DZIŚ STRONA ZDROWIA

JESIENNY TURNUS W UZDROWISKU?

KAŻDY MOŻE SKORZYSTAĆ Z LECZNICZEGO MIKROKLIMATU

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 268 (15 239) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 18.11.2026

SPORT
Elmas-KPS APR Radom - KPR Gminy Kobierzyce 24:25. Przegrywamy w niewiarygodnych okolicznościach we własnej hali w meczu 8. kolejki Lotto Superligi Kobiet
– **Strona 16**

RADOM
Nieoznakowany radiowóz zderzył się z Audi na skrzyżowaniu . Dwoje policjantów trafiło do szpitala
– **Strona 4**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Kolejny piękny mural na ścianie Schroniska dla Zwierząt

W Radomiu powstaje kolejna część muralu przedstawiającego psy i koty. Wykonawcą jest artysta tworzący pod pseudonimem MASK.
– **Strona 5**

Radom

Teatr Powszechny przygotowuje spektakl o Czerwcu ’76

Jeszcze w listopadzie w Teatrze imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu odbędzie się prapremiera spektaklu „Na ścieżkach zdrowia”
– **Strona 3**

Rodzinna kłótnia zakończyła się atakiem nożem. Brat zaatakował brata. Obaj byli mocno pijani
– **Strona 2**

Wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek uczestniczył w uroczystej zbiórce w Komendzie Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu – **Strona 14**



FOT. KWP Z SIEDZIBĄ W RADOMIU

Radom

Nowe centrum handlowo - usługowe powstaje w Radomiu przy Jana Pawła II

Izabela Kozakiewicz

Nowe centrum handlowo - usługowe będzie budowane w Radomiu. Przy ulicy Jana Pawła II już ruszyły przygotowania. Pierwsze prace już trwają. Wiadomo już, kiedy będzie otwarcie obiektu.

Ciężki sprzęt wjechał na plac budowy przy ulicy Jana Pawła II w Radomiu. Trwa przygotowywanie terenu pod budowę nowych obiektów handlowo - usługowych. Mamy pierwsze informacje na temat tego, co w nich będzie i na kiedy jest planowane otwarcie.

Prace ruszyły na działce przy ulicy Jana Pawła II, po sąsiedzku z kościołem i rondem na radomskim Ustroniu. Teren jest już ogrodzony, pracują koparki i spychacze. Niedługo zaczną się roboty ziemne.

Przy ulicy Jana Pawła II powstaną parterowe budynki handlowo - usługowe, z wejściem od strony parkingu i ulicy. Projekt przygotowała pracownia Prostyl Architekci Mateusz Elżanowski. Głównym wykonawcą jest radomski Łucz - Bud, a nadzór inwestorski będzie sprawowała firma Invest - PM, także z Radomia.



FOT. JANUSZ PETZ

Budowa galerii przy ulicy Jana Pawła II - ciężki sprzęt już pracuje.

Inwestorem jest radomska firma Metal - Gret. Ta sama, która wybudowała galerię handlową przy alei Wojska Polskiego, czy przy ulicy Łokietka na radomskim Michałowie, wcześniej M Park u zbiegu ulic Malczewskiej i Przytyckiej.

W nowym centrum przy ulicy Jana Pawła II swój sklep ma mieć między innymi sieć z branży spożywczej oraz drogeria. Zakończenie budowy i uruchomienie nowych sklepów jest zaplanowane na trzeci kwartał 2027 roku.

Przypomnijmy, że w połowie przyszłego roku ma być gotowy nowy pawilon handlowo - usługowy centrum handlowego „Mister Up” przy alei Wojska Polskiego. Nowa część będzie górowała nad istniejącymi sklepami. Tym razem inwestor stawia dwukondygnacyjny budynek. Będzie miał 3800 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej. Konstrukcja ich już stoi.

Białobrzegi

Dramatyczna interwencja. Policjanci uratowali 48-latka

Aleksandra Majchrzak

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach interweniowali w sprawie 48-letniego mężczyzny znajdującego się w głębokim kryzysie emocjonalnym.

W poniedziałek, 16 listopada przed godziną 16 policjanci odnaleźli go na strychu budynku mieszkalnego i udzielili mu pomocy przedmedycznej. Mężczyzna przeżył i został przekazany pod opiekę ratowników medycznych.

Zgłoszenie, które wpłynęło do dyżurnego białobrzeskiej komendy, wskazywało na bezpośrednie zagrożenie życia mężczyzny. Na miejsce natychmiast wysłano patrol. Interwencję podjęli młodszy aspirant Paweł Szyderski oraz starszy posterunkowy Piotr Barszcz.

Po dotarciu pod wskazany adres policjanci znaleźli 48-latka na strychu domu. Jego stan wymagał natychmiastowej reakcji. Funkcjonariusze rozpoczęli działania ratunkowe i udzielili mu niezbędnej pomocy przedmedycznej. Czynności prowadzili do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego, któremu następnie przekazali mężczyznę. - W tej interwencji decydujące znaczenie miała każda sekunda. Wzorowa koordynacja ze strony dyżurnego oraz opanowanie i pełen profesjonalizm policjantów na miejscu zdarzenia sprawiły, że pomoc nadeszła w ostatniej chwili, pozwalając ocalić ludzkie życie - informuje podkomisarz Joanna Golus z Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach.

eprasa.pl dbe79b8165

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Romana, Tomasza oraz Karoliny
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz dnia



Tomasz Rusek:
Warto o tym pamiętać

publicysta

Dzień dobry, drogi Czytelniku. Gdy czytasz te słowa, jest 18 listopada. Mikołajki już za kilkanaście dni, a prezentów pod choinką będziemy wszyscy wypatrywać za nieco ponad miesiąc. Nie kryję, że sam już się zastanawiałem, co kupić bliskim, co sam bym chciał dostać. Nowy zegarek? A może konsola do gry, by czasami, w weekendy, popykać sobie w jakąś grę? Na co by tutaj wydać pieniądze?

I wtedy przeczytałem materiał mojej redakcyjnej koleżanki o listach do Mikołaja, jakie napisali seniorzy z domów opieki społecznej. I zrobiło mi się strasznie głupio.

Bo Pani Wanda (78 lat) marzy o kremie do twarzy, balsamie, herbacie i czekoladzie. Pani Jolanta, 75-latka, o jasnych skarpetkach w rozmiarze 36, kawie i kilku kosmetykach. Z kolei 63-letni pan Krzysztof chciałby dostać piankę do golenia, maszynki i ptasie mleczko. Jest też pani Ela (87 lat), która chciałaby otrzymać ciepłe skarpety, kwiatowe perfumy, herbatę i biszkopty. A Pan Sławomir marzy o... nowych spodniach dresowych. Nie dlatego, że chce mieć coś modnego. Po prostu jego stare przetarły się.

Generalnie te „marzenia" to drobne, tanie, przyziemne produkty, często użytku codziennego, które - jak się okazuje - mogą dla kogoś być luksusem, prezentem od Mikołaja, czymś wyczekanym, na co nie można sobie pozwolić na co dzień.

Ok, wiem, że nie zmienię świata, ale wiem też, że nawet niewielka suma może sprawić komuś masę radości. Dlatego jeśli w przedświątecznym czasie trafię na jakąś zbiórkę rzeczy/pieniędzy - podzielę się tym, co mam.

Was też do tego namawiam.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

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

POGODA

dziś
11°C/7°C

jutro
11°C/7°C

RADOM

Wyjątkowy koncert „Korzenie, jazz, pamięć" w Muzeum Wsi Radomskiej

Julia Sosnowska

W zabytkowym Dworze z Brzeziec w Muzeum Wsi Radomskiej odbył się wyjątkowy koncert „Korzenie, jazz, pamięć".

