

Pakt senacki Prawa i Sprawiedliwości i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają **strona 7**



FOT. PAP/LESZEK SZYMANSKI

Rak piersi to podstępna choroba. Dowiedz się, jakie są pierwsze objawy raka piersi i jak wyglądają guzy na piersiach **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

**Echo
Dnia**

Środa
15.10.2025

Nr 240 (14 910)

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

**Mieszkańcy
Janowa** oddali hołd
ofiaram II wojny
światowej
strona 3

Piękne ślubowanie
pierwszaków w Szkole
Podstawowej we
Wrzose
strona 6

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. MOYA RADOMKA RADOM

SPORT

Weronika Szlagowska najlepszą siatkarką
meczu Radomki w Bydgoszczy **strona 16**

Remont w szpitalu na Józefowie w Radomiu

W pomieszczeniach traktu porodowego Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego na Józefowie w Radomiu ruszyły już prace wykończeniowe. **strona 2**

Bieg Charytatywny
w Kozienicach. 255
biegaczy, przebiegło
ponad 700
kilometrów!
strona 6

Park w Bładowie,
po rewitalizacji
oficjalnie otwarty.
Centrum zmieniło się
nie do poznania
strona 6

Z POLICJI JEDNA OSOBA RANNA W WÓLCIE GONCIARSKIEJ

Groźne wypadki w naszym regionie

Patryk Samborski
Region

45-letnia mieszkanka Radomia,
mając ponad 2 promile alkoholu
w organizmie, doprowadziła
do wypadku na skrzyżowaniu
w Wólce Gonciarskiej w powiecie
zwoleńskim.

Do wypadku doszło w sobotę, 11 października, tuż przed godziną 19. Na skrzyżowaniu drogi między miejscowościami Dębniak i Wólka Gonciarska, w gminie Kazanów, 45-letnia radomianka kierująca Hondą doprowadziła do zderzenia z prawidłowo jadącym 33-letnim kierowcą Skody. Siła uderzenia była tak duża, że mężczyzna został przewieziony do szpitala.

Podczas policyjnych czynności okazało się, że kobieta była pijana.

Miała w organizmie ponad dwa promile alkoholu. Na tym jednak nie koniec nieprawidłowości. Pojazd, którym się poruszała, nie posiadał ważnego ubezpieczenia OC.

Funkcjonariusze zatrzymali 45-latkę, a po wykonaniu niezbędnych czynności została osadzona w policyjnym areszcie. O jej dalszym losie zdecyduje sąd. Zwolenci policjanci prowadzą postępowanie mające ustalić dokładne okoliczności i przyczyny zdarzenia.

Zgodnie z przepisami kodeksu karnego, za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz zakaz prowadzenia pojazdów. Kobiecie już zatrzymano prawo jazdy.

Policja przypomina, że alkohol drastycznie obniża koncentrację i refleks,

a pijany kierowca stanowi śmiertelne zagrożenie nie tylko dla siebie, ale i dla innych uczestników ruchu drogowego.

Do groźnego wypadku doszło też w poniedziałek 13 października, około godziny 5.25 na drodze krajowej numer 48 w gminie Wyśmierzyce w powiecie białobrzeskim. Droga jechał samochód osobowy marki Ford. W pewnym momencie kierujący zjechał na pobocze, auto dachowało uderzając w drzewo. Fordem jechał tylko kierowca. Po zderzeniu sam wyszedł z samochodu. Na miejscu była Policja. Państwowa Straż Pożarna z Białobrzegów, Ochotnicza Straż Pożarna z Wyśmierzyc, Zespół Ratownictwa Medycznego. Policja prowadzi postępowanie wyjaśniające przyczyny wypadku.

Czytaj też strony 3, 4



FOT. KOMENDA POWIATOWA POLICJI W ZWOLENIU

W wyniku wypadku w Wólce Gonciarskiej ranna została jedna osoba.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdunami w 1908 roku był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską.

Bolesław
Bezeg
publicysta



SARMATA - TO BRZMI DUMNIE?

Melchior Wańkowicz, gdy jesienią 1939 roku dotarł do polskich dostojników internowanych w Rumunii po ewakuacji z podbitego przez Niemców kraju, zapytał ich, dlaczego nie dogadają się z Sikorskim i działającym w opozycji do sanacyjnej dyktatury Frontem Morges, usłyszał „Nie będziemy się z nimi dzielić zwycięstwem nad Niemcami”. Nasze tuzy dyplomacji i zarządzania oczami wyobraźni już widziały się na paradzie zwycięstwa. Trafnie przewidywali, że Niemcy muszą wojnę przegrać, a oni byli przecież sojusznikami Anglii i Francji, zatem mieli zaplanowane własne fotele przy kongresie pokojowym. Przypomnijmy, że Front Morges, tworzyli wybitni ludzie jak Ignacy Paderewski, Józef Haller, Wojciech Korfanty, Karol Popiel, Izidor Modelski, gen. Marian Januszajtis, Włodzimierz Marszewski, a jednym z inicjatorów powstania tej formacji był generał Władysław Sikorski, wylansowany przez Francuzów na premiera polskiego rządu na emigracji we Francji. Niestety i Sikorski nie popisał się nieskazitelną, bo

pamiętając szykany, jakich doznawali jego stronnicy od rządzącej przed wrześniową klęską sanacji, już po ewakuacji do Wielkiej Brytanii kazał założyć na Wyspie Węży obóz koncentracyjny, na wzór Berezy Kartuskiej, dla zgłaszających się do Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie oficerów o proweniencji sanacyjnej. Siedziało tam 600 oficerów, którzy mogliby i chcieli zasilić jednostki frontowe. Ale nie znaleziono dla nich lepszych przydziałów niż obóz karny. Zdarzały się tam pobicia przez strażników, zdarzyło się morderstwo, zdarzały się tortury. Zupełnie jak w Berezie Kartuskiej, bo o to przecież chodziło. Twórca paryskiej „Kultury” Jerzy Giedroyc napisał, że Polską rządzą nie partie polityczne, lecz trumny Józefa Piłsudskiego i Romana Dmowskiego. Kiedyś się z tego śmialiśmy, dziś dochodzimy do wniosku, że faktycznie Polską rządzą dwie trumny, tyle że w zasadzie nie jest istotne, co tam za trumny w nich leżą. To nasza sarmacka przypadłość, że wiecznie wykopujemy głębokie rowy dzielące naród. Nie wiem, czy w takiej sytuacji jesteśmy w stanie ocalić naszą niepodległość.

Remont na porodówce szpitala na Józefowie w Radomiu

Izabela Kozakiewicz
Radom

W pomieszczeniach traktu porodowego Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego na Józefowie w Radomiu ruszyły już prace wykończeniowe.

Ekipy montują sufity i płyty, trwa szpachlowanie ścian. Co ważne w lecznicy porody są odbierane, nie ma przerw w pracy oddziału.

Kolejny etap remontu traktu porodowego szpitala na Józefowie

Do remontu jest cały Kliniczny Oddział Położnictwa, Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu. Prace zaczęły się od traktu porodowego. Jak informuje placówka zakończyły się już prace rozbiórkowe i wyburzeniowe, skuto tynki i posadzki. Wymurowano nowe ściany, wykonano instalacje sanitarne, elektryczne i wentylacyjne, a także nowe posadzki i tynki. Nadbudowano klatkę schodową, częściowo wymieniono ocieplenie oraz zamontowano dwa świetliki dachowe w jednej z sal porodowych i dwie kłapy oddymiające na klatkach schodowych.

- W nowej części klatki schodowej wykonano elewację, natomiast w pomieszczeniach Traktu Porodowego - instalacje



FOT. MAZOWIECKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY RADOM

Na porodówce szpitala na Józefowie rozpoczęło się już układanie płyt i szpachlowanie ścian.

gazów medycznych. Obecnie prowadzone są prace wykończeniowe - szpachlowanie ścian, montaż zabudów z płyt gipsowo-kartonowych oraz podwieszanych sufitów - informuje Elwira Piechota z Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego na Józefowie w Radomiu.

Jak już pisaliśmy na trakcie porodowym zmienił się nieco układ funkcjonalny. Z ogólnej czterostanowiskowej sali porodowej zostały wydzielone dwie niezależne z własnymi węzłami sanitarnymi. Będą sale nadzoru pacjenta oraz dyżurka

położnych. Po remoncie będzie pięć sal porodowych oraz sala cięcia cesarskiego wraz z pomieszczeniem przygotowawczym - łazienką, myjnią lekarską, sterylizacji oraz resuscytacji noworodka. Zostaną też przygotowane dwie sale przedporodowe i dwie poporodowe, każda z łazienką.

Remont na Józefowie z dotacją

Prace na porodówce mają się zakończyć w styczniu 2026 roku. W kolejnym etapie przebudowany zostanie odcinek ginekologiczny. Tu też zakres

prac jest potężny, w tym wyburzenia i zmiany układu sal. To zresztą pierwszy tak duży remont od początku funkcjonowania oddziału. Całość powinna być gotowa w listopadzie 2026 roku.

