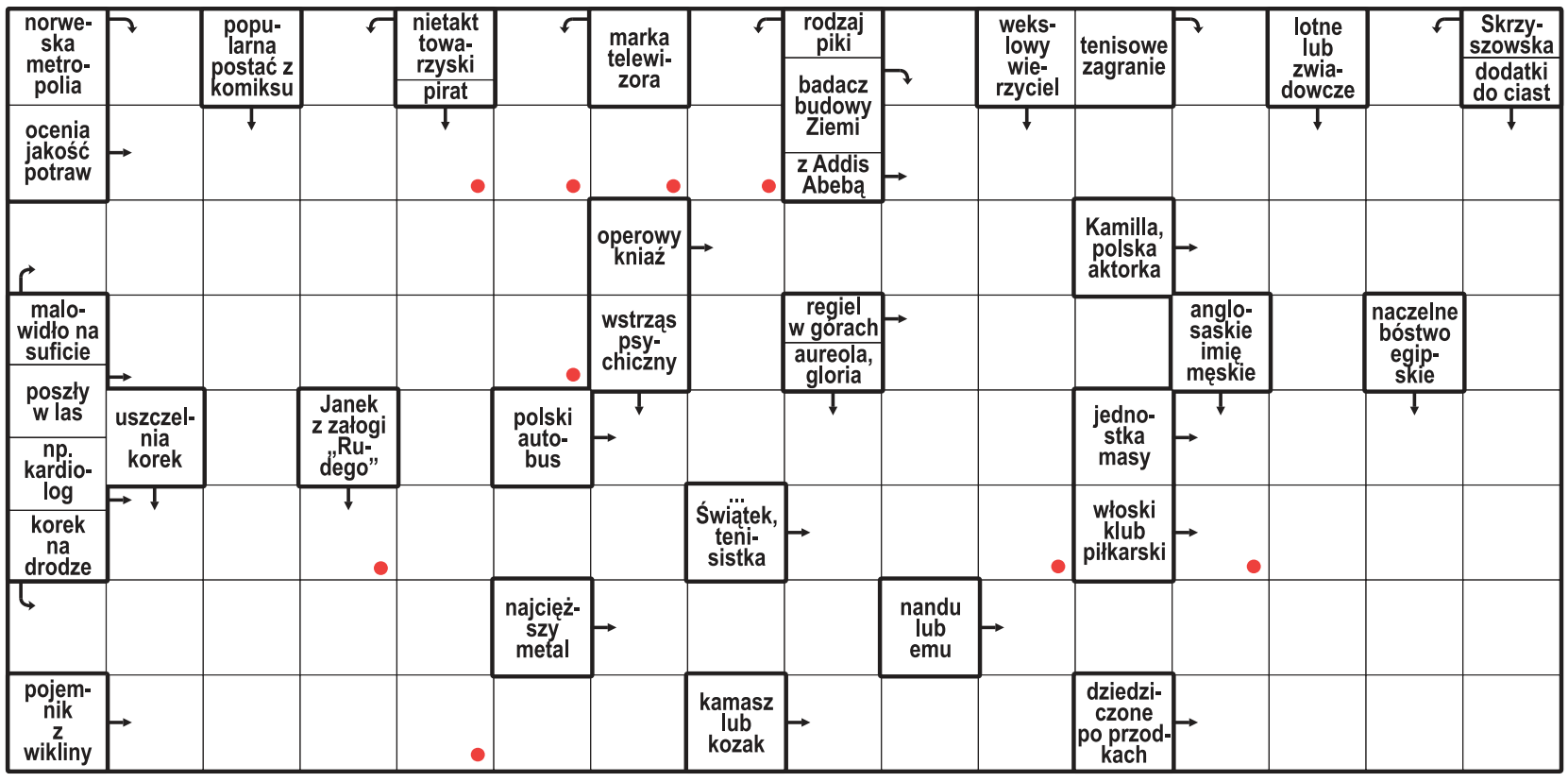


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 166

R	■	C	■	T	R	A	P	■	■	S	A	N	D	■	I	■	B		
O	Ż	Y	N	A	■	T	O	S	T	E	R	■	R	U	G	I	A		
Z	■	T	■	B	I	E	G	■	■	R	E	G	A	■	N	■	S		
B	U	R	K	A	■	S	Ł	U	P	E	K	■	P	Ł	A	C	Z		
Ó	■	Y	■	K	A	T	O	■	■	N	A	W	A	■	C	■	T		
J	A	N	T	A	R	■	S	U	M	A	■	A	K	C	Y	Z	A		
■	L	■	U	■	K	■	K	■	■	D	■	C	■	U	■	B	■		
A	U	S	T	R	A	L	I	A	Ż	A	C	H	O	D	N	I	A		
■	M	■	K	■	D							T	■	A	■	Ó	■		
G	N	I	A	D	Y							A	N	K	A	R	A		
Ą	■	M	■	A	■							■	I	■	B	■	B		
S	O	B	O	L	E							W	E	R	S	J	A		
Z	■	R	■	L	■							■	C	■	U	■	Ż		
C	H	Y	B	A	■							■	K	O	R	F	U		
Z	■	K	■	S	T	R	Z	Y	K	A	W	K	A	■	D	■	R		

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOSZYKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale nie pod wpływem emocji. Horoskop dzienny mówi, że ktoś miło Cię zaskoczy.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja rozmowom i planom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość i nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na ludzi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o odpoczynek i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa rozwieje wątpliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi pamiętać o potrzebach innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny na środę mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do Twoich relacji. Horoskop dzienny podpowiada, by nie bać się wyrażać uczuć.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś ważnego. Horoskop na dziś sugeruje nie zdradzać jednak wszystkich swoich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja przygodom i nowym znajomościom. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć też chwilę dla siebie i bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Uda Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane zadania. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop dzienny na środę zapowiada udany dzień.

eprasa.pl 816b56c864

DROBNE

Handlowe

INNE

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011604153

Radom, dnia: 21.10.2026 r.