Wydarzenie połączyło muzykę jazzową, tradycyjne melodie ludowe i literaturę. Było także okazją do uczczenia pamięci zmarłych twórców ludowych regionu radomskiego. Koncert zorganizowano 15 listopada w ramach VIII Spotkań Wielu Kultur, w roku obchodów 50-lecia muzeum. Miejscem spotkania był zabytkowy, modrzewiowy Dwór z Brzeziec, pochodzący z drugiej połowy XVIII wieku. Budynek pierwotnie znajdował się w miejscowości Brzeźce w powiecie białobrzeskim, a obecnie jest jedną z atrakcji Muzeum Wsi Radomskiej.

Wydarzenie zgromadziło miłośników muzyki i kultury ludowej. Publiczność mogła uczestniczyć w niezwykłej podróży przez tradycję, jazzowe interpretacje i literackie wspomnienia.

Na scenie wystąpił zespół Piąty Żywioł, który zaprezentował energetyczne aranżacje tradycyjnych melodii ludowych. W muzycznej opowieści nie zabrakło charakterystycznych dla regionu rytmów i form tanecznych, takich jak mazurki, oberki czy polki.



FOT. ANETA SIERADZ

Koncert w Dworze z Brzeziec.

Szczególną uwagę publiczności przyciągnęła wokalistka Basia Derlak. Wystąpili również zaproszeni muzycy, Marcin Pospieszalski i Joachim Mencel, którzy wzbogacili program o jazzowe interpretacje i improwizacje.

Ważnym elementem wieczoru było także spotkanie z autentyczną muzyką regionu radomskiego. Zaprezentował ją Zdzisław Kwapiński, znakomity muzyk ludowy, przypominając brzmienie tradycyjnych melodii przekazywanych przez pokolenia.

Koncert miał nie tylko wymiar muzyczny, ale również literacki i wspomnieniowy. Jego ważną częścią było oddanie hołdu zmarłym twórcom ludowym regionu radomskiego.

Aktor Alan Bochnak odczytał wspomnienia i refleksje poświęcone ludziom, których talent, pasja oraz przywiązanie do tradycji pozostawiły trwały ślad w lokalnej kulturze.

Szczególnie wzruszającym momentem było przypomnienie postaci Jana Gacy. Dzięki archiwalnemu nagraniu uczestnicy mogli zobaczyć go podczas gry na warsztatach odbywających się w Dworze z Brzeziec.

Wspomniano również założycieli Muzeum Wsi Radomskiej oraz innych twórców, którzy przez lata dokumentowali, pielęgnowali i przekazywali regionalne dziedzictwo kolejnym pokoleniom.

GMINA WARKA

Krwawy finał libacji alkoholowej. 31-latek ugodził brata nożem

Aleksandra Majchrzak

W środę, 11 listopada w jednej z miejscowości w gminie Warka doszło do rodzinnej awantury, podczas której 31-letni mężczyzna ugodził nożem swojego 36-letniego brata. Obaj mężczyźni byli pod wpływem alkoholu.

Jak informuje sierżant sztabowa Elżbieta Dąbrowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Grójcu, do zdarzenia doszło podczas spotkania rodzinnego, w którym uczestniczyli dwaj bracia oraz ich matka. W trakcie wspólnego spożywania alkoholu między członkami rodziny wywiązała się kłótnia. Konflikt zakończył się użyciem noża kuchennego.

31-latek miał w organizmie prawie 4 promile alkoholu. Jego 36-letni brat również był nietrzeźwy. Badanie wykazało u niego ponad 2 promile alkoholu. W wyniku ataku 36-latek doznał ran ciętych. Obrażenia wymagały zaopatrzenia chirurgicznego i założenia szwów, jednak nie zagrażały bezpośrednio jego życiu. Policjanci zatrzymali 31-latka, który następnie trafił do policyjnego pomieszczenia dla osób zatrzymanych. Mężczyzna usłyszał zarzuty kierowania gróźb karalnych oraz spowodowania lekkiego uszczerbku na zdrowiu.

Postępowanie w tej sprawie jest w toku. Za kierowanie gróźb karalnych grozi mu do 3 lat więzienia. Za spowodowanie lekkiego uszczerbku na zdrowiu może zostać ukarany pozbawieniem wolności do 2 lat.

eprasa.pl dbe79b8165

RADOM

Teatr Powszechny imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu przygotowuje spektakl o Czerwcu ’76

Premiera nowej sztuki „Na ścieżkach zdrowia” jeszcze w listopadzie. Przedstawienie powstało na podstawie książki pod tym samym tytułe autorstwa radomianki Teresy Ewy Opoki. Ważnym elementem przedstawienia będą songi

Aleksandra Majchrzak

W sobotę, 28 listopada na Dużej Scenie Teatru Powszechnego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu odbędzie się prapremiera spektaklu „Na ścieżkach zdrowia” w reżyserii Andrzeja Sadowskiego. Sztuka przygotowywana jest w ramach obchodów 50. rocznicy Radomskiego Czerwca ’76.

Przedstawienie powstało na podstawie książki „Na ścieżkach zdrowia” autorstwa radomianki Teresy Ewy Opoki. W centrum opowieści znajduje się młoda reżyserka przygotowująca dokument o uczestnikach wydarzeń Czerwca ’76. Podczas rozmów dawni opozycjoniści dzielą się wspomnieniami i udostępniają prywatne archiwa. Reżyserem jest Andrzej Sadowski.

Młoda reżyserka realizuje dokument o bohaterach Czerwca ’76.



FOT. TEATR POWSZECHNY W RADOMIU

W teatrze trwają próby i przygotowania do spektaklu.

W kameralnej atmosferze dawni opozycjoniści otwierają przed nią swoje prywatne archiwa pamięci. Zbieranie materiałów do filmu szybko przestaje być zwykłą pracą reporterską. Młoda kobieta odkrywa bowiem informacje, które zmieniają jej spojrzenie na przeszłość i prowadzą do konfrontacji z trudną historią rodzinną.

„Na ścieżkach zdrowia” to porywający teatr faktu, który przekracza ramy dokumentu historycznego. Twórcy stawiają w przedstawieniu pytania o granice przebaczenia, dziedziczenie winy i możliwość pogodzenia się z bolesną prawdą.

- Ważnym elementem przedstawienia będą songi do słów Andrzeja Sadowskiego, Juliana Tuwima i Leszka Aleksandra Moczulskiego, które będą puentować akcję i budować niepowtarzalny klimat spektaklu - przekazuje Teatr Powszechny w Radomiu.

W obsadzie znaleźli się: Danuta Dolecka, Katarzyna Dorosińska, Agnieszka Grębosz, Milena Jóźwiak, Anna Podolak, Zuzanna Repelowicz i Natalia Samojlik, Alan Bochnak, Przemysław Bosek, Marek Braun, Marek Kępiński, Mateusz Kocięcki, Piotr Kondrat, Filip Łannik, Wojciech Ługowski, Adam Majewski, Jakub Niedzielski, Michał Węgrzyński, Łukasz Węgrzynowski, Tomasz Wółtański oraz Andrzej Sadowski.

Za muzykę odpowiada Małgorzata Tekiel, natomiast przygotowaniem wokalnym zajmuje się Agnieszka Grębosz, która wystąpi również na scenie jako Młoda Zofia. Reżyserię, scenografię i opracowanie tekstu przygotował Andrzej Sadowski. Za kostiumy odpowiada Bożena Kostrzewska, choreografię opracował Maciej Cierzniak.

Prapremiera „Na ścieżkach zdrowia” odbędzie się 28 listopada na Dużej Scenie Teatru Powszechnego w Radomiu. Kolejne przedstawienia zaplanowano na 29 listopada o godzinie 19:00 oraz 8 i 9 grudnia o godzinie 17:00.

Bilety na spektakl „Na ścieżkach zdrowia” są dostępne w sprzedaży w kasie teatru.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011610592

Szukasz pomysłu na prezent dla swojej rodziny? Podpowiadamy, jak skorzystać ze świątecznej oferty Orange

Szukasz nowego smartfona dla siebie, a może praktycznego prezentu dla bliskiej osoby? Podpowiadamy, jakie parametry telefonu warto wziąć pod uwagę, aby dopasować go do potrzeb przyszłego użytkownika oraz jak przy okazji skorzystać z atrakcyjnej oferty na dodatkowe urządzenie.