- Mimo trwających prac budowlanych, Kliniczny Oddział Położnictwa, Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej funkcjonuje w pełnym zakresie i bez zakłóceń. Trakt Porodowy został tymczasowo zlokalizowany w budynku B szpitala, gdzie przygotowano w pełni wyposażone sale porodowe oraz zaplecze dla mam i noworodków. W tymczasowej lokalizacji porody naturalne oraz cięcia cesarskie odbywają się bez żadnych przerw i ograniczeń, z zachowaniem najwyższych standardów opieki medycznej. Każda pacjentka może liczyć na profesjonalne wsparcie położnych, ginekologów-położników i neonatologów - zarówno podczas porodu, jak i w okresie poporodowym - zapewnia Elwira Piechota.

Remont oddziału ginekologii i położnictwa szpitala na Józefowie będzie kosztował 23,6 miliona złotych. Wykonawcą prac jest ARBUD INVESTMENT. Pieniądze na ten cel przekazuje samorząd województwa mazowieckiego. W tegorocznym budżecie Urzędu Marszałkowskiego jest 15 milionów złotych, w przyszłym roku będzie reszta płatności. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień 11°C
Noc 4°C
Barometr 1024 hPa
Wiatr zach. 13 km/h
Biomet niekorzystny

Czwartek
Dzień 12°C
Noc 6°C
Piątek
Dzień 13°C
Noc 5°C
Sobota
Dzień 10°C
Noc -1°C

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, od piątku możliwy deszcz

15 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 288. dzień roku
Do sylwestra pozostało 77 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.01, zachód o godzinie 17.41.

Dzień będzie trwać 10 godzin i 40 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 roku dnia (21 czerwca) o 6 godzin i 7 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 58 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Bruno, Drogosław, Jadwiga, Leonard, Teresa, Zorian.

KALENDARIUM

1526

Król Zygmunt I Stary, urodzony w Koźlenicach, wprowadził pierwszą ordynację menniczą.

1940

Na poziomie szkół średnich tajne nauczanie w rejonie koziennickim rozpoczęło się 15 października 1940 roku z inicjatywy oddolnej - rad pedagogicznych.



FOT. PSP14.RADOM.PL

1961

Wmurowano kamień węgielny pod budowę Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Stefana Czarnieckiego w Woli Chodkowskiej.

1942

Od 12 do 15 października 1942 roku, niemieccy okupanci przeprowadzili w Radomiu i Rożkach cztery publiczne egzekucje, w których zamordowali 50 Polaków.

1993

Nastąpiło oficjalne otwarcie pierwszej w Radomiu integracyjnej Publicznej Szkoły Podstawowej numer 41 (na zdjęciu). Naukę rozpoczęło 77 dzieci w 9 oddziałach.

nasz REGION

KRÓTKO

POWIAT PRZYSUSKI

Gruzin zatrzymany z narkotykami

44-letni obywatel Gruzji został zatrzymany przez przysuskich policjantów we współpracy ze Strażą Graniczną. Mężczyzna, choć legalnie przebywał w Polsce, posiadał marihuanę i nielegalnie uprawiał konopie indyjskie. Jak informuje sierżant Aleksandra Bałtowska z policji w Przysusze - funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Przysusze, wspólnie z Placówką Straży Granicznej w Radomiu, przeprowadzili działania mające

na celu kontrolę legalności pobytu cudzoziemców na terenie Polski. W trakcie akcji, 7 października, zatrzymano 44-letniego obywatela Gruzji. Okazało się, że mężczyzna przebywa legalnie na terenie powiatu przysuskiego, jednak popełnił przestępstwa. Podczas przeszukania funkcjonariusze ujawnili u zatrzymanego ponad 8 gramów suszu marihuany oraz dwa krzewy konopi indyjskich innych niż włókniste. Mężczyzna usłyszał zarzuty. Grozi mu kara do 3 lat więzienia. SW

RADOM

Zderzenie aut, ranna 15-latka



FOT. SEBASTIAN PAWLOWSKI

Dwa samochody osobowe - skoda rapid i BMW - zderzyły się w poniedziałek, 13 października, około godziny 14.30 na ulicy Kieleckiej w Radomiu. Jedna poszkodowana osoba w wypadku, 15-letnia pasażerka jednego z samochodów, została zabrana do szpitala przez karetkę pogotowia ratunkowego. SOK

GINA MAGNUSZEW

Pijany kierowca zatrzymany nocą

W poniedziałek 13 października około godziny 2 w nocy policjanci z Komisariatu Policji w Grabowie nad Pilicą zatrzymali w Mniszewie w powiecie kozienickim kierującego samochodem marki Citroen. Już po chwili od rozpoczęcia rozmowy z kierowcą policjanci nabrali podejrzeń, że może on znajdować się pod wpływem alkoholu. Prze-

prowadzone badanie alkometrem potwierdziło ich przypuszczenia, 47-letni mężczyzna miał ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie. Policjanci zatrzymali elektronicznie prawo jazdy kierowcy, a jego pojazd został odholowany na policyjny parking. Mężczyzna za swoje zachowanie odpowie teraz przed sądem. SW

RADOM

Koncert IRA & Przyjaciele

W piątek, 17 października w Radomskim Centrum Sportu odbędzie się przełożony z marca koncert „IRA & Przyjaciele”. Początek o godzinie 20. IRA powstała w 1987 roku w Radomiu. AS

RADOM

Wystąpi Beata Strzecha Trio

W piątek, 17 października w Amfiteatrze w Radomiu wystąpi Beata Strzecha Trio oraz zaproszeni goście. Początek koncertu o godzinie 19. Bilerty na biletyna.pl oraz w kasie Amfiteatru. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny

Dziś na państwa telefony czeka **Izabela Kozakiewicz**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 056. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

Mieszkańcy Janowa oddali hołd ofiarom II wojny światowej

Patryk Samborski
Gmina Sienna

W niedzielę, 12 października, mieszkańcy Janowa, Sienna i całej gminy oddali hołd ofiarom niemieckiej zbrodni dokonanej w 1943 roku.

W 82. rocznicę tragicznych wydarzeń uroczyste odsłonięta została i poświęcona odrestaurowany pomnik upamiętniający dwie rodziny, Jabłońskich i Jamów, zamordowane przez okupanta za rzekomą pomoc udzieloną partyzantom.

Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w kościele Matki Boskiej Częstochowskiej w Gozdawie, której przewodniczył proboszcz parafii, ksiądz Gracjan Broda. W nabożeństwie uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych, duchowieństwo, delegacje organizacji społecznych, poczty sztandarowe, a także licznie zgromadzeni mieszkańcy.

Po nabożeństwie uczestnicy uroczystości przeszli pod pomnik w Janowie. Tam zebranych oficjalnie powitał Mariusz Strąk, burmistrz Sienna, który w swoim przemówieniu podkreślał, jak ważne jest zachowanie pamięci o tragicznych losach mieszkańców Janowa. Głos zabrał również między innymi poseł Radosław Fogiel mówiąc, że takie miejsca pamięci stanowią nie tylko świadectwo cierpienia, ale też siły



FOT. URZĄD MIASTA I GMINY W SIENIE

Podczas uroczystości w Janowie uczestnicy zgromadzili się przy pomniku ofiar egzekucji hitlerowskiej.

i odwagi zwykłych ludzi, którzy mimo zagrożenia pomagali walczącym o wolność.

Podczas tej części uroczystości Orkiestra Dęta Sienna odegrała Mazurkę Dąbrowskiego, po czym na maszt wciągnięto flagę Polski. Pomnik został poświęcony przez księdza Gracjana Brodę oraz księdza Andrzeja Cieszkowskiego, proboszcza parafii w Siennie. Następnie odbył się apel pamięci, przeprowadzony przez starszego chorążego Związku Strzeleckiego Wojciecha Kryckę, dowódcę Jednostki Strzeleckiej numer 4036 imienia generała Antoniego Hedy „Szarego” z Sienna. Po odczytaniu apelu delegacje złożyły wieńce i zapaliły znicze, oddając hołd pomordowanym.

W czasie okupacji hitlerowskiej 17 października 1943 roku, niemieccy żandarmi dokonali

brutalnej egzekucji dziesięciu mieszkańców wsi, członków rodzin Jabłońskich i Jamów.

Według ustaleń Instytutu Pamięci Narodowej, rodziny zostały zdradzone przez obywatela niemieckiego Emila Wójcika. Rankiem hitlerowcy otoczyli gospodarstwa, a pomiędzy godziną 10:00 a 11:00 wyprowadzili na podwórza za stodołę Krzemińskich w Janowie i rozstrzelali wszystkich zgromadzonych.

Zginęli: Władysław Jam - 39 lat, Marianna Jam - 32 lata, Franciszek Jam - 14 lat, Stanisław Jam - 7 lat, Władysława Jam - półtora roku, Józefa Anna Jam (Hanna) - 35 lat, Antoni Jabłoński - 45 lat, Marianna Jabłońska - 41 lat, Władysław Jabłoński - 20 lat, Edward Jaworski - 20 lat.

Egzekucję przeprowadzono z wyjątkowym okrucieństwem.

stewem. Ofiary ustawiono w szeregu i rozstrzelano strzałami w plecy. Ciało pozostawiono w miejscu zbrodni na widok publiczny, aby zastraszyć mieszkańców wsi. Dopiero po pewnym czasie pozwolono je pochować w zbiorowej mogile w Janowie.