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom" z siedzibą w Radomiu przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 18, ogłasza przetarg na: **„Wykonanie remontu instalacji elektrycznych zasilania lokali mieszkalnych oraz części administracyjnej w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Żeromskiego 112 i Żeromskiego 114 w Radomiu"**.

Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia do pobrania odpłatnie w kwocie 200 zł w siedzibie SM „Nasz Dom", pokój nr 113 codziennie w dni robocze w godzinach 8.00 - 14.00.

Termin składania ofert do **4.11.2026 r. godz. 9.00.**

Dodatkowe informacje można uzyskać bezpośrednio w SM „Nasz Dom" w pokoju 113 lub telefonicznie pod numerem 048 384-06-40 w. 311

Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie pod numerem (48) 384-06-40 w. 311 lub drogą e-mail: sm@naszdom.radom.pl.

Jednocześnie informujemy, że administratorem danych osobowych Oferenta jest Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nasz Dom" z siedzibą w Radomiu. Pełna treść klauzuli informacyjnej znajduje się na naszej stronie internetowej w zakładce RODO.

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011603913

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU USTNYM OGRANICZONYM

ZARZĄD POWIATU GRÓJECKIEGO

działając na podstawie art.38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. 2026r. poz. 399) oraz §3, §4, §6 i § 13 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213) ogłasza drugi przetarg ustny ograniczony na sprzedaż prawa własności nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Grójeckiego, tj. lokalu znajdującego się w budynku przy ul. Mogielnickiej 28C w Grójcu na działkach o numerach ewidencyjnych gruntu 1428/79 o pow. 0,0164 ha oraz 1428/81 o pow. 0,1447 ha, dla których w Sądzie Rejonowym w Grójcu prowadzona jest księga wieczysta RA1G/00083945/5.

Nr lokalu	Powierzchnia użytkowa lokalu (m²)	Udział w gruncie oraz w częściach wspólnych budynku	Termin i miejsce przetargu	Cena wywoławcza lokalu (zł)	Wysokość wadium (zł) oraz termin wniesienia wadium
22	32,32 m²	3232/180161	25 listopada 2026 r. godz. 10:00 Starostwo Powiatowe w Grójcu ul. Józefa Piłsudskiego 59 Sala Konferencyjna (I piętro)	83 000,00 zł (słownie: osiemdziesiąt trzy tysiące złotych)	8 300,00 zł (słownie: osiem tysięcy trzysta złotych) płatne do 20 listopada 2026 r.

Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w Starostwie Powiatowym w Grójcu, zamieszczono na stronie internetowej Starostwa, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz opublikowano w prasie.

Dodatkowe informacje odnośnie przetargu można uzyskać w siedzibie Starostwa Powiatowego w Grójcu przy ul. Piłsudskiego 59, Wydział Geodezji i Kartografii, Katastru i Nieruchomości, pok. 42 – tel. 48 665 11 53.

Starosta Grójecki
Krzysztof Ambroziak

REKLAMA 0011603936

OGŁOSZENIE BURMISTRZA GMINY I MIASTA GRÓJEC

o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmującego obszar części miejscowości Szczęsna i Wola Worowska wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r., o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. 2026 r. poz. 670) oraz Uchwały Nr XXVII/246/26 Rady Miejskiej w Grójcu z dnia 19 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmującego obszar części miejscowości Szczęsna i Wola Worowska, zawiadamiam o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmującego obszar części miejscowości Szczęsna i Wola Worowska.

Konsultacje społeczne będą prowadzone **w dniach od 28 października 2026 r. do 25 listopada 2026 r.** i obejmują:

1) **zbieranie uwag** w terminie **od 28 października 2026 r. do 25 listopada 2026 r.**
   Uwagi należy składać za pomocą formularza pisma, dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego przez Urząd Gminy i Miasta w Grójcu na stronie internetowej https:// bip.grojecmiasto.pl, formularz dostępny jest również w siedzibie urzędu. Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu zmiany planu miejscowego na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na wyżej wskazanym formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, na adres Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec lub za pomocą skrzynki e-doręczenia. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu;
2) **spotkanie otwarte**, które odbędzie się w dniu **9 listopada 2026 r. o godz. 15:30** w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec (parter pok. nr 4).
3) **punkt konsultacyjny**, który prowadzony będzie w dniu **16 listopada 2026 r. w godzinach 15:30-16:30** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Grójcu, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec (pok. nr 4).

Z projektem planu miejscowego, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu, w Wydziale Gospodarki Przestrzennej w godzinach urzędowania oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Gminy i Miasta w Grójcu pod adresem https:// bip.grojecmiasto.pl

Jednocześnie na podstawie art. 39, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam, o możliwości zapoznania się, w ramach przeprowadzanej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko z prognozą oddziaływania na środowisko, oraz z dokonanymi opiniami i uzgodnieniami. Zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko, do Burmistrza Gminy i Miasta Grójec, w formie pisemnej, ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, na adres: urzad@grojecmiasto.pl, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Termin składania uwag i wniosków upływa w dniu 25 listopada 2026 r.

Uwagi i wnioski niespełniające wymogów formalnych, w szczególności złożone po upływie wyznaczonego terminu lub niezłożone na wymaganym formularzu, zostaną pozostawione bez rozpatrzenia.

Właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Gminy i Miasta Grójec.

Zgodnie z artykułem 13 i 14 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), Burmistrz Miasta i Gminy spełnia obowiązek informacyjny przekazując Państwu poniższe dane:

Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych przez Urząd Gminy i Miasta w Grójcu jest Burmistrz Gminy i Miasta Grójec, ul. Piłsudskiego 47, 05-600 Grójec, tel.: 48 664 30 91, e-mail: urzad@grojecmiasto.pl. Dane kontaktowe do Inspektora Ochrony Danych: e-mail: inspektor@grojecmiasto.pl. Celem przetwarzania danych jaki realizuje Administrator jest opracowanie mpzp. Odbiorcami, którym możemy udostępnić Państwa dane osobowe, są podmioty zapewniające oprogramowanie przetwarzające dane. Dane nie będą przekazywane do Państw trzecich. Dane osobowe będą przetwarzane przez okres obowiązywania zmiany planu. Państwa dane osobowe są przetwarzane na podstawie przepisów prawa, które określają ustawy: z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko. Jednocześnie posiadają Państwo możliwość dostępu i aktualizacji podanych danych i prawo do żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Z przysługujących praw mogą Państwo skorzystać kontaktując się przez podane wyżej dane. Przysługuje Państwu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Podanie danych jest dobrowolne, jednak niezbędne do zrealizowania celu. W ramach realizowanego przetwarzania nie występuje profilowanie.