Dobrym pomysłem może być smartfon, a nawet dwa, szczególnie kiedy ten drugi kosztuje tylko 1 zł. Jeśli szukasz telefonu dla wymagającego użytkownika, zwróć uwagę na pamięć i możliwości urządzenia. W świątecznej ofercie Orange znajdziesz Samsung Galaxy S26 5G z pamięcią 12/256 GB, który oferuje najbardziej zaawansowaną wydajność i moc oraz wytrzymałą konstrukcję. Z kolei osobie, która potrzebuje telefonu do codziennej komunikacji, przeglądania internetu i podstawowych aplikacji, może odpowiadać jeden z modeli z serii motorola moto g. W świątecznych zestawach Orange znajdziemy m.in. moto g77 5G oraz moto g06 power.

Telefon dla siebie, a drugi dla bliskiej osoby

Świąteczna oferta abonamentowa Orange to propozycja dla tych, którzy planują zakup nowego smartfona, a jednocześnie chcieliby sprawić prezent komuś bliskiemu. W wybranych zestawach do abonamentu drugi smartfon można otrzymać za symboliczną złotówkę. Wśród dostępnych zestawów znalazły się m.in.:

- motorola moto g77 5G 8/128 GB i moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi REDMI Note 17 Pro 5G 256 GB i Xiaomi REDMI 17 LTE 128 GB;
- Samsung Galaxy S26 5G 12/256 GB i Samsung Galaxy A18 4/128 GB;
- motorola moto g37 power 5G 4/64 GB i moto g06 power 4/64 GB.

W ofercie pojawia się również zestaw motorola edge 70 fusion power 5G z moto buds2 i motorola moto watch za 1 zł.

Zestawy urządzeń, w którym drugie jest za 1 zł, można otrzymać, podpisując nową umowę na wybrany abonament komórkowy (na 24 miesiące) oraz umowę ratalną na pierwsze urządzenie z zestawu. Świąteczne zestawy z drugim smartfonem za 1 zł do wybranych planów są dostępne także dla klientów przedłużających umowę. To idealna okazja, by już teraz pomyśleć o prezentach. Szczegóły oferty, w tym kwoty abonamentów i ceny urządzeń, na: https://www.orange.pl/lp/promocje-abonament-komorkowy.

Dodatkową korzyścią może być drugi tańszy abonament, właśnie do tego smartfonu za złotówkę. Klienci, którzy mają już Plan M lub L i wybiorą kolejny numer z tym samym planem (na 24 mies.), zapłacą za niego 50% taniej niż za pierwszy numer. Oferta dla klientów, którzy udzielili zgód marketingowych i na e-fakturę. Szczegóły rodzinnych numerów: https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery

Internet i telewizja jako uzupełnienie domowej oferty

Świąteczne propozycje Orange obejmują nie tylko smartfony. Można również połączyć abonament komórkowy z internetem światłowodowym i telewizją, robiąc prezent wszystkim domownikom. W ramach oferty Orange Światłowód Pro nowi klienci wybierający internet o prędkości do 1 Gb/s lub wyższej mogą korzystać z niego bez opłaty abonamentowej przez rok. Osoby łączące światłowód z abonamentem komórkowym otrzymują dodatkowo rabat w wysokości 20 zł miesięcznie. Jeśli jest to pierwszy abonament komórkowy klienta w Orange, przysługuje mu kolejny rabat – również 20 zł miesięcznie przez 24 miesiące.

Dostępna jest także super oferta telewizyjna. Klienci mogą otrzymać łącznie ponad 220 kanałów TV w pakiecie ze światłowodem do 300 Mb/s za 69,99 zł miesięcznie z rabatami przez pierwszy rok. Do zakupionej telewizji Extra TV Orange dodaje Amazon Prime na dwa lata w prezencie.

Rozwiązania przygotowane z myślą o przedsiębiorcach

Świąteczne promocje Orange obejmują również firmy. Przedsiębiorcy mogą wybrać zestawy smartfonów z drugim urządzeniem za 1 zł + VAT. Dostępne są także dodatkowe rabaty – przy zakupie dwóch takich samych Planów Firmowych (M, L lub XL) zniżka na drugą kartę SIM może wynieść nawet 70%.

Warto ponadto zwrócić uwagę na ofertę Internetu Firmowego ze światłowodem o prędkości do 1 Gb/s, 2 Gb/s lub 8 Gb/s. W ramach promocji usługa z dodatkowymi rozwiązaniami, takimi jak wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych, jest dostępna przez 12 miesięcy za 0 zł.

Przedsiębiorcy mogą też poznać Cyfrową Firmę – platformę z narzędziami opartymi na AI, które wspierają codzienne zadania związane z prowadzeniem działalności. Do końca 2026 roku można bezpłatnie przetestować podstawową wersję Asystenta AI, korzystając z kodu rabatowego udostępnionego w Mój Orange.

Świąteczna oferta Orange daje wiele możliwości: od wyboru smartfona dla siebie i bliskich, przez połączenie usług mobilnych z domowym internetem i telewizją, aż po rozwiązania dla firm. Szczegóły promocji i dostępność zestawów warto sprawdzić przed zakupem na www.orange.pl.

eprasa.pl dbe79b8165

RADOM

Światowy Dzień Wcześniaka w szpitalu na Józefowie

Izabela Kozakiewicz

Światowy Dzień Wcześniaka w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu. Było spotkanie i prezenty od Fundacji Rodzice - Rodzicom.

W poniedziałek, 16 listopada w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na Józefowie w Radomiu odbyły się obchody Światowego Dnia Wcześniaka. To było wyjątkowe wydarzenie, a świętowały razem wcześniaki i ich rodzice oraz personel szpitala.

Co 10 dziecko, które rodzi się na świecie jest wcześniakiem. W Polsce statystyki są bardzo podobne. 15 listopada obchodzimy Światowy Dzień Wcześniaka, to święto dzieci urodzonych przed terminem, ich rodziców, ale i personelu, który walczy o zdrowie, a często także życie maluchów. Ten dzień ma zwrócić uwagę na problemy, z jakimi mierzą się dzieci i ich rodzice, ale także pokazać, że dzięki postępowi medycyny takie maluchy mają olbrzymią szansę na dogonienie swoich rówieśników oraz zdrowe życie.

W poniedziałek, 16 listopada wcześniaki, które przyszły na świat w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na Józefowie wzięły udział w świątecznym spotkaniu. Dzieci i rodzice otrzymali drobne upominki od szpitala, a w przygotowaniu spotkania pomogła Fundacja Wcześniak Rodzice - Rodzicom.

W 2025 roku w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na Józefowie w Radomiu przyszło na świat 74 wcześniaków, czyli dzieci urodzonych przed ukończeniem 37. tygodnia ciąży.

Przypomnijmy, że również w poniedziałek, 16 listopada, Światowy Dzień Wcześniaka odbył się również w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym. Tu do połowy listopada przedwcześnie urodziło się 50 dzieci.



FOT. MSS RADOM

W Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu na Józefowie świętowano Światowy Dzień Wcześniaka.

ZWOLEŃ

Andrzejkowy Konkurs Tańca w Zwoleniu przyciągnął ponad 700 tancerzy z całej Polski

Rekordowa liczba uczestników wzięła udział w VIII Ogólnopolskim Andrzejkowym Konkursie Tańca o Grand Prix Burmistrza Zwolenia.

Patryk Samborski



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W ZWOLENIU

Kilkuset tancerzy z całej Polski wzięły udział w ósmej edycji Andrzejkowego Konkursu Tańca na parkiecie hali sportowej Zespołu Szkół Rolniczo-Technicznych. w Zwoleniu.