Świadkiem wydarzeń była mieszkanka Janowa, Zuzanna Krzemińska, która po latach, mając 96 lat, przekazała swoje wspomnienia sołtysowi wsi w styczniu 2017 roku. To dzięki jej relacji udało się szczegółowo odtworzyć przebieg tamtych tragicznych chwil.

Po wojnie mieszkańcy Sienna i Janowa postanowili zachować pamięć o ofiarach. W 1965 roku, z inicjatywy społeczności powiatu lipskiego, w Janowie wzniesiono pomnik upamiętniający zamordowanych. Przez lata był on miejscem zadumy i corocznych modlitw, jednak czas i warunki atmosferyczne odcisnęły na nim swoje piętno.

W 2024 roku Urząd Miasta i Gminy Sienna przeprowadził kompleksową renowację monumentu. Wymienione zostały płyty pomnika, zamontowano nową tablicę z nazwiskami ofiar, wzmocniono postument i wykonano nowe ogrodzenie. Teren wokół wyłożono kostką, postawiono stojak na flagi i tablicę informacyjną z opisem wydarzeń z 17 października 1943 roku. ©@

Policjanci na quadach patrolowali teren

Antoni Sokołowski
Powiat kozienicki

Policjanci z Grabowa nad Pilicą wspólnie z funkcjonariuszami z Radomia przeprowadzili działania kontrolne z wykorzystaniem quadów przeciw aktom wandalizmu w lasach.

Jak informuje komisarz Ilona Tarczyńska z Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach, celem akcji było przeciwdziałanie zagrożeniom zgłaszanym przez mieszkańców za pośrednictwem Krajowej Mapy Zagrożeń

Bezpieczeństwa, dotyczącym nielegalnego poruszania się pojazdami mechanicznymi po terenach leśnych.

Podczas wspólnych patroli policjanci przemierzali tereny trzech miejscowości: Zieleniec, Kępa Niemojowska oraz okolice Przydworzyca. W wyniku podjętych działań funkcjonariusze zatrzymali do kontroli dwóch kierujących, którzy nielegalnie wjechali do lasu. Dzięki wykorzystaniu quadów policjanci mogli dotrzeć do miejsc trudno dostępnych dla tradycyjnych radiowo-

zów, co znacząco zwiększyło skuteczność kontroli. Takie działania mają charakter zarówno prewencyjny, jak i represyjny, ich celem jest nie tylko ujawnianie wykroczeń, ale także zapobieganie niszczeniu przyrody i niepokojeniu zwierząt przez osoby poruszające się po terenach leśnych bez zezwolenia - informuje komisarz Ilona Tarczyńska.

Działania były prowadzone w związku ze zgłoszeniami mieszkańców na Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa. Ta Mapa, to interaktywne narzędzie dostępne online, dzięki któ-

remu każdy mieszkaniec może w prosty sposób zgłosić zauważone zagrożenia w swojej okolicy - takie jak nielegalne wjazdy do lasu, przekraczanie prędkości, spożywanie alkoholu w miejscach publicznych, czy akty wandalizmu.

Każde zgłoszenie jest analizowane przez policjantów, a następnie weryfikowane w terenie. Dzięki takim informacjom funkcjonariusze mogą lepiej planować patrole i kierować siły w miejsca, gdzie zagrożenia faktycznie występują - dodaje komisarz Ilona Tarczyńska. ©@

SKARYSZEW**Bogusław Morka na Zjeździe Tysiąclecia**

W sobotę 18 października w Villi Cyganeria w Skaryszewie odbędzie się Zjazd Tysiąclecia – wydarzenie mające na celu uczczenie Tysiąclecia Korony Królestwa Polski. Będzie Koncert Orkiestry Symfonicznej Marcina Wernera, z udziałem światowej sławy solistów, w tym wybitnego tenora Bogusława Morki. Do tego targi książki i historyczna debata. Początek o godzinie 11. Bilety na stronie tysiacleciekoronacji.pl. **PC**

KRÓTKO**KLWÓW****Pasażerka w szpitalu po zderzeniu**

W niedzielę 12 października w Kłwowie zderzyły się dwa samochody osobowe, toyota i audi. Pasażerka audi została przewieziona karetką do szpitala.

Jak informuje sierżant Aleksandra Bałtowska z Komendy Powiatowej Policji w Przysusze: - Ze wstępnych ustaleń wynika, że 72-letni kierujący toyotą, mieszkaniec powiatu przysuskiego, przewożąc 71-letnią pasażerkę, prawdopodobnie nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu audi, którym kierował 49-

letni mieszkaniac województwa świętokrzyskiego. W pojeździe audi znajdowało się troje pasażerów w wieku od 45 do 51 lat. Policjanci zbadali stan trzeźwości kierowców. Byli trzeźwi. 46-letnia pasażerka została przewieziona do szpitala. Pozostali uczestnicy zdarzenia nie wymagali pomocy medycznej.

Z uwagi na uszkodzenia pojazdów funkcjonariusze zatrzymali dowody rejestracyjne obu samochodów. Na miejscu pracowała grupa dochodzeniowo-śledcza. **SW**

RADOM**Ślubowanie w „jedenastce”**

W poniedziałek 13 października w Publicznej Szkole Podstawowej numer 11 imienia Adama Jana Czartoryskiego w Radomiu odbyło się tradycyjne ślubowanie klas pierwszych.

Równy o godzinie 17.00 w szkole numer 11 mieszczącej się na radomskim Ustroniu, rozpoczęło się ślubowanie klas pierwszych. W tym roku do ślubowania przystąpiły trzy klasy pierwsze. Na uroczystość przyszedli nie tylko rodzice dzieci, ale i dziadkowie, znajomi. Zanim nastąpiło pasowanie na ucznia, najmłodsi uczniowie popularnej „jedenastki” przedstawili kilkunastominutowy program artystyczny.

Po nim przedstawiciele klas ślubowali przy sztandarze szkoły. Uczniowie klas pierwszych, pięknie ubrani w kolorowe birety, obiecali, że będą się starać kochać swoją ojczyznę, być dobrymi uczniami i kolegami. Następnie dyrektorzy placówek: Ewa Izydorska oraz zastępca Marcin Bukalski specjalnie przygotowanymi na tę okazję wielkimi ołówkami dokonali pasowania. Wszyscy goście przybyli na uroczystość brawami nagrodzili uczniów. **SOK**

WARKA**Powstaje kompleks sportowy**

Nowoczesny kompleks sportowy w Warce nabiera kształtów. W ramach projektu powstaje: boisko piłkarskie ze sztuczną nawierzchnią (wartość zadania: 5 595 586,11 złotych), miasteczko ruchu drogowego dla rowerzystów (wartość zadania: 564 693,00 złotych), dwie nowe trybuny - jedna przy nowo budowanym boisku, druga przy istniejącym pełno-

wymiarowym boisku piłkarskim (wartość: 1 131 600,00 złotych). Budowa kompleksu jest już mocno zaawansowana. Trybuna przy istniejącym boisku została ukończona, a prace przy planowanym nowym boisku intensywnie postępują. Równolegle trwają prace projektowe dla miasteczka ruchu drogowego i nowego boiska ze sztuczną nawierzchnią. **AS**

RADOM**Tanecznie w Dzikich Węzach**

W piątek, 24 października o godzinie 20, Miejskie Ośrodek Kultury „Amfiteatr” w Radomiu zaprasza do klubu Dzikie Węże na imprezę taneczną w rytmie lat 90. i początku XXI wieku. **SW**

RADOM**„Pod dachami Paryża”**

W piątek, 24 października w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej o godzinie 19 koncert muzyki francuskiej „Pod dachami Paryża”. Wystąpi Grand Orkiestra z Odesy. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

IŁŻA**Koncert zaduszkowy**

W niedzielę 2 listopada o godzinie 19 w Centrum Kultury i Turystyki w Iłży odbędzie się koncert zaduszkowy. Na scenie pojawi się Agnieszka Grochowicz z zespołem. **SW**

RADOM**Legendy Polskiego Rocka**

W piątek 5 grudnia o godzinie 20.00, w Radomskim Centrum Sportu będzie koncert Legendy Polskiego Rocka. Wystąpią: Bajm, Perfect i Wilki. Bilety na biletomat.pl. **SW**

Dzień Kazimierza Pułaskiego w Warce pełen dobrych emocji

Aleksandra Szymańska
Warka

W piątek, 10 października w Warce odbył się Dzień Kazimierza Pułaskiego 2025. W programie wydarzenia znalazły się, między innymi, bieg, ślubowanie pierwszoklasistów i koncert.

Październik to miesiąc, który w Warce kojarzymy od lat z postacią Kazimierza Pułaskiego i obchodami rocznicy jego śmierci.

Z tej okazji Muzeum imienia Kazimierza Pułaskiego w Warce tradycyjnie zaprosiło na obchody Dnia Kazimierza Pułaskiego, w 246. rocznicę śmierci swojego patrona.

- To był dzień pełen pozytywnych emocji i dalszy ciąg świętowania z Pułaskim - czytamy na stronie Muzeum imienia Kazimierza Pułaskiego w Warce.

W programie znalazła się część patriotyczna przed pomnikiem Kazimierza Pułaskiego w parku, z udziałem pocztów sztandarowych, Wojska Polskiego, harcerzy, przedstawicieli władz państwowych i samorządowych, delegacji instytucji i organizacji, które noszą imię Kazimierza Pułaskiego, młodzieży szkolnej.