eprasa.pl 816b56c864

PIŁKA NOŻNA

Złota Piłka dla Anglika. Wielki sukces także Polki

– Pracuj ciężko w ciszy. Niech sukces będzie twoim hałasem – napisał Harry Kane po zdobyciu debiutanckiej Złotej Piłki. Wśród kobiet o najbardziej prestiżową nagrodę otarła się Ewa Pajor. Nasza rodaczka zajęła drugie miejsce

Jacek Czaplewski



FOT. PAP/EPA

Alexia Puttellas i Harry Kane zdobywcami Złotych Piłek. Gala w tym roku odbyła się w Londynie

Za nami jubileuszowa gala Złotej Piłki. Pierwszy raz trofeum przyznano w 1956 roku. Triumfował wówczas Anglik Stanley Matthews. Właśnie z tego powodu tegoroczna ceremonia odbyła się nie w Paryżu – jak w ostatnich latach – lecz w Londynie. Czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło. I wygrał też Anglik, który był faworytem bukmacherów; choć nie ekspertów mocno tym razem podzielonych.

Organizatorzy zaliczyli zresztą wizerunkową wpadkę, obwieszczając na stronie trzech laureatów. Teksty z Kylianem Mbappe i Laminem Yamalem zniknęły. Ten z Harrym Kane'em wrócił tuż po oficjalnym werdykcie, który legendarny brazylijski Ronaldo ogłosił tuż przed północą polskiego czasu. Gdyż tak długo zajęło bowiem wręczenie wszystkich trzynastu nagród. Kane odebrał w sumie dwie statuetki, bo uznano go także najlepszym napastnikiem.

W przypadku Złotej Piłki, organizowanej przez francuski magazyn „France Football" i europejską federację UEFA, zdecydowały głosy dziennikarzy z całego świata. Polskę reprezentował Maciej Iwański z redakcji TVP Sport. On i pozostałych 99 jurorów musiało zagłosować na dziesięciu spośród trzydziestu nominowanych. Ocenianych nie za rok kalendarzowy, ale do czerwcowych mistrzostw świata włącznie. Szczegółową punktację, czyli kto jak na kogo głosował, poznamy w weekend.

Wiemy zatem, że wygrał Harry Kane, ale nie wiem, z jaką przewagą. 33-latek grający dla niemieckiego Bayernu Monachium na podium wyprzedził Kyliana Mbappe i trzeciego Lamine'a Yamala. Dopiero siódme miejsce zajął triumfator ubiegłej edycji, Ousmane Dembele. Piąty był Leo Messi, który z ośmioma zwycięstwami pozostaje rekordzistą tej nagrody. Poza trzydziestką nominowanych znaleźli się natomiast Robert Lewandowski i Cristiano Ronaldo. – Brakuje mi słów. Dziękuję wszystkim, którzy na mnie głosowali. Domyślam się, że w tym roku wybór nie był łatwy – wyznał Kane, dziękując bliskim z rodziny i drużyny, w tym przebywającemu w szpitalu trenerowi Vincentowi Kompany'emu, który kilka dni wcześniej zasłabł podczas treningu.

Za co doceniono Kane'a? Złośliwi stwierdzą, że za sezon w Bayernie, a przecież podobnych Lewandowski zaliczył tam co najmniej kilka. Anglikowi nie udało się zdobyć Ligi Mistrzów ani tytułu mistrza świata, ale indywidualnie był nie do zatrzymania, o czym świadczą aż 73 strzelone gole w 65 występach dla klubu i kadry. To pierwszy „angielski" triumf w Złotej Piłce od 2001 roku, gdy wyróżniono Michaela Owena. Jeszcze dłużej czekał Bayern, bo od 1981 roku, kiedy Karl-Heinz Rummenigge zwyciężył trzeci raz z rzędu. Dla Kane'a, w dowód uznania, na złoto podświetlono w poniedziałek Allianz Arenę.

My też mieliśmy podczas ostatniej gali wielki powód do dumy. 29-letnia Ewa Pajor pierwszy raz w karierze zajęła drugie miejsce, dorównując sukcesowi Lewandowskiego z 2021 roku. On wtedy przegrał z Messim, ona teraz tylko ze swoją niedawną koleżanką z Barcelony Alexią Puttellas. Wspólnie świętowały mistrzostwo Hiszpanii, puchar kraju i Superpuchar, a także wygranie Ligi Mistrzyń, w której nasza rodaczka została królową strzelczyń i najlepszą zawodniczką samego finału. Wkrótce przed nią kolejne wyzwanie – 1 grudnia zagra z reprezentacją Polski w II rundzie baraży o mistrzostwa świata.