Wydarzenie odbyło się 14 listopada w hali sportowej Zespołu Szkół Rolniczo-Technicznych. Na parkiecie zaprezentowali się tancerze z różnych części Polski.

Tegoroczna edycja konkursu zgromadziła ponad 700 tancerzy, którzy rywalizowali w trzech kategoriach tanecznych i siedmiu kategoriach wiekowych. Uczestnicy zaprezentowali różnorodne choreografie, a ich występy mogli oglądać zgromadzeni na hali widzowie.

Organizatorem wydarzenia był Dom Kultury w Zwoleniu. Nad prawidłowym przebiegiem punktacji czuwała sekretarz powiatu zwoleńskiego Edyta Sulima, która nadzorowała zliczanie ocen przyznawanych uczestnikom przez jurorów.

Grand Prix Burmistrza Zwolenia Arkadiusza Sulimy zdobył zespół Impuls 2 z Kieleckiego Teatru Tańca. Nagrodę specjalną starosty zwoleńskiego Andrzeja Skorka otrzymała natomiast Mała Rewia Taneczna 1 z Miejskiego Domu Kultury w Dęblinie.

Starosta objął konkurs honorowym patronatem i osobiście uczestniczył w wydarzeniu. Zwrócił również uwagę na występy miejscowych tancerek, które stanęły na podium w swoich kategoriach.

- Ogromnie cieszy mnie, że Zwoleń po raz kolejny stał się miejscem spotkania tak wielu utalentowanych młodych ludzi. Z wielką przyjemnością objąłem patronat honorowy nad tym wydarzeniem, które nie tylko promuje taniec, ale również nasz powiat. Rekordowa liczba 700 uczestników pokazuje, jak dużym zainteresowaniem cieszy się ten konkurs. Szczególne gratulacje kieruję do naszych zwoleńskich tancerek, które wspaniale zaprezentowały się na parkiecie i wywalczyły miejsca na podium. To ogromny powód do dumy. Gratuluję również wszystkim uczestnikom, a szczególnie zespołowi Mała Rewia Taneczna 1 z Dęblina, któremu miałem przyjemność przyznać nagrodę specjalną. Dziękuję organizatorom za ogrom pracy włożonej w przygotowanie tego wydarzenia - podkreśla Andrzej Skorek, starosta zwoleński.

Burmistrz Arkadiusz Sulima pogratulował wszystkim tancerzom, a szczególnie zespołowi Impuls 2 z Kielc, który zdobył przyznawane przez niego Grand Prix. Podziękował również dyrektor Domu Kultury w Zwoleniu Annie Wieczerzyńskiej, pomysłodawczyni konkursu Anecie Adamiec oraz pracownikom placówki za przygotowanie wydarzenia. Słowa uznania skierował także do jurorów, sponsorów, trenerów, rodziców i opiekunów, którzy wspierają młodych tancerzy w rozwijaniu umiejętności i realizowaniu pasji.

- Jestem dumny, że właśnie w Zwoleniu możemy gościć tak wielu utalentowanych młodych ludzi i wspólnie tworzyć wydarzenie, które na stałe wpisało się w kulturalny kalendarz naszego miasta. Dziękuję wszystkim za ten piękny dzień, pełen uśmiechów, wzruszeń i niezapomnianych wrażeń. Do zobaczenia za rok - mówi Arkadiusz Sulima, burmistrz Zwolenia.

0011614227

Łącząc się w żałobie i smutku składamy

Panu Markowi Łukaszkowi

Wójtowi Gminy Dwikozy

Członkowi Zarządu Związku Miast i Gmin Regionu Świętokrzyskiego

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

Wójtowie, Burmistrzowie i Prezydenci Miast – Członkowie Związku Miast i Gmin Regionu Świętokrzyskiego

RADOM

Nieoznakowany radiowóz zderzył się z Audi

Julia Sosnowska

Wypadek z udziałem nieoznakowanego policyjnego radiowozu w Radomiu. Dwoje policjantów trafiło do szpitala.

Do wypadku doszło w Radomiu na skrzyżowaniu ulic Chrobrego i 11 Listopada. Zderzyły się dwa samochody osobowe, Audi oraz Kia, którą poruszali się policjanci. Dwoje policjantów zostało przewiezionych do szpitala na badania.

Do wypadku doszło w niedzielę, 15 listopada. Na skrzyżowaniu ulic Chrobrego i 11 Listopada w Radomiu zderzyły się dwa samochody osobowe Audi oraz Kia, która okazała się nieoznakowanym radiowozem policyjnym.

Na miejsce skierowano służby ratunkowe. W wyniku zdarzenia dwoje funkcjonariuszy policji zostało przewiezionych do szpitala na badania.



FOT. MARCIN JELONEK/GDZIE SUSZĄ W RADOMIU

Na miejscu wypadku w Radomiu. Zderzyły się dwa auta osobowe, Audi oraz Kia, którą poruszali się policjanci.

eprasa.pl dbe79b8165

RADOM

Kolejny mural powstaje na ścianie Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt. Jego bohaterem dog Zeus

Janusz Petz

Na ogrodzeniu Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu powstaje kolejna część muralu przedstawiającego psy i koty. Wykonawcą jest artysta tworzący pod pseudonimem MASK. Pomysłodawczynią przedsięwzięcia jest Adelina Szczerbińska.



FOT. MASK

Autorem muralu jest najbardziej znany radomski twórca tej dziedziny twórczości plastycznej MASK. Dog Zeus - z prawej.

Pierwsza część malowidła już zdobi płot schroniska przy ulicy Wincentego Witosa 96. Można na niej zobaczyć wizerunki psów i kotów. Jeden z nich przedstawia Zeusa, doga argentyńskiego przebywającego w schronisku. Jego sylwetka została odwzorowana w naturalnej wielkości. Pozostałe postacie są artystycznymi interpretacjami zwierząt.

Teraz mural zostanie powiększony o kolejne fragmenty ogrodzenia. Prace wykona ten sam artysta, który stworzył pierwszą część.

Mural ma nie tylko ozdobić ogrodzenie schroniska, ale również stać się jego dodatkową atrakcją. Sztuka uliczna coraz częściej jest doceniana jako forma artystycznej ekspresji, a kolorowe malowidła przyciągają uwagę. Odwiedzający będą mogli zrobić sobie przy nim zdjęcie, a przy okazji poznać schronisko i jego mieszkańców.

- Ktoś może przyjechać, zobaczyć mural, zrobić sobie zdjęcie, a przy okazji poznać nasze psy. Może wyjdzie z którymś na spacer, a może zdecyduje się zostać wolontariuszem. Cały czas zachęcamy do adopcji i pomagania zwierzętom, więc każda taka inicjatywa promuje te działania - mówi Adelina Szczerbińska, pomysłodawczyni muralu.

Realizacja kolejnych części wymaga jednak funduszy. Dlatego liczy na wsparcie osób prywatnych i firm, które chciałyby włączyć się w przedsięwzięcie. Do zagospodarowania pozostaje jeszcze duża powierzchnia ogrodzenia, a wykonanie muralu wymaga odpowiednich nakładów, by efekt był estetyczny i dopracowany.

Pierwsza część muralu powstała dzięki współpracy kilku osób i instytucji. W znalezieniu artysty pomogła Adelina Szczerbińska, a koszty wykonania malowidła pokryły Wodociągi Miejskie w Radomiu i Radkom. Przy okazji Biegu na 6 łap prezydent Radomia Radosław Witkowski również zadeklarował pomoc. Po prowadzonej obecnie modernizacji radomskiego schroniska będzie to jedno z najlepiej wyposażonych i najlepiej urządzonych takich miejsc w kraju. Jeśli uda się zamalować wszystkie powierzchnie ogrodzenia bezsprzecznie będzie to także najładniejsze schronisko dla bezdomnych zwierząt w Polsce.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR 0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce



centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.

Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl dbe79b8165

FOKUS

• **Ceny paliw w dół.** Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 5,99 zł, benzyny 98 – 6,64 zł, a diesla – 7,57 zł

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Narodowy Bank Polski wstrzymał finansowanie, a sędziowie rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin-Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

WARSZAWA

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu. Jak zapowiedział premier, rząd ma pracować również nad poziomem cen prądu.

– Zdecydowaliśmy o zamrożeniu cen gazu, jeśli chodzi o odbiorców indywidualnych, gospodarstwa domowe i utrzymamy cenę 197,29 zł za megawatogodzinę. Utrzymujemy program Ceny Paliwa Niżej – powiedział premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów.

Ustawa zakłada, że w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 r. obowiązywać będzie maksymalna cena gazu dla odbiorców chronionych, w tym gospodarstw domowych. Dotyczyć to będzie również wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych, a także podmiotów realizujących ważne zadania z zakresu użyteczności publicznej, takie jak np. szkoły, szpitale, domy opieki, kościoły i noclegownie. **PAP**

BRUKSELA

Minister: zielone światło dla stałej bazy USA w Polsce

oprac. Karolina Wrońska

W Pentagonie jest zielone światło dla stałej amerykańskiej bazy w Polsce – powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz po spotkaniu w Brukseli z podsekretarzem obrony USA Elbridge'em Colbym.

– Dzisiaj zostało przez sekretarza Colby'ego potwierdzone, że wszystko idzie w dobrym kierunku, wszystko jest na jak najlepszej drodze. Jest zielone światło z Pentagonu i wierzę, że to zielone światło też zaświeci bardzo mocno w Białym Domu – powiedział szef resortu obrony.

Jak przekazał Kosiniak-Kamysz, Colby powiedział, że na ukończeniu już jest przegląd obecności wojsk amerykańskich w Europie. – W pierwszych dniach grudnia będzie przekazana do Białego Domu informacja o zakończeniu przeglądu (...). My tu jesteśmy optymistami: dla Polski w tym przeglądzie mogą być tylko dobre i bardzo dobre decyzje – podkreślił Kosiniak-Kamysz. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Sejmowa komisja etyki ukarała posłów

Sejmowa komisja etyki ukarała naganą posła Konfederacji Konrada Berkowicza za obraźliwą wypowiedź wobec dziennikarki TVP Justyny Dobrosz-Oracz. Sławomir Mentzen otrzymał upomnienie za słowa dotyczące kobiet służących w policji. Obaj politycy nie stawili się na posiedzeniu komisji i nie usprawiedliwili nieobecności. Sprawę posłanki PiS Dominiki Chorosińskiej, która podczas obrad Sejmu wydawała odgłosy szczekania, odroczono ze względu na jej zapowiedzianą absencję. Berkowicz został ukarany za nazwanie Dobrosz-Oracz „kurtyzaną", gdy pytała go, czy służył w wojsku. Dziennikarka zapowiedziała pozew.

Warszawa

Minister rolnictwa przyjął dymisję współpracownika

Szef gabinetu politycznego ministra rolnictwa Michał Zarzecki złożył rezygnację, którą Stefan Krajewski przyjął. Decyzja zapadła po poniedziałkowej publikacji Wirtualnej Polski. Portal podał, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa przejął 2,24 mln zł zobowiązań zadłużonego gospodarstwa Zarzeckiego, a osiem tygodni później został on powołany na stanowisko w resorcie. Ministerstwo zapewnia, że restrukturyzacja przebiegła prawidłowo i nie doszło do naruszenia prawa.

Literatura

Wyróżnienie dla Hanny Krall

Hanna Krall, pisarka i reportażystka, autorka m.in. uznawanej za jedną z najważniejszych książek XX wieku „Zdążyć przed Panem Bogiem", została laureatką tegorocznej Nagrody Polskiego PEN Clubu im. Jana Parandowskiego.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polski nie stać na spór konstytucyjny, dlatego PSL wyszło z inicjatywą resetu konstytucyjnego – dokładnie dlatego, żeby nie tracić szans rozwojowych.

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, lider PSL

eprasa.pl dbe79b8165

REKLAMA
0011613764

Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.

Zmiany w ruchu przy kolejowej „ósemce” – ponowne zamknięcia przejazdów w Lekominie i Jęgrznie

Od 23 do 30 listopada 2026 r. planowane jest ponowne zamknięcie przejazdu kolejowo-drogowego w Lekominie. Tydzień później, od 30 listopada do 7 grudnia, prace obejmą przejazd w Jęgrznie. Kierowcy będą mogli korzystać z oznakowanych objazdów. To kolejne etapy modernizacji linii kolejowej nr 8 na odcinku Skarżysko-Kamienna – Tumlin.

Prace na kolejowej „ósemce” to część największej inwestycji Polskich Linii Kolejowych SA w województwie świętokrzyskim, obejmującej odcinek od Kozłowa przez Kielce do Skarżyska-Kamiennej. Szybsze podróże, większe bezpieczeństwo w ruchu kolejowym i drogowym oraz lepsza dostępność kolei dzięki nowoczesnej infrastrukturze pasażerskiej – takie będą efekty prowadzonych robót. Ich realizacja wymaga jednak czasowych zmian w organizacji ruchu na drogach przecinających modernizowaną linię.

23–30 listopada: ponowne zamknięcie w Lekominie

23 listopada 2026 r. zamknięty zostanie przejazd kolejowo-drogowy w Lekominie (gmina Zagnańsk), w ciągu drogi powiatowej nr 1299T, na linii kolejowej nr 8. Ponowne udostępnienie przejazdu zaplanowano na 30 listopada.
Na czas robót wyznaczony zostanie objazd drogą wojewódzką nr 750 oraz ulicami św. Jana Pawła II i Spokojną. Kierowcy powinni stosować się do oznakowania tymczasowej organizacji ruchu i uwzględnić utrudnienia przy planowaniu podróży.

30 listopada – 7 grudnia: ponowne zamknięcie w Jęgrznie

30 listopada 2026 r. zamknięty zostanie przejazd kolejowo-drogowy w Jęgrznie (gmina Łączna), w ciągu drogi powiatowej nr 1405T. Ponowne otwarcie zaplanowano na 7 grudnia.
Ze względu na położenie przejazdu oraz ograniczone możliwości wyznaczenia krótszej trasy objazd będzie dłuższy. Zgodnie z projektem tymczasowej organizacji ruchu poprowadzi drogami lokalnymi, wojewódzkimi i krajowymi, m.in. przez rejon Klonowa, Barczy, Brzezinek, Masłowa, Wiśniówki, Kajetanowa i Lekominia. Objazd będzie oznakowany. Szczegółowy przebieg należy odczytywać z oznakowania ustawionego na drogach.

Oba zamknięcia są ponownymi etapami przebudowy tych samych przejazdów. Zakończenie zapowiedzianego tygodniowego zamknięcia nie oznacza zakończenia wszystkich prac na danym przejeździe.

Ostrożnie w rejonie prac

Pieszych prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności w rejonie prowadzonych prac oraz stosowanie się do obowiązującego oznakowania. Kierowcy powinni zwracać uwagę na tymczasowe znaki drogowe, korzystać z wyznaczonych objazdów oraz dostosowywać prędkość do warunków. Na niektórych przebudowywanych przejazdach ograniczenia prędkości mogą obowiązywać także po czasowym przywróceniu ruchu.

Nowoczesna kolej dla mieszkańców regionu

Modernizacja odcinka Skarżysko-Kamienna – Tumlin obejmuje ułożenie ponad 62 km torów, wymianę sieci trakcyjnej i instalację nowych systemów sterowania ruchem kolejowym. Powstaną nowoczesne perony na stacjach Suchedniów, Łączna i Zagnańsk oraz na przystankach Skarżysko Zachodnie, Suchedniów Północny i Berezów. Przebudowanych zostanie 37 obiektów inżynieryjnych, w tym wiadukty i przejazdy kolejowo-drogowe.
Projekt „Prace na linii kolejowej nr 8 na odcinku Skarżysko-Kamienna – Kielce – Kozłów, etap I: Skarżysko-Kamienna – Tumlin” jest dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.