Zgodnie z coroczną tradycją odbyło się również ślubowanie uczniów klas pierwszych z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 2 z Oddziałami Integracyjnymi imienia Kazimierza Pułaskiego.

Oprawę wojskową uroczystości zapewniło Centrum Rozpoznania i Wsparcia Walki Radioelektronicznej z Grójca oraz Orkiestra Wojskowa z Radomia.

Został odczytany Apel Pamięci, a delegacje przybyłych złożyły kwiaty przy pomniku bohatera spod Częstochowy i Brandywine.

W części artystycznej Dnia Kazimierza Pułaskiego, w Centrum Edukacyjno-Muzealnym odbył się koncert „Harmonie wolności” w wykonaniu Magdaleny Molendowskiej (sopran) i Anny Mikolon (piano).

W tym roku mija 10 lat od kiedy został otworzony nowy budynek Muzeum, dla-

tego uroczystości towarzyszyła wystawa fotografii pod nazwą „10 lat w Centrum Edukacyjno-Muzealnym”.

Obchodom, jak co roku, towarzyszył Bieg Pułaskiego. W tym roku odbyła się jego jubileuszowa, 20 edycja. W biegu na 10 kilometrów oraz w Nordic walking na 5 kilometrów wzięło udział ponad 230 zawodniczek i zawodników.

Bieg open wygrał Kamil Walczyk z czasem 31.00 minut, tuż za nim uplasował się Łukasz Więckowski z Warki. To właśnie do Łukasza powędrowała symboliczna szabla Kazimierza Pułaskiego - nagroda od muzeum, którą wręczyła

dyrektor Iwona Stefaniak. - Nagród, gratulacji i uścisków nie brakowało, a tak naprawdę Zwycięzcami są wszyscy, którzy wystartowali. Cieszymy się, że po raz kolejny mogliśmy być częścią tego wydarzenia, a nasza Strefa Kibica przy Muzeum w parku skradła serca wielu biegaczy - czytamy na stronie Muzeum imienia Kazimierza Pułaskiego w Warce.

Organizatorami XX Biegu Pułaskiego byli: Centrum Sportu i Rekreacji w Warce i WARKA BIEGA - KS Start Pułaski Warka oraz Gmina Warka. Wśród partnerów wydarzenia znaleźli się: Powiat Grójce, Grupa Żywiec Browar Warka, Kifato Polska.



Wspaniała atmosfera podczas obchodów Dnia Kazimierza Pułaskiego w Warce.

FOT. MUZEUM KAZIMIERZA PUŁASKIEGO W WARCE

Policjanci z maskotką Zebra odwiedzili kolejne szkoły w gminie Kozienice. Było wiele radości

Stanisław Wróbel
Gmina Kozienice

Funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach, wspólnie z maskotką Zebra, odwiedzili szkoły podstawowe na terenie gminy Kozienice.

Podczas wizyt rozdawali uczniom regulaminy konkursu na nazwę maskotki. Spotkania wzbudziły wiele radości, a sympatyczna Zebra wywołała

uśmiech na twarzach najmłodszych.

W ramach działań edukacyjnych i profilaktycznych funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Kozienicach wspólnie z uczniami klasy mundurowej odwiedzili w ubiegłym tygodniu szkoły podstawowe z terenu gminy Kozienice.

Towarzyszyła im maskotka - Zebra, symbol bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych. Podczas spotkań policjanci wręczali uczniom regu-

laminy konkursu na nazwę maskotki.

Organizatorem konkursu jest burmistrz Kozienic, natomiast koordynatorami przedsięwzięcia są pracownicy Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego w Kozienicach a partnerami konkursu są Komenda Powiatowa Policji w Kozienicach oraz szkoły podstawowe z terenu gminy Kozienice.

Zebra, która towarzyszyła policjantom, wzbudziła ogromny entuzjizm wśród dzieci. Uczniowie

chętnie witali sympatyczną maskotkę, pozowali do wspólnych zdjęć i dopytywali o szczegóły konkursu. Policjanci podkreślają, że konkurs ma nie tylko charakter zabawy, ale także edukacyjny i profilaktyczny.

Propozycje nazw dla maskotki należy zgłaszać zgodnie z regulaminem konkursu do dnia 24 października 2025 roku. Rozstrzygnięcie konkursu przez Komisję Konkursową nastąpi do 30 listopada 2025 roku. ©©

RADOMSKIE FORUM seniora

jesień 2025

W programie m.in.:

- ♦ prelekcje i wykłady
- ♦ możliwość wykonania badań profilaktycznych
- ♦ stoiska promocyjno-edukacyjne
- ♦ występ artystyczny Małgorzaty Nowak z zespołem

Udział
w Forum Seniora jest
BEZPŁATNY
ale wymaga
wcześniejszej rejestracji.
**Liczba miejsc
ograniczona!**

23
PAŹDZIERNIKA
godz. 10-16
Aula Główna
Uniwersytetu
Radomskiego
im. Kazimierza Pułaskiego
w Radomiu, przy
ul. Chrobrego 31A



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



Waldemar Trela
Starosta Powiatu
Radomskiego



Hubert Czubaj
Burmistrz Miasta i Gminy
Głowaczów



Marek Łuszczek
Burmistrz Miasta i Gminy
Iłża



Wojciech Wachnik
Burmistrz Miasta i Gminy
Magnuszew



Kamil Korycki
Burmistrz Miasta i Gminy
Odrzywół



Dariusz Wolczyński
Burmistrz Miasta i Gminy
Przytyk



Małgorzata Szymańska
Burmistrz Miasta i Gminy
Solec n. Wisłą



Tomasz Rawski
Burmistrz Miasta i Gminy
Warka



Janusz Witczak
Wójt Gminy
Chotcza



Paweł Dziewit
Wójt Gminy
Gózd



Wojciech Cwierz
Wójt Gminy
Jastrzębia



Kamil Dziewierz
Wójt Gminy
Jedlińsk



Teresa Pancerz-Pyrka
Wójt Gminy
Kazanów



Wiesław Pachniewski
Wójt Gminy
Kowala



Artur Siwiorek
Wójt Gminy
Mirów



Katarzyna Konopska
Wójt Gminy
Pionki



Ireneusz Szymczak
Wójt Gminy
Pniewy



Tomasz Adamiec
Wójt Gminy
Policzna



Jerzy Kamionka
Wójt Gminy
Przyłęk



Tomasz Neubauer
Wójt Gminy
Rusinów



Karol Burek
Wójt Gminy
Rzecznów



Agnieszka Kozuń
Wójt Gminy
Tczów



Krzysztof Sobczak
Wójt Gminy
Wieniawa



Agnieszka Jastrzębska
Wójt Gminy
Wierzbiica



Ewa Markowska-Bzducha
Wójt Gminy
Wolanów

Park w Bładowie otwarty po rewitalizacji. Centrum zmieniło się nie do poznania

Aleksandra Szymańska
Bładow

W poniedziałek, 6 października został oficjalnie otwarty nowo zrewitalizowany Park w Bładowie, mieszczący się przy ulicy Nowy Rynek 8. Centrum zmieniło się nie do poznania.

Zakończyła się rewitalizacja Parku w Bładowie. W poniedziałek, 6 października odbyło się jego oficjalne otwarcie.

Wstęgę przecięli senator Stanisław Karczewski, Wójt Gminy Bładow Mirosław Jakubczak, zastępca wójta Agnieszka Radecka, Przewodniczący Rady Gminy Dariusz Rybak, radna Barbara Stępnia, radna Wiesława Majewska, przedstawicielka firmy Nakal Danuta Giermakowska, projektantka zieleni Magdalena Jacewska, kierownik budowy Norbert Drap, inspektor inwestycji Stanisław Gabriel.

Mieszkańcy mogą cieszyć się urokliwym otoczeniem.

Rewitalizacja Parku w Bładowie była częścią dużej inwestycji, w ramach której rewitalizację przeszło całe centrum.

Przedsięwzięcie zakładało, między innymi, przebudowę centralnych ulic - Nowy Rynek, Dolna, Parkowa, gdzie została ułożona nowa nawierzchnia asfaltowa. Dodatkowo zostały ułożone nowe chodniki, ułatwiające poruszanie się pieszym. Przy wymienionych ulicach zostały wymienione także lampy i wykonane oświetlenie uliczne energooszczędne. Dodatkowo zostały wykonane przejścia dla pieszych, wpływające na wzrost bezpieczeństwa w tej okolicy. W pobliżu została także wybudowana toaleta publiczna. W centrum miejscowości Bładow został przebudowany dotychczasowy przystanek autobusowy. W celu wzrostu bezpieczeństwa mieszkańców Bładowa został zainstalowany monitoring. Dookoła zostały założone tereny zielone, których w tamtejszej okolicy brakowało. Dodatkowo zostały wprowadzone elementy architektury ogrodowej.

Koszt całej inwestycji to 6 397 746,50 złotych brutto. Wyśokość dotacji wyniosła 4 410 000 złotych. Fundusze pozyskane na realizację tego przedsięwzięcia pochodzą z Rządowego Programu Polski Ład. ©



Podczas uroczystego otwarcia Parku w Bładowie przecięto wstęgę.