Podczas tegorocznej gali Złotej Piłki wręczono także nagrody w innych kategoriach. Najlepszym bramkarzem uznano Unaia Simona z Athletic Bilbao. Najlepszym młodym piłkarzem został ponownie Lamine Yamal z FC Barcelony. Tytuł najlepszego trenera powędrował natomiast do selekcjonera reprezentacji Hiszpanii Luisa de la Fuente w dowód uznania za zdobycie mistrzostwa świata od razu po mistrzostwie Europy. Najlepszym klubem okazało się PSG.

TENIS

Chwalińska „największą niespodzianką" 2026 – zdaniem Navratilovej

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wycofała się z turnieju WTA 500 Pacific Open w Tokio z powodu kontuzji lewego uda, ale została pochwalona przez legendę kobiecego tenisa – Amerykankę czeskiego pochodzenia Martinę Navratilovą.

Maja Chwalińska na początku roku plasowała się na 146. miejscu w światowym rankingu i nie miała żadnych znaczących osiągnięć w WTA Tour. Ale później 25-letnia Polka przeszła kwalifikacje do French Open i zaskoczyła tenisowy świat, docierając do finału Rolanda Garrosa, gdzie przegrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą.

Niestety, Maja podczas pierwszego meczu na Wimbledonie doznała kontuzji kostki i w kolejnych pięciu turniejach miała bilans 1-5.

Jednak podczas azjatyckiego swinga Chwalińska całkowicie odwróciła losy swojej kariery, najpierw docierając do półfinału w WTA 500 w Singapurze, a następnie dochodząc do finału turnieju WTA 1000 w Wuhan i zdobywając swój pierwszy tytuł WTA.

Triumf w Wuhan pozwolił Mai awansować na 11. miejsce w rankingu, co jest jej najwyższą pozycją w karierze.

Legendarna amerykańska tenisistka czeskiego pochodzenia, Martina Navratilova, zapytana o największą niespodziankę sezonu 2026, przyznała, że nie spodziewała się tak wielkiej kariery Chwalińskiej, a także doceniła wyjątkowy styl gry Polki.

– Dla mnie awans Mai Chwalińskiej do finału French Open był niespodzianką. Teraz znajdzie się w pierwszej dwudziestce na świecie i gra w tenisa w starym stylu. Dla mnie to największa niespodzianka. Maja Chwalińska, chapeau bas – powiedziała 18-krotna mistrzyni Wielkiego Szlema w Tennis Channel.



FOT. AFP/EAST NEWS

Maja Chwalińska została uznana za „największą niespodziankę" sezonu 2026 – według legendarnej Martiny Navratilovej

Przed tym rokiem Chwalińska nigdy nie dotarła do finału WTA i przez większość swojej kariery rywalizowała na poziomie niższym niż główny tour.

Występująca w Kantonie Magda Linette w pierwszej rundzie WTA 250 Guangzhou International Women's Open pokonała zajmującą 105. miejsce w światowym rankingu Rosjankę Anastasję Zacharową 7:6 (8-6), 6:4 i w drugiej zagra z rozstawioną z numerem 4 Austriaczką Lilli Tagger, która wyeliminowała słynną Amerykankę Venus Williams 6:2, 6:2.

Hubert Hurkacz w pierwszej rundzie ATP 500 Swiss Indoors Basel w Bazylei zwyciężył Belga Zizou Bergsa 3:6, 6:3, 6:4 i w 1/8 finału zmierzy się z Duńczykiem Holgerem Rune.

eprasa.pl 816b56c864

SPORT

• **W 12. kolejce Polskiej Ligi Boksu** prowadzący w tabeli Rushh Kielce zmierzy się na wyjeździe z Imperium Boxing Wałbrzych - 31 października, godzina 16.