ZMIANA ORGANIZACJI RUCHU

Uwaga! Zamknięcia przejazdów w listopadzie i grudniu

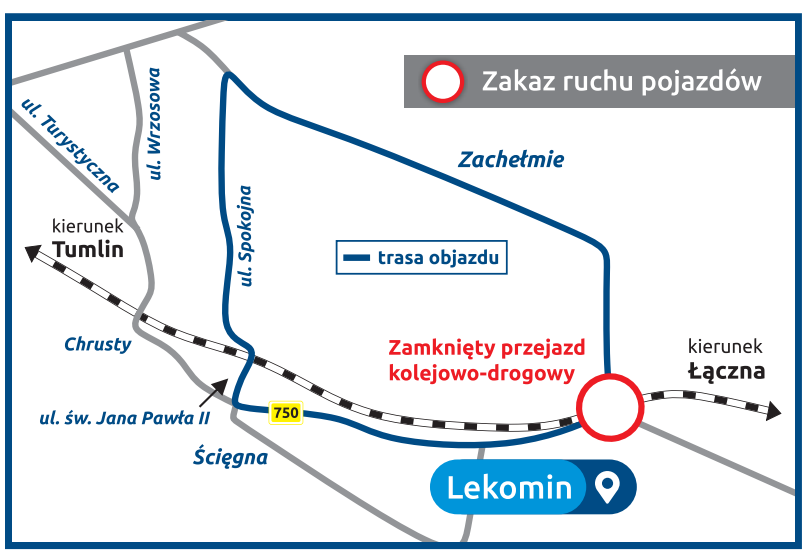
23–30 listopada: Lekomin (gmina Zagnańsk, droga powiatowa nr 1299T) – ponowne zamknięcie; objazd drogą wojewódzką nr 750 oraz ulicami św. Jana Pawła II i Spokojną.

30 listopada – 7 grudnia: Jęgrzna (gmina Łączna, droga powiatowa nr 1405T) – ponowne zamknięcie; dłuższy, oznakowany objazd przez rejon Klonowa, Barczy, Brzezinek, Masłowa, Wiśniówki, Kajetanowa i Lekomina.

Lekomin: po udostępnieniu przejazdu kierowcy powinni przestrzegać obowiązującego oznakowania i ograniczeń prędkości, w tym ograniczenia do 20 km/h.

Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności, stosowanie się do tymczasowego oznakowania oraz korzystanie z wyznaczonych objazdów. Przepraszamy za utrudnienia i dziękujemy za wyrozumiałość.

Powtórne zamknięcie przejazdu kolejowo-drogowego w Lekominie od 23 do 30 listopada 2026 r.



Powtórne zamknięcie przejazdu kolejowo-drogowego w Jęgrznie (gmina Łączna) od 30 listopada do 7 grudnia 2026 r.



PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.
ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa

www.plk-sa.pl
www.plk-inwestycje.pl
www.portalpasazera.pl
www.mapadotacji.gov.pl
www.plk-polskawschodnia.pl

Projekt „Prace na linii kolejowej nr 8 na odcinku Skarżysko-Kamienna – Kielce – Kozłów, etap I: Skarżysko-Kamienna – Tumlin" jest dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.

eprasa.pl dbe79b8165

ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

Patrzcie na te buzialki! Tak się zaczyna magia świąt

Po raz kolejny tworzymy wyjątkową galerię zdjęć dzieci. Zawsze jest pełna ciepła, uśmiechów i dobrej energii. Zresztą, sami zobaczcie!

Boże Narodzenie to czas wyjątkowy. Pachnie piernikami, rozbrzmiewa kolędami i przynosi mnóstwo radości. A najpiękniejszy jest wtedy, gdy patrzymy na niego oczami dzieci, które potrafią cieszyć się z najdrobniejszych rzeczy, z niecierpliwością wypatrywać pierwszej gwiazdki i sprawiać, że nawet zwyczajny dzień staje się magiczny. Choć do świąt zostało jeszcze trochę czasu, w naszej redakcji już nie możemy się ich doczekać. - Dlatego rozpoczęliśmy zbieranie zgłoszeń do akcji Świąteczne Gwiazdeczki. Dziś prezentujemy Wam pierwsze zdjęcia, które już do nas dotarły - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się plebiscytem Świąteczne Gwiazdeczki. To akcja, na którą co roku czekają rodzice i dziadkowie z całego naszego województwa. - Przesyłają zdjęcia pełne uśmiechów, radości i magicznej energii. Do akcji wciąż można dołączyć, dlatego zapraszamy do przesyłania fotografii najmłodszych mieszkańców regionu - zachęca dziennikarka. To właśnie te wybrane zdjęcia już po raz kolejny rozświetlą świąteczne wydanie naszej gazety. A to nie koniec niespodzianek, bo na laureatów akcji, jak zwykle, czeka mnóstwo atrakcyjnych nagród. Są to: zabawki, książki, sesje zdjęciowe, vouchery prezentowe, a nawet wyjazdy krajowe i zagraniczne. A w wielkim finale nagrodą główną będzie aż 40 tysięcy złotych na spełnienie dziecięcych marzeń!

Więcej o naszej akcji na: echodnia.eu/radomskie/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Franciszek Lipiec, Radom