255 biegaczy na wielkim Biegu Charytatywnym w Kozienicach

Wojciech Szczepański
Kozienice

W miniony wtorek w Kozienicach zorganizowano niezwykłą imprezę - lokalną edycję 6. PKO Biegu Charytatywnego.

Wzięło w nim udział 255 biegaczy, którzy w sumie pokonali ponad 700 kilometrów.

Jak informują Gmina Kozienice i Powiat Kozienicki, we wtorek 7 października stadion w Kozienicach tętnił życiem. Wszystko za sprawą 6. Lokalnego Biegu Charytatywnego. To wydarzenie już na stałe wpisało się w lokalny kalendarz imprez sportowych i charytatywnych, a jego wyjątkowa atmosfera przyciąga coraz więcej osób.

Na stadionie wystartowało 255 biegaczy, tworzących 51 sztafet. Przez pełną godzinę pokonywali kolejne okrążenia, a każdy przebyty kilometr został przeliczony na złotówki przez Fundację PKO Bank Polski, która przekazała zebrane środki na cel charytatywny. W tym roku uczestnicy biegi, by wesprzeć psychologiczne i psychiatryczne leczenie dzieci i młodzieży.

Wśród biegaczy nie zabrakło reprezentacji Starostwa Powiatowego w Kozienicach na czele ze starostą Krzysztofem Wolskim oraz zastępcą dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy w Kozienicach Krzysztofem Zającem. Urząd Miejski w Kozienicach wystawił dwie sztafety.



Ponad 250 osób wystartowało we wtorkowym biegu charytatywnym w Kozienicach. W sumie przebiegli prawie 730 kilometrów. Wszystkim dopisywały humory.

Dużą niespodzianką dla wielu był udział Mateusza Kaczora, znanego lekkoatlety, reprezentanta Polski i uczestnika Mistrzostw Świata w Tokio. Jego obecność była dla uczestników inspiracją i dodatkową motywacją.

Łączny wynik wszystkich drużyn to imponujące 729 kilometrów i 175 metrów!

Najlepsza okazała się drużyna Kozienicki Biegacz 1, która w ciągu godziny pokonała aż 48 okrążeń i 330 metrów. Bardzo dobry wynik zanotowała również reprezentacja Starostwa Powiatowego w Kozienicach - 39 okrążeń i 200 metrów.

Po zakończeniu biegu wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale ufundowane przez Fundację PKO BP oraz upominki od lokalnych darczyńców. Dekoracji dokonali dyrektor Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu w Kozienicach Marcin Zmitrowicz

Przez godzinę pokonywali kolejne okrążenia, a każdy przebyty kilometr został przeliczony na złotówki przez Fundację PKO Bank Polski

oraz trenerka Biegam Bo Lubię Kozienice Anna Sobota.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Biegam Bo Lubię Kozienice, przy współpracy z Gminą Kozienice oraz Kozienickim Centrum Rekreacji i Sportu.

„Biegaliśmy, bo lubimy pomagać - w tym roku dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Dziękujemy każdemu z osobna: biegaczom, wolontariuszom, darczyńcom i partnerom. Wasze zaangażowanie to czysta moc dobra!” - napisano na stronie facebookowej Gminy Kozienice. ©

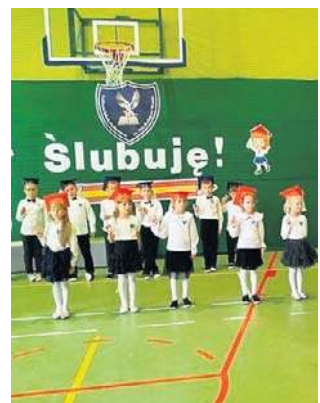
Piękne ślubowanie uczniów klas pierwszych w Publicznej Szkole Podstawowej we Wrzosie

Antoni Sokołowski
Gmina Przytyk

W Publicznej Szkole Podstawowej imienia Orła Białego we Wrzosie w gminie Przytyk odbyło się uroczyste ślubowanie klas pierwszych.

Pierwszoklasiści z Wrzosu, w gminie Przytyk, są już pełnoprawnymi uczniami. Symbolicznym ołówkiem uczniów pasowała dyrektorka Jolanta Kowalik.

W piątek 10 października miało miejsce w uroczyste ślubowanie i pasowanie uczniów klas pierwszych Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Orła Białego we Wrzosie. To wydarzenie zawsze wzbudza wiele emocji zarówno wśród uczniów, nauczycieli, a także rodziców pierwszoklasistów. Pasowanie na ucznia w tym roku



Ślubowanie pierwszoklasistów w szkole we Wrzosie.

wyjątkowo zostało połączone ze świętowaniem Dnia Komisji Edukacji Narodowej. Do ślubowania przystąpiła jedna klasa, a jest w niej 23 pierwszoklasistów.

Na uroczystości ślubowania przyszli nie tylko rodzice dzieci,

ale i dziadkowie, znajomi. Obecni byli także: Dariusz Wołczyński, burmistrz Miasta i Gminy Przytyk, Olga Frynas-Duda - dyrektor Ośrodka Zdrowia w Przytyku, ksiądz Jan Kieczyński, rezydent i były proboszcz parafii pod wezwaniem świętego Wawrzyńca we Wrzosie, Justyna Wiecheć z Banku Spółdzielczego Rzemiosła w Radomiu, oddział Przytyk, Magdalena Kosiec, przewodnicząca Rady Rodziców w Publicznej Szkole Podstawowej we Wrzosie. W uroczystości uczestniczyli rodzice pierwszoklasistów oraz cała szkolna społeczność na czele z dyrektorką Jolantą Kowalik.

Uroczystość była wspaniale przygotowana, a dzieci zachwyciły występem artystycznym. Pierwszoklasiści zaprezentowali się z ogromnym zaangażowaniem i radością, po-

kazując nie tylko swoje talenty, ale też wielką dumę z przynależności do społeczności szkolnej.

Następnie uczniowie klas pierwszych złożyli ślubowanie. Obiecali, że będą się starać kochać swoją Ojczyznę, być dobrymi uczniami i kolegami, którzy będą dbać o dobre imię szkoły i klasy. Najważniejszym momentem było pasowanie na uczniów przez dyrektorkę szkoły Jolantę Kowalik.

Goście złożyli życzenia oraz gratulacje, wręczyli także prezenty pierwszoklasistom.

Na zakończenie, z okazji zbliżającego się Dnia Nauczyciela, samorząd uczniowski oraz przedstawiciele Rady Rodziców złożyli życzenia oraz wręczyli symboliczne upominki wszystkim nauczycielom, oraz niepedagogicznym pracownikom szkoły. ©

Z ogromnym smutkiem i bólem przyjęliśmy wiadomość o śmierci zmarłego w dniu 10 października 2025 roku w wieku 84 lat

Adwokata

Tankreda M. Grabowskiego

Żegnamy Kolegę cieszącego się szacunkiem i uznaniem środowiska, który przez wiele lat z oddaniem wypełniał obowiązki zawodowe adwokata.

Oddając hołd Zmarłemu wyrażamy żal i najszczerze wyrazy współczucia
Rodzinie i Bliskim

Dziekan, Członkowie Okręgowej Rady Adwokackiej w Kielcach, Adwokaci, Aplikanci Adwokacy Świętokrzyskiej Izby Adwokackiej

POLSKA i ŚWIAT

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” – oświadczył prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

”

Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodymyr Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej – stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w Pol-sat News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w ponie-



W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

działek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

– Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony – powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

– Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może (prezydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć – ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

– Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego – powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senackiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?

– Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie – po-

wiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człowiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na środowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi występiami pokazuje tylko jedną rzecz – obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

– Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzuca-

jący całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki – dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. – Żadnych rokowań nie ma – podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

– Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić – dodał. PAP

AUTOREKLAMA

0011412593

Zapraszamy na kolejną wyprawę

Jazda z Miasta

W niedzielę, 19 października jedziemy na zakończenie sezonu do Leśnego Ośrodka Edukacyjnego Lasów Państwowych w Jedlni-Letnisko

Wyjazd o godzinie 10:00 z parkingu przy redakcji Echo Dnia, ul. Krukowskiego 1 (NOT)

Wycieczki w ramach „Jazdy z miasta!” są bezpłatne, dostępne dla wszystkich chętnych.

Jedynie, co trzeba będzie zrobić, to zarejestrować się na liście uczestników. Każdą „Jazdę” kończymy około godz. 13.00-14.00 ogniskiem i pieczeniem kiełbasek. Powrót z wycieczek odbywa się na własną rękę.

Dystans wycieczek to w zależności od edycji 30-60 km w jedną stronę.

Więcej szczegółów i zapisy:
www.rodex.net.pl
www.echodnia.eu/radomskie
www.radoradom.pl

ORGANIZATORZY:



MEGADEX

PARTNERZY:



Lasy Państwowe



BETIS

BUDOPOL DELTA

CKZU NR2 RADOM



CONFIRME SP. Z O.O.

EMER



Hostel GROUP POLAND PL

Janas

ZAKŁADY AUTOMATYKI KOMBUD



MAX-POL TRANSPORT & SPEDYCJA

Spółdzielnia Mieszkaniowa NASZ DOM

POLDOM

TECHMATIK

Lobo



Tymex



wodociągi miejskie

Ster Sp. z o.o.