PIŁKA RĘCZNA

Industria Kielce zagra z Kolstad Handball na koniec fazy grupowej Ligi Mistrzów

Mecz odbędzie się w środę, 28 października. Początek o godzinie 20.45. W sprzedaży są jeszcze bilety na to spotkanie. Kolstad to najsłabszy zespół grupy F, który nie ma już szans na awans

Dorota Kułaga

Na zakończenie fazy grupowej EHF Ligi Mistrzów Industria Kielce podejmie w Hali Legionów Kolstad Handball. Mecz odbędzie się w środę, 28 października. Początek o godzinie 20.45. W sprzedaży są jeszcze bilety na to spotkanie.

Kolstad Handball to najsłabszy zespół grupy F

Kolstad to najsłabszy zespół grupy F, który nie ma już szans na awans. Mistrzowie Polski są już pewni udziału w następnej rundzie i to oni są faworytem środowego spotkania w Hali Legionów.

- Mamy w swojej kadrze wielu młodych zawodników i nie możemy sobie pozwolić, żeby odpuścić jakikolwiek mecz. Nie ma znaczenia czy ten mecz jest ważny w kontekście pozycji w tabeli, czy nie. Jeżeli jednak będzie taka możliwość, to młodsi gracze dostaną swój czas na parkiecie - mówił na przedmeczowej konferencji prasowej Krzysztof Lijewski, trener Industrii Kielce.

Kolstad Handball to jedna z najsłabszych drużyn tegorocznej edycji Ligi Mistrzów.

- Plasują się na trzecim od końca miejscu jeśli chodzi o defensywę - ma 178 straconych goli, więcej mają tylko Celje oraz Partizan Belgrad. Poodbnie jest z ofensywę - zdobyli 143 bramki, mniej rzuciło Dinamo Bukareszt i HBC Nantes. Industria w tym aspekcie klasyfikuje się w środku stawki: 155 zdobytych i 153 straconych - podaje statystyczne ciekawostki Marcin Batóg, menedżer do spraw komunikacji w kieleckim klubie.



FOT. ŁUKASZ RYSIAK

Rozgrywający Industrii Aleks Vlah przyznał, że jest w życiowej formie. Oby poprowadził zespół do zwycięstwa z Kolstad Handball

W poprzednich latach w Kolstad występowali uznani na arenie międzynarodowej gracze jak Torbjern Bergerud, Sander Sagosen, Simen Lyse czy znany dobrze kieleckim kibicom Sigvaldi Gudjonsson. Ze względów organizacyjnych i sportowych żadnego z nich już w klubie nie ma.

Wiodącą postacią jest Simon Jeppsson

Wiodącą postacią jest Simon Jeppsson - trzeci zawodnik w klasyfikacji strzelców, na koncie ma 38 goli, więcej mają tylko Kiko Costa ze Sportingu Lizbona (41) oraz genialny prawy rozgrywający Fuechse Berlin Mathias Gidsel (53).

Widać kto najgroźniejszym zawodnikiem

- Jestem w Kielcach drugi sezon, grałem przeciwko temu zawodnikowi trzy razy i on w tych meczach oddał ze 40 rzutów. Patrząc tylko na statystyki, widać kto jest najgroźniejszym zawodnikiem - przyznaje Aleks Vlah, rozgrywający i lider Industrii Kielce w tym sezonie. Słoweniec zdobył w pięciu meczach Ligi Mistrzów 34 bramki.

- Od początku tego sezonu czuję się bardzo dobrze. Współpracuję od trzech lat z trenerem przygotowania fizycznego, od niedawna również z dietetykiem i jem inaczej. Więc może tak być, że jestem w życiowej formie - powiedział Aleks Vlah.

Bilety na mecz są jeszcze w sprzedaży

Początek meczu Industrii Kielce z Kolstad Handball w środę, 28 października, o godzinie 20.45. Bilety na ten pojedynek są jeszcze w sprzedaży: online na bilety.kielcehandball.pl oraz w klubowej kasie przed meczem w środę oraz sklepie kibica w Hali Legionów.

PIŁKA RĘCZNA

Będą atrakcje przed meczem Industria Kielce - Kolstad Handball

Dorota Kułaga

Piąta edycja Targów Iskra Business odbędzie się w środę, 28 października, przed meczem Industria Kielce - Kolstad Handball.