Pola Kijak, powiat szydłowiecki



Mia Waś, powiat białobrzeski



Helena Michalak, powiat grójecki



Zuzanna Siczek, powiat lipski



Klementyna Świdros, powiat przysuski



Marcel Makosa, powiat radomski



Gabriel Kiełbasa, powiat zwoleński



Lena Pyszczek, powiat kozienicki

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Marcelina Sarnowska, Radom



Julia Stasiak, powiat grójecki



Antoni Bartnik, powiat kozienicki



Róża Filipiak, powiat zwoleński



Maks Pacyniak, powiat przysuski



Michalina Chojak, powiat lipski



Kornelia Kuraś, powiat radomski



Lara Petryka, powiat białobrzeski



Dagmara Guz, powiat szydłowiecki

eprasa.pl dbe79b8165

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

● Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

● Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

● Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

● Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

● stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,

● tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,

● poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,

● stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,

● stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl dbe79b8165

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

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

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

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

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

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

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

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

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

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

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

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

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

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

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

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

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

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

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

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

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

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

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl dbe79b8165

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

eprasa.pl dbe79b8165

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl dbe79b8165

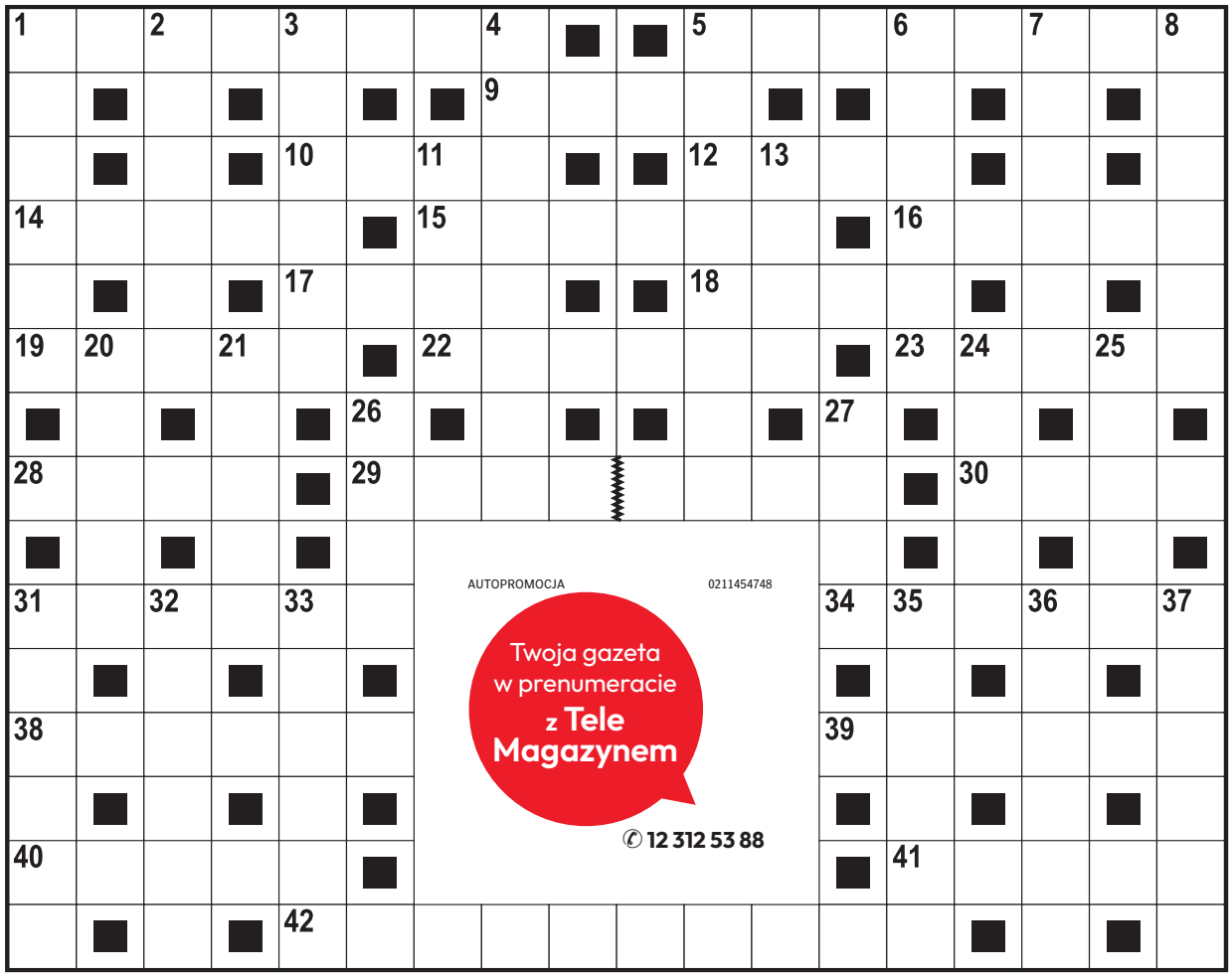
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem”),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota”),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt”,
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów”,
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich”).

Pionowo:

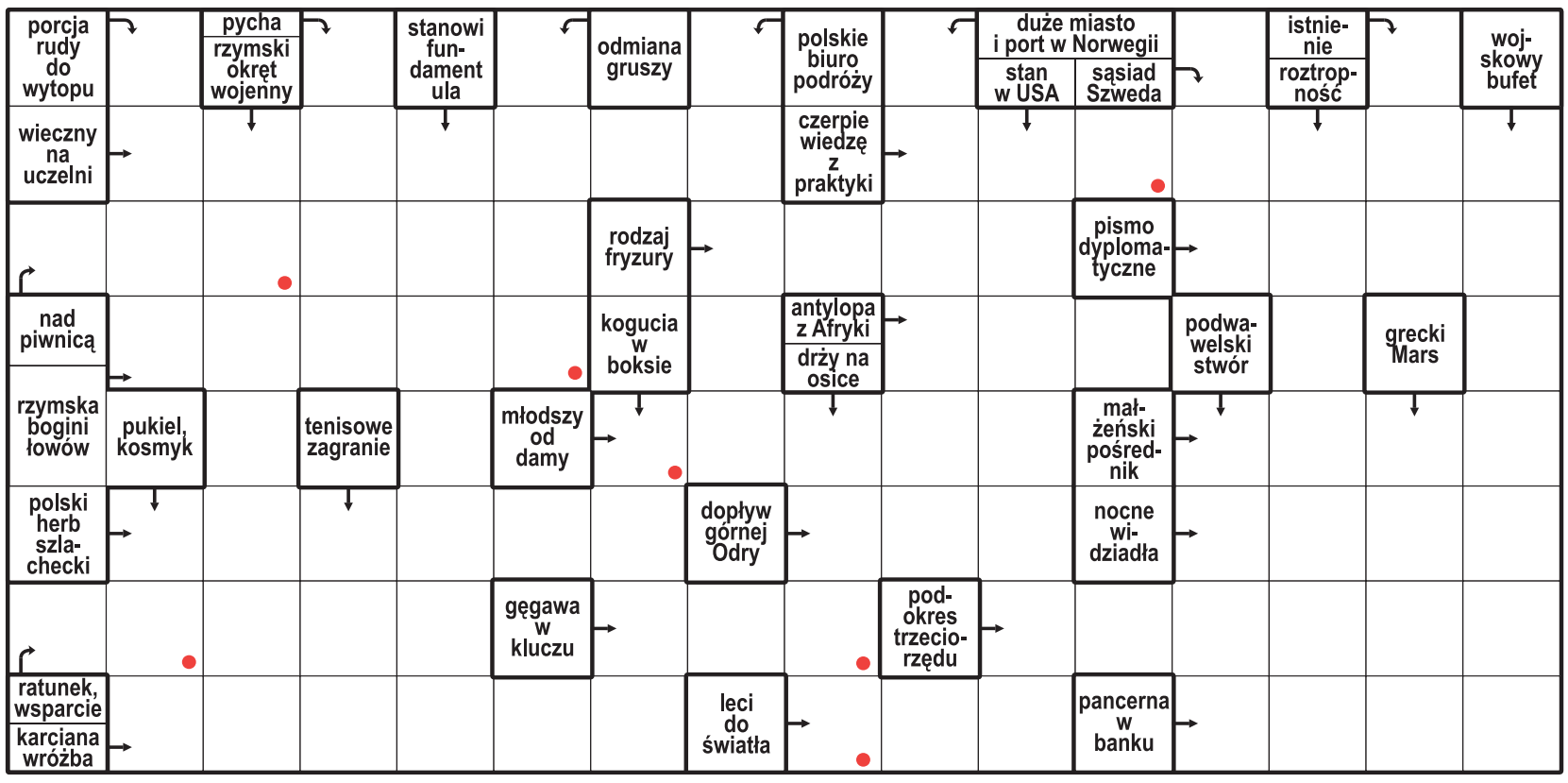
1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma”,
37) zaczyn do produkcji chleba.



ROZWIĄZANIE NR 177

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl dbe79b8165

BIAŁOBRZEGI

Budowa autobusowego dworca w Białobrzegach już na ostatniej prostej

Izabela Kozakiewicz

Dworzec w Białobrzegach, pierwszy z prawdziwego zdarzenia nabiera ostatecznych kształtów. Pasażerów w nowym budynku będzie witała biało - czarna szachownica, jest też miejsce na małą gastronomię. Kończą się też prace na zewnątrz.

Nowy dworzec autobusowy w Białobrzegach stanął na działce u zbiegu ulic Spacerowej i Mikowskiej. Jak informuje Urząd Miasta i Gminy Białobrzegi Na zewnątrz zakończono już układanie kostki brukowej oraz wykonywanie nawierzchni asfaltowej. Prawie gotowa jest również strefa gastronomiczna, a wewnątrz budynku zakończono montaż sufitów podwieszanych oraz instalacji.

Jak pisaliśmy, na dworcu w Białobrzegach będzie budynek z poczekalnią dla pasażerów, toaletami i miejscem na niewielką kawiarnię. Nowy dworzec będzie ogrzewany tak, aby pasażerowie mogli zimą i w chłodne dni poczekać na przyjazd autobusu w ciepłym pomieszczeniu. Będą drogi dojazdowe, chodniki, ścieżka rowerowa, wiaty przystankowe, oświetlenie i monitoring. Całość zostanie uzupełniona zielenią, co nada miejscu przyjazny charakter. Inwestycja to koszt ponad 7 milionów złotych, z czego aż 85 procent pochodzi z dofinansowania rządowego.

Jednocześnie trwają rozmowy z przewoźnikami, ale też innymi samorządami o uruchomieniu dodatkowych połączeń autobusowych i lepiej skomunikować Białobrzegi z większymi miastami, ale też umożliwić dojazdy mieszkańcom mniejszych miejscowości.

Stary przystanek przy ulicy Poświętnej, choć w centrum miasta miał wiele mankamentów. Poza wyglądem, brakiem jakiejkolwiek infrastruktury dla podróżnych kłopotem była też jego lokalizacja. Nowe miejsce, w którym powstaje dworzec jest wygodniejsze dla autobusów, nie muszą krążyć po wąskich uliczkach, aby dojechać na przystanek i później kluczyć, aby wrócić na główną trasę. Białobrzeski dworzec jest budowany na działce między ulicami Spacerowa i Mikowską, to tuż obok zjazdu z S7, przy drodze krajowej 48 i w pobliżu drogi wojewódzkiej.



FOT. UMIG BIAŁOBRZEGI

Dworzec w Białobrzegach będzie miał poczekalnię z toaletami, na zewnątrz skończyły się prace brukarskie.

DROBNE

Handlowe

INNE

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

RADOM

Uroczysta zbiórka w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Radomiu



FOT. KWP Z SIEDZIBĄ W RADOMIU

Policjanci oraz zasłużeni dla policji otrzymali medale oraz wyróżnienia. Wyróżnienia przekazali wicewojewoda Patryk Fajdek oraz nadinspektor Waldemar Wołowiec, komendant wojewódzki policji w Radomiu.

Oprac. Patryk Samborski

W Komendzie Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu odbyła się uroczysta zbiórka z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Podczas wydarzenia policjanci i pracownicy otrzymali odznaczenia.

Były to odznaczenia państwowe, resortowe, odznaki Komendanta Wojewódzkiego Policji oraz wyróżnienia Komendanta Głównego Policji.

W uroczystości uczestniczyli między innymi: Patryk Fajdek - wicewojewoda mazowiecki, nadinspektor Waldemar Wołowiec - komendant wojewódzki policji z siedzibą w Radomiu, inspektorzy Piotr Janik i Paweł Herbuś - zastępcy komendanta wojewódzkiego policji, nadinspektor Kamil Borkowski - komendant Centralnego Biura Śledczego Policji, młodszy inspektor Robert Wojtasik - zastępca komendanta Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości, inspektor Mariusz Piechocki - naczelnik zarządu w Radomiu Centralnego Biura Śledczego Policji oraz podinspektor Michał Parcheta - naczelnik zarządu w Radomiu Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

W spotkaniu wzięli udział także przedstawiciele związków zawodowych policjantów i pracowników policji, dyrektorzy szkół współpracujących z formacją, kadra kierownicza oraz policjanci i pracownicy Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu i mazowieckiego garnizonu.

Uroczystość rozpoczęła się od wprowadzenia sztandaru Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu i odśpiewania hymnu. Następnie uczestnicy minutą ciszy uczcili pamięć policjantów poległych podczas służby. Upamiętnili też ofiary tragicznych wydarzeń, do których doszło w ostatnich dniach w Krakowie.

Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej przyznał kilkudziesięciu policjantom i pracownikom Medale za Długoletnią Służbę. Odznaczenie to trafia do osób, które wzorowo i sumiennie wykonują obowiązki w służbie państwa. Podczas uroczystości medale otrzymali:

Złote Medale za Długoletnią Służbę - 11 policjantów i pracowników;

Srebrne Medale za Długoletnią Służbę - ponad 30 osób;

Brązowe Medale za Długoletnią Służbę - czterech funkcjonariuszy.

Brązowy Medal za Zasługi dla Policji otrzymali aspirant Karol Kurembski, Katarzyna Kołodziejska - dyrektor Szkół imienia 72 Pułku Piechoty w Radomiu Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach oraz Paweł Raczyński - dyrektor Szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Nowym Mieście nad Pilicą.

Złotą Odznakę Zasłużony Policjant otrzymali podinspektor Grzegorz Tomanek oraz aspirant sztabowy Robert Król. Odznaczenie to otrzymują funkcjonariusze za szczególne zasługi i osiągnięcia służbowe, które przyczyniają się do ochrony bezpieczeństwa ludzi oraz utrzymania porządku publicznego.

Podczas uroczystości uczestnicy otrzymali również odznaki okolicznościowe Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu. Przyznano je z okazji 100. rocznicy utworzenia stanowiska dzielnicowego. Otrzymali je: Paweł Raczyński za rozwijanie współpracy z policją i promowanie etosu służby wśród młodzieży klas mundurowych, Justyna Kozdryk za wkład w budowanie pozytywnego wizerunku policji poprzez działalność sportową oraz Anna Kwasiborska za zaangażowanie w ochronę praw pracowniczych.

Komendant Główny Policji przyznał również wyróżnienia funkcjonariuszom Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu, Centralnego Biura Śledczego Policji oraz Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości. Docenił ich szczególne zaangażowanie, profesjonalizm i skuteczność w działaniach wykrywczych. Wyróżnienia wręczyli nadinspektor Waldemar Wołowiec, nadinspektor Kamil Borkowski oraz młodszy inspektor Robert Wojtasik.

Podczas wystąpień nadinspektor Waldemar Wołowiec i Patryk Fajdek podkreślili znaczenie służby policji dla bezpieczeństwa obywateli. Nawiązali również do odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku i roli Policji Państwowej w odrodzonym państwie. Obaj podziękowali wyróżnionym za zaangażowanie i profesjonalizm.

eprasa.pl dbe79b8165

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie.

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

AMP FUTBOL

Biało-Czerwoni grają dziś o ćwierćfinał Mistrzostw Świata w Amp futbolu

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski w Amp futbolu zagra dziś w 1/8 finału mistrzostw świata, które odbywają się w Meksyku. Rywalem będzie Angola.

Polacy w pierwszym meczu turnieju pokonali Kostarykę 2:1, w drugim naszej kadrze przyznano walkower (3:0) za spotkanie z Iranem, gdyż reprezentacja tego kraju nie dotarła na turniej. W trzecim Biało-Czerwoni przegrali z Anglią 0:1. W spotkaniu o awans do najlepszej ósemki turnieju zespół trenera Mariusza Miecznikowskiego zmierzy się z trzykrotnym finalistą mundialu Angolą (2014, 2018 oraz 2022). Zespół z Afryki zajął pierwsze miejsce w grupie D po wygranych po 2:0 z Ghaną i Kolumbią oraz remisie z Irakiem (0:0).

Polacy przystąpili do mundialu z dużymi ambicjami. W 2025 roku wygrali Ligę Narodów. Mają na koncie trzy brązowe medale mistrzostw Europy (2017, 2021, 2024 – wygrana z Anglią). Ich największym dotychczasowym sukcesem w mistrzostwach świata jest czwarte miejsce. Początek spotkania Polska – Angola o godz. 22. Transmisja w TVP Sport. Turniej z udziałem 24 drużyn potrwa do 22 listopada.



FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK/CYFRASPORT

Strzela Kamil Grygiel, z lewej Bartosz Lastowski w meczu mistrzostw świata 2026 w amp futbolu Polska – Anglia (0:1) w Meksyku

eprasa.pl dbe79b8165

SPORT

• **Wszystko o najbliższym meczu Radomiaka Radom.** W poniedziałek, 16 listopada, piłkarze rozpoczęli przygotowania do ligowego starcia z Wisłą Kraków. Mecz w sobotę 21 listopada o godzinie 20:15. Relacja na echodnia.eu

PIŁKA RĘCZNA, LOTTO SUPERLIGA KOBIET

Przegraliśmy w niewiarygodnych okolicznościach we własnej hali

Elmas-KPS APR Radom mierzył się z KPR Gminy Kobierzyce. O naszej porażce 24:25 zdecydowała ostatnie akcja meczu. Wcześniej prowadziliśmy przez całe spotkanie

Stanisław Wróbel

Elmas-KPS APR Radom