PATRONI MEDIALNI:



ed ECHODNIA.EU



Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakietki, które Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji

Wenezuela zamknęła ambasadę w Oslo

Oprac. Anna Nagel
Oslo

Wenezuelskie służby dyplomatyczne poinformowały o zamknięciu placówki w Oslo. To reakcja na przyznanie Pokojowej Nagrody Nobla wenezuelskiej dysydencie, Marii Corinie Machado.

Rzeczniczka norweskiego MSZ Cecilie Roang przyznała, że decyzję Wenezueli przyjęto w Oslo z ubolewaniem. Zapewniła, że rząd norweski nie planuje podejmować podobnych kroków, mimo że w wielu kwestiach poglądy Norwegii i Wenezueli różnią się.

„Chcemy utrzymać z Wenezuelą otwarty dialog i będziemy go kontynuować” - podkreśliła.

Norweski resort dyplomacji nie został również poinformowany z odpowiednim wy-

przedzeniem o opuszczeniu kraju przez ambasadora Wenezueli.

Mimo że władze w Caracas nie podały oficjalnego powodu swojej decyzji, media na całym świecie nie mają wątpliwości, że chodzi o reakcję na wydarzenie z minionej piątku, kiedy to Norweski Komitet Noblowski przyznał Pokojową Nagrodę Nobla za 2025 rok wenezuelskiej opozycjonistce Marii Corinie Machado.

„Pokoju Nagroda Nobla przyznawana jest przez suwerenny w swoich decyzjach Komitet. Jest on całkowicie niezależny od rządu Królestwa Norwegii” - skomentowała rzeczniczka norweskiego MSZ ewentualny związek między zamknięciem wenezuelskiej ambasady w Oslo a wyróżnieniem przyznanym Machado. PAP

Erdogan z ważną deklaracją o odbudowie Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy



- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump.

na pewno „nie zostanie zapomniane”.

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewi-

duje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwią-

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódca Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

zać konflikt Izraela z Palestyną.

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

Joe Biden i Bill Clinton chwalą Donalda Trumpa za porozumienie w sprawie Strefy Gazy

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Były prezydent USA Joe Biden pochwalił amerykańskiego przywódcę Donalda Trumpa i jego zespół za doprowadzenie do osiągnięcia porozumienia w sprawie Strefy Gazy.

„Czuję dużą wdzięczność i ulgę, że ten dzień nadszedł, w związku z ostatnimi 20 żyjącymi zakładnikami, którzy przeszli przez niewyobrażalne piekło i w końcu wrócili do swoich rodzin i ukochanych, w związku z cywilami w Strefie Gazy, którzy doświadczyli niezmiernych strat i w końcu będą mieli szansę, by odbudować swoje życie” - napisał Biden w serwisie X.

Jak dodał, „droga do tego porozumienia nie była łatwa”.



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

„Moja administracja pracowała nieugięcie nad powrotem zakładników do domu, przyniesieniem ulgi palestyńskim cywilom i zakończeniem wojny. Wyrażam uznanie dla prezydenta Trumpa i jego zespołu za ich pracę na rzecz do-

prowadzenia do zawarcia nowego porozumienia o zawieszeniu broni” - czytamy we wpisie byłego prezydenta. Oceniał, że teraz Bliski Wschód jest na ścieżce ku pokojowi.

Były sekretarz stanu Antony Blinken ocenił natomiast, że plan pokojowy Trumpa dla Strefy Gazy jest oparty o plan opracowany przez administrację Bidena, której był częścią.

Trumpa pochwalił też inny były prezydent, wywodzący się z Partii Demokratycznej - Bill Clinton.

„Prezydent Trump i jego administracja, Katar oraz inni gracze w regionie zasługują na duże wyrazy uznania za to, że sprawili, że wszystkie strony pozostały zaangażowane aż do osiągnięcia porozumienia” - napisał Clinton na portalu X.

Prezydent Donald Trump w rozmowie z dziennikarzami na pokładzie Air Force One przyznał, że te słowa są „bardzo miłe”.

- Pomyślałem, że to bardzo miłe, w zasadzie. I co on robi? Mówi prawdę - powiedział Trump w drodze powrotnej z Bliskiego Wschodu do Waszyngtonu. Dodał też, że zawsze dobrze dogadywał się z Clintonem.

W Szarm el-Szejku w Egipcie podpisano w poniedziałek plan pokojowy dla Strefy Gazy autorstwa prezydenta USA Donalda Trumpa. Zgodnie z warunkami planu, Hamas uwolnił wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych dwa lata temu do Strefy Gazy. Hamas miał też wydać ciała 28 uprowadzonych osób, które zmarły w niewoli. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i po-



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

stawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szansę na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma szcze-

gólne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwiczne, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicznych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę – zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

● Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są nega-

tywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

● Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest to z tym, że przed diagnozą na-

leży wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić w wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg oraz obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw uniikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwia porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydobranie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częstotliwej zmiany osobowości.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nie dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenną i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miesza po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej

okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).
- Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).
- Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębienia i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

- olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łagodzi

stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

- olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

- olejek eukaliptusowy - udrażnia zatłakany nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

- olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

- olejek lawendowy - koi układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

- olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia oraz nadkażenia bakteryjne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY
NA ODPORNOŚĆCo to jest
antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Jak zrobić naturalną
antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Ile pić
antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.

Kto nie powinien
pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odciedzić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

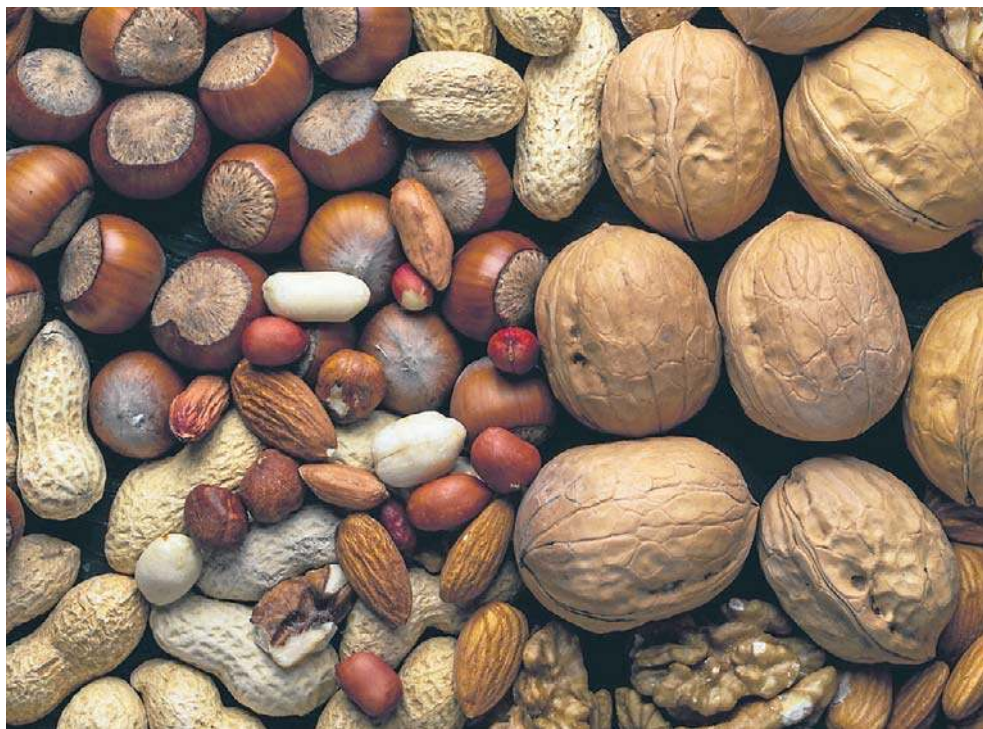
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne
„superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia

Orzechy
a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy
poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011414644

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego
w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytkowej 82,45 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto

słownie: dwieście pięćdziesiąt dziewięć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414643

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06

e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.

Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto

słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414646

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06

mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej

w Pszowie, przy ul. Karola Miarki 20, woj. śląskie, powiat wodzisławski, działki ewidencyjne nr 1128/198 o powierzchni 19 m², 1129/81 o powierzchni 121 m² i 1130/197 o powierzchni 1023 m². Łączna powierzchnia działek do sprzedaży wynosi 1163 m².

Nieruchomość gruntowa jest własnością Skarbu Państwa, w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Prawo własności budynku posiada Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec”. Nieruchomość zabudowana jest niezamieszkałym budynkiem wielorodzinnym z roku 1909. Budynek podpiwniczony, ściany z cegły pełnej, stropy na belkach drewnianych, dach drewniany, kryty dachówką.

Powierzchnia użytkowa budynku wynosi 333,46 m².

Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków pod nr GEZ 48 i nadaje się do generalnego remontu lub rozbioru.

Do działki doprowadzony jest prąd, wodociąg i sieć kanalizacji sanitarnej. W budynku media zostały odcięte, a budynek zabezpieczony przed dostępem osób trzecich.

Nieruchomość posiada księgę wieczystą nr **GL1W/00000586/2** i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 196 000,00 zł netto

słownie: sto dziewięćdziesiąt sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **19 600,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Nieruchomość można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium. Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414645

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06

e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego

w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto

słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **24 200,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń

al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce

tel. 500-324-230

brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

AUTOPROMOCJA



Czwartek
z dreszczykiem

echodnia.eu

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA

0011415095



1.062.2.2025

Potworów, dnia 15 października 2025 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 17 ust. 4 ustawy z dnia 27 kwietnia 2001 r. *Prawo ochrony środowiska* (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 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* (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112), informuję o przystąpieniu do opracowania projektu dokumentu o nazwie „*Program Ochrony Środowiska dla Gminy Potworów na lata 2025-2028 z uwzględnieniem perspektywy na lata 2029-2032*” oraz jego prognozy oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą zapoznać się z dokumentacją ww. sprawy, która jest dostępna do wglądu w Urzędzie Gminy Potworów oraz na stronie internetowej: <https://potworow.pl/> oraz <https://potworow.biuletyn.net/>. Każdy ma prawo do składania uwag oraz wniosków do ww. projektów dokumentów.

Uwagi oraz wnioski można składać pisemnie na adres Urzędu Gminy Potworów – ul. Radomska 2A, 26-414 Potworów, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Potworów, jak również za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres poczty elektronicznej: sekretariat@potworow.pl w terminie 21 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag oraz wniosków jest Wójt Gminy Potworów.

Marta Kaczor

Wójt Gminy Potworów

REKLAMA

0011414641

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06

mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/VII (I piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z osiemnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 415,84 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 41584/464599.

Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 311 000,00 zł netto

słownie: trzysta jedenaście tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **31 100,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 159

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgaranie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za od-cinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdzieście można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery'ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

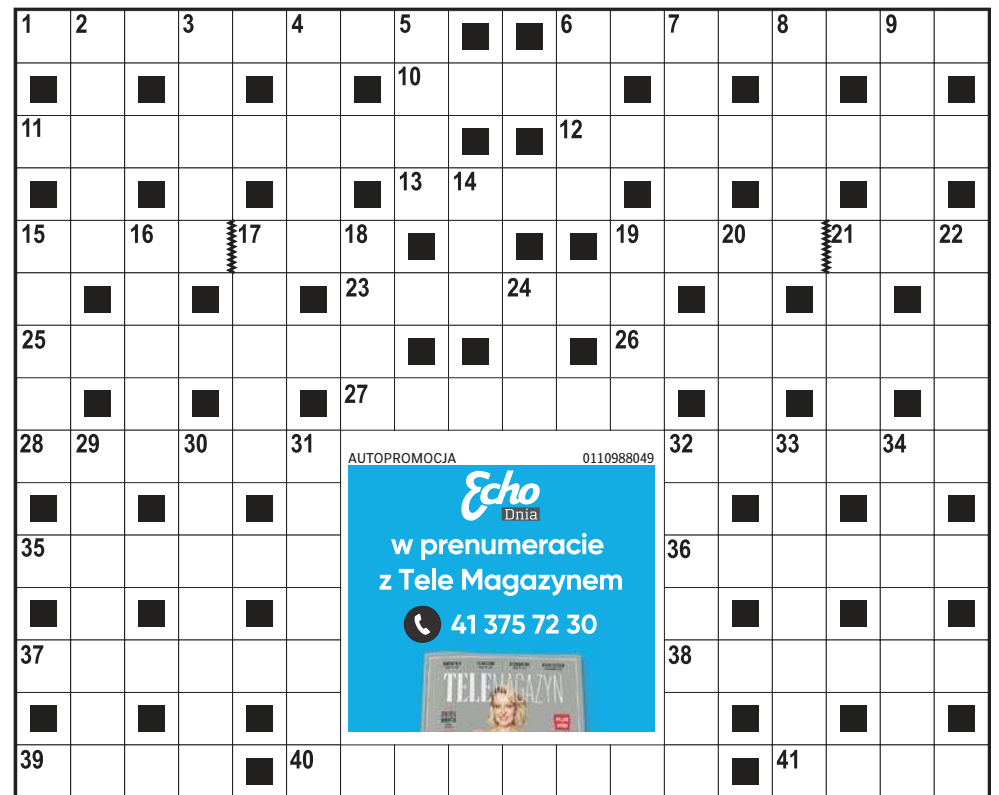
Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

Poziomo:

- 1) popularny klej kauczukowy,
- 6) wigilijna msza o północy,
- 10) Ferdynand lub Małgorzata,
- 11) Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- 12) ewolucje z piłką przy nodze,
- 13) oficerki lub kamasze,
- 15) film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- 19) polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- 23) szklisko pokrywające gamek,
- 25) przewodnik dla turysty,
- 26) chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- 27) kubek z pałakami na płyny,
- 28) ciężka, jednostajna praca,
- 32) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 35) zegarek dla lekkoatlety,
- 36) skrywa małżeńskie sekrety,
- 37) Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- 38) ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- 39) pobory oficera lub aktora,
- 40) kraj rodzinny, siedlisko,
- 41) mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- 2) Piotrkowska w Łodzi,
- 3) imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- 4) cienki przewód hydrauliczny,
- 5) pierwszy znak o symbolu Nb,
- 6) podziemne części roślin,
- 7) przypięta do obroży,
- 8) zamek błyskawiczny jak ciastko,
- 9) ... ruda, ptak drapieżny,

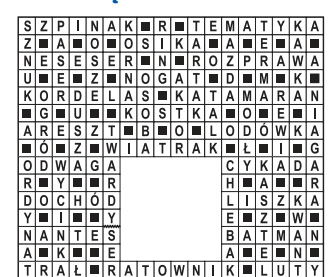


- 14) ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- 15) Piotr, polski kompozytor,
- 16) azjatycki kraj z New Delhi,
- 17) model Opla lub marka kawy,
- 18) wrodzone zdolności, żyłka,
- 19) model auta z żerańskiej fabryki,
- 20) przestępstwo na dużą skalę,
- 21) strzelanie z wielu dział,
- 22) żarłoczna ryba jak potentat

finansowy,

- 24) czarny ..., czyli Afryka,
- 29) oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- 30) wierna kopia dzieła,
- 31) mechanizm w tylnym kole roweru,
- 32) kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- 33) zwiększa sprzedaż towarów,
- 34) otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka. Baran (21.03 - 19.04) Drobne nieporozumienia mogą urosnąć do dużych rozmów. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia. Panna (23.08 - 22.09) Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania. Waga (23.09 - 22.10) Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne. Strzelec (22.11 - 21.12) Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność poprowadzi Cię naprzód.

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższej awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewięć Jeleni Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace,



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Ri-

jadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w tur-

nieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

Co dalej z Arkadiuszem Milikiem? Zatrważające, ile Polak czeka już na powrót

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arkadiusz Milik wciąż nie wrócił do gry po kontuzji odniesionej w meczu towarzyskim z Ukrainą przed Euro 2024. Co dalej z napastnikiem Juventusu?**

Napastnikowi Juventusu w dniu niedzielnego meczu Polski z Litwą stuknęło dokładnie 500 dni od ostatniego występu - przypomniał na portalu X (dawniej Twitter) Piotr Dumanowski. Kiedy wróci do zdrowia i co się z nim wydarzy w zimowym okienku lub po sezonie?

Kolejne badania w Polsce?

To druzgocąca statystyka, pokazująca, że napastnik, który ucieszył kibiców m.in. bramką w kwalifikacyjnym meczu z Niemcami czy na Euro 2016 z Irlandią Północną, nie gra już ponad półtora roku. Teraz wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Według medialnych in-

formacji, 31-letni zawodnik wróci do Polski na kolejne badania i konsultacje.

Kontrakt Milika w Turynie obowiązuje do czerwca 2027 roku, ale włoski klub ma już podobno zaplanowane konkretne rozwiązania dotyczące przyszłości napastnika - informuje włoska „La Gazzetta dello Sport”. Według niej są dwie możliwości: albo Arek zostanie wypożyczony do innego klubu, albo Juventus zdecyduje się na rozwiązanie umowy.

Konkurencja nie śpi

A jeśli Milik - wbrew nakreślonemu scenariuszowi - wróci po kontuzji do kadry Starej Damy (oby!), to nie będzie miał łatwo w walce o pierwszy skład. W Juventusie aż roi się od piłkarzy o dużym potencjale ofensywnym - są Belg Lois Openda, Serb Dusan Vlahović oraz Kanaadyjczyk Jonathan David, który szalał we francuskim Lille. Milik do Juventusu dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania i konsultacje

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet

jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie

zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedziałkowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal, półfinale są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczyć zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania

z Liechtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Pierrot Czarni Radom nastraszyli MKS w Będzinie. Pięć setów w meczu

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. **Wyjazdowy punkt Pierrot Czarnych Radom w rywalizacji z MKS-em w Będzinie.**

MKS Będzin	3
Pierrot Czarni Radom	2

Sety: 21:25, 25:15, 21:25, 25:20, 15:13.

Nowak-Mosty MKS Będzin: Ptasiński, Rajczak, Szwaradzi, Polczyk, Polyrski, Szpermałowski, Nowowski (I), Sas (I) oraz Wnuk, Gruszczyski, Puczkowski, Sadkowski.

Czarni: Wójcik, Szymański, Kluth, Kowal, Miniak, Gonciarz, Filipowicz (I) oraz Sławiński, Ziółkowski, Szczurowski.

Drużyna z Będzina po czterech rozegranych meczach dysponowała dwoma zwycięstwami i to ona była wymieniana, jako faworyt meczu z Czarnymi. Wojskowi jednak po trzech kolejnych porażkach, w których ugrali zaledwie seta, wygrali w Bydgoszczy 3:2, uzyskując pierwsze oczka w sezonie. Dlatego też podopieczni Krzysztofa Michalskiego nie zamierzali tanio sprzedawać skóry i w mecz weszli w najlepszy z możliwych sposobów. Od stanu 18:18, Czarni uzyskali trzy następne oczka i grając konsekwentnie, nie pozwolili sobie odebrać prowadzenia. Zupełnie bez historii przebiegała partia numer dwa. W niej faworyt nie pozostawił przyjeźdźnych złudzeń, że mecz dopiero się rozpoczyna. Ostatecznie w tym secie będzińskie pozwolili

lili radomianom uzbierać zaledwie 15. oczek. Radomianie jednak, choć to zupełnie nowy zespół nie odpuszczali mając chyba tytuł głowy, że na ostatnich 16. bezpośrednich konfrontacji z Będzinem, wygrywali aż czterestokrotnie! Dlatego też set numer trzy rozpoczął się od prowadzenia gości: 3:0, 6:3. W połowie tej partii był remis, ale od stanu 12:12 szybko zrobiło się 16:20. Czas wzięty przez szkoleniowca Nowak-Mosty Radosława Kolanka, nie odmienił losów seta, którego zwyciężyli Czarni, i już mieli na koncie co najmniej jeden punkt. Decydujące oczko z zagrywki zdobył Bartłomiej Kluth.

Czwarty set pokazał, że gospodarze nie zamierzają tanio sprzedawać skóry i będą walczyć o triumf. Miejscowi dość szybko objęli prowadzenie: 7:1 i 10:3. Za to po punkcie uzyskanym przez rozgrywającego Kacpra Gonciarza w połowie tej partii było tylko 16:13, na korzyść gospodarzy. Tej partii nie udało się jednak uratować i na radomian czekał drugi rzędu tiebreak.

Po skutecznych atakach Jakuba Szczurowskiego i Adama Miniaka, był remis po 8. Niestety dla radomian, trzy następne oczka, w tym dwa pobjedach, zanotowali gospodarze. MKS w końcówce wygrywał nawet 14:10, i wówczas nastąpił kolejny zryw Wojskowych. Przy stanie 14:13 o czas poprosił szkoleniowiec gospodarzy. To pomogło. ©©



Pierrot Czarni Radom zdobyli na wyjeździe w Będzinie jeden punkt. Decydująca partia dla siatkarzy MKS-u.

KARTING

Alan Jakóbiak rozpoczyna starty we Włoszech. W środę rozpoczął się kulminacyjny moment w roku dla czołowych kartingowców świata. Na starcie zobaczymy łącznie 86. zawodników z całego świata, to będzie drugi taki występ. - SOUTH GARDA KARTING to piękny obiekt we Włoszech, szef teamu i osoba prowadząca Alana w tych zawodach to Kornel Lenartowicz. Trenujemy od zeszłego piątku - powiedział Kamil Jakóbiak. **MK**



FOT. KAMIL JAKÓBIAK

PIŁKA RĘCZNA
Historyczna chwila
Zawodniczki ELMAS-KPS APR szykują się do pierwszego domowego meczu. Ten nastąpi w hali Radomskiego Centrum Sportu 25 października o godzinie 19:00. Rywalem Pogoń Szczecin. **MK**

Trzysetowe wyjazdowe zwycięstwo Moya Radomki

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. **Efektowna inauguracja Tauron Ligi w wykonaniu Moya Radomki Radom.**

METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ - MOYA RADOMKA RADOM 0:3

Sety: 20:25, 21:25, 20:25.

Metalkas: Makarewicz, Foucher, Pol, Witkowska, Baka, Łyczakowska, Jędrzejczak (I) oraz Jagła, Głodzińska, Ziółkowska, Sobalska.

Moya: Piotrowska, Lenfweiler, Gałkowska, Petrenko, Garita, Szlagowska, Niemtseva (I) oraz Dąbrowska.

MVP: Weronika Szlagowska.

Na inaugurację rozgrywek Tauron Ligi rywalkami Moya Radomki były siatkarki z Bydgoszczy. To właśnie przeciwko pałacowi podopieczne Jakuba Głuszaka rozegrała dwa ostatnie mecze poprzedniego sezonu i oba wygrała, zajmując ostatecznie piąte miejsce w tabeli.

Choć w przerwie pomiędzy sezonami w obu zespołach doszło do wielu zmian kadrowych to według firm bukmacherskich faworytkami spotkania były siatkarki z Radomia.

- Już na samym początku ligi chcemy mocno w nią wejść, i tak się do rozgrywek przygotowywaliśmy - powiedział trener Głuszak.

Ten w Bydgoszczy do dyspozycji miał wszystkie swoje podopieczne. Pierwszy punkt w sezonie uzyskały miejscowe, ale już trzy następne padły lu-



FOT. MOYA RADOMKA RADOM

Moya Radomka Radom pokonała w Bydgoszczy Metalkas Pałac Bydgoszcz. Podopieczne trenera Jakuba Głuszaka nie straciły żadnego seta.

pem ich rywalek i to radomianki wyszły na prowadzenie. Set otwarcia miał jednak niezwykle wyrównany przebieg, a do stanu po 14., żadnej z drużyn nie udało się wyjść na przewagę wyższą aniżeli trzy oczka. Dopiero po udanych atakach naszych zawodniczek o czas poprosił trener Martino Volpini, bo Metalkas przegrywał 15:18. Następną piłkę po czasie, także zdobyły przyjezdne. W samej końcówce dwa punkty z rzędu, po atakach uzyskała Weronika Szlagowska, a seta zakończyła Julie Lengweiler. Druga partia wyrównana była na samym początku, gdy na świetnej tablicy pojawił się wynik 3:3. Następ-

nie na zagrywkę poszła Szwajcarka Lengweiler i radomianki uzyskały trzypunktowe prowadzenie. Kilka chwil później nieco pewnie zagrały miejscowe doprowadzając do wyrównania. Punkt za punkt rywalizacja trwała do stanu, po 14, ale wówczas aż pięć piłek z rzędu uzyskały przyjezdne i nie pozwoliły już na oddanie partii.

Najwyższe prowadzenie w meczu Pałac uzyskał w trzecim secie, kiedy to otworzył go trzema kolejnymi punktami. Gra jednak w tej odsłonie pojedynku, była niezwykle rwana i po chwili 6:5 wygrywały nasze zawodniczki. Wciąż nie do zatrzymania był duet: Szlagow-

ska / Gałkowska, który co rusz kończył wystawiane przez Brigitte Petrenko piłki.

Tymczasem po pierwszym bloku w Tauron Lidze Szwajcarki Lengweiler Radomka wygrywała już 12:9 i była na dobrej drodze triumfu za trzy punkty. Kilka minut później 12. punkt z ataku w meczu uzyskała Gałkowska i było 14:10.

Od tego momentu zawodniczki Pałacu zupełnie przestały wierzyć w odrobienie strat. Co rusz popełniały błędy, które skrzętnie wykorzystywały podopieczne trenera Głuszaka. Ostatecznie set trzeci zakończył się wygraną przyjeźdźnych różnicą pięciu oczek. ©©

Gramy dla Kamila. Udana akcja charytatywna

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. **W sportowej atmosferze, mundurowi z Mazowsza zagraли na rzecz wsparcia żołnierza Wojsk Obrony Terytorialnej - Kamila, który po udarze walczy o powrót do zdrowia.**

Na stadionie Radomskiego Centrum Sportu odbył się wyjątkowy Mazowiecki Turniej Służb Mundurowych pod hasłem „Gramy dla Kamila”. Wydarzenie, oprócz sporto-

wej rywalizacji, miało przede wszystkim wymiar charytatywny - zbierano środki na leczenie i rehabilitację Kamila, żołnierza z Radomia, który w lutym 2025 roku doznał udaru niedokrwiennego mózgu podczas pełnienia obowiązków służbowych.

Głównym punktem dnia był mecz pokazowy pomiędzy reprezentacją Wojsk Obrony Terytorialnej a zespołem Gwiazd z Radomia. Spotkanie, rozgrywane w dwóch 30-minutowych połowach, przyciągnęło tłumy kibiców.

Na boisku zobaczyć można było znane postacie lokalnego sportu, Macieja Świdzikowskiego - wieloletniego kapitana Radomiaka Radom oraz legendarnego bramkarza Edwarda Mindę.

Choć drużyna Gwiazd walczyła dzielnie, to ostatecznie zwycięstwo odniósł Wojska Obrony Terytorialnej, wygrywając 7:3.

W turnieju wzięli udział przedstawiciele formacji mundurowych z całego Mazowsza. Oprócz zmagania sportowych, na uczestników cze-

kał rodzinny piknik, liczne atrakcje dla dzieci, pokazy sprzętu wojskowego i służb ratunkowych, a także strefa gastronomiczna i licytacje charytatywne.

Organizatorem wydarzenia była Akademia Sportu Radomiak AS, przy wsparciu 6 MBOT, która objęła inicjatywę honorowym patronatem. Całe wydarzenie pokazało ogromną solidarność środowisk mundurowych i lokalnej społeczności, jednocząc się w walce o zdrowie kolegi. ©©