Targi rozpoczną się o 19.30 w Hali Legionów, a spotkanie Champions League o 20.45. Na pierwszym piętrze przy historycznych odciskach od godziny 19.50 będzie można również spotkać byłych zawodników kieleckiego klubu i legendarnych reprezentantów Polski - Grzegorza Tkaczyka i Mariusza Jurasika. Będzie możliwość rozmowy, zdobycia autografów i zrobienia pamiątkowych zdjęć.

Zaprezentują się kibicom żółto-biało-niebieskich

- Po raz kolejny nasi partnerzy zaprezentują się kibicom żółto-biało-niebieskich. Zapraszamy na mecz wcześniej, aby mieć okazje spokojnie zwiedzić stoiska i zapoznać się z ofertą firm współpracujących z Klubem. Dzięki temu kibice podnoszą swoją świadomość związana z profilami działalności partnerów i sponsorów, co może przełożyć się na codzienne wybory produktów i usług oferowanych przez firmy skupione wokół klubu - mówi Marcin Batóg, menedżer do spraw komunikacji w Industrii Kielce.

Targi Iskra Business w Hali Legionów

Już po raz piąty przy okazji meczu Industrii Kielce w Hali Legionów odbędą się Targi Iskra Business. Na stoiskach firmy sponsorujące i partnerskie wobec klubu pokażą swoją ofertę dla kibiców. Podczas tegorocznej edycji targów będzie można odwiedzić stoiska - ŚGP Industria, Garett, BMW ZK Motors, VIGO, Binkowski, DAFI, Affidea, Pro Civitas, Oak Estate, Wehikuł Smaku, Smart Systems, Xtreme Fitness, ZDZ, Siesta Padel, FlySky oraz Zespół Szkół imienia Juliusza Verne w Kielcach.

Stoiska partnerów będą rozstawione na dwóch poziomach holu Hali Legionów do godziny 20.45, a więc do rozpoczęcia meczu Ligi Mistrzów pomiędzy Industrią Kielce a Kolstad Handball.

KRÓTKO

Piłka nożna

Został powołany do kadry Czarnogóry

Obrońca Korony Kielce Slobodan Rubezić został powołany do kadry Czarnogóry na listopadowe mecze Ligi Narodów z Łotwą (12 listopada, 20.45, Podgorica) i Cyprem (15 listopada, 15, Kolóssi).
DOR

Region

Pamięć o piłkarzach, trenerach i działaczach

Przed Uroczystością Wszystkich Świętych przywołujemy pamięć o świętokrzyskich działaczach, sędziach piłkarskich, dziennikarzach, zawodnikach, których nie ma już wśród nas. Członkowie zarządu Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej, pracownicy Biura ŚZPN, przedstawiciele poszczególnych komisji a także futboliści oldboje uczestniczący w Scorpion Lidze Oldbojów od kilku dni zapalają symboliczne znicze na grobach ludzi sportu. - Chcemy w ten sposób uczcić i podtrzymać pamięć, chcemy choć symbolicznie przywołać ich w naszej pamięci - powiedział Mirosław Malinowski, prezes Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej.
DOR

Judo

Medal na Mistrzostwach Polski Kata w Łodzi

Kolejny medal zdobyli zawodnicy Kuzushi Judo Kielce. Tym razem Piotr Knap i Igor Hakobyan wywalczyli brąz na Mistrzostwach Polski Kata w Łodzi.
Podczas Mistrzostw Polski Kata w Łodzi, reprezentanci Kuzushi Judo Kielce wywalczyli brązowy medal w kategorii U-15, zapisując się tym samym na kartach historii klubu oraz całego regionu.
Piotr Knap i Igor Hakobyan stanęli na podium najważniejszej krajowej imprezy, udowadniając, że ciężka praca, systematyczność, zaangażowanie i wiara we własne możliwości prowadzą do wielkich rzeczy.
- To wyjątkowe osiągnięcie ma dla nas szczególne znaczenie, ponieważ jest to pierwszy w historii medal Mistrzostw Polski Kata dla województwa świętokrzyskiego! To nie tylko ogromny sukces naszych zawodników, ale również ważny moment dla rozwoju kata w naszym regionie. Piotr i Igor pokazali, że wielkie wyniki nie przychodzą przypadkiem. Są efektem pasji, determinacji i codziennej pracy - powiedziała trener Kinga Kubicka. **DOR**

eprasa.pl 816b56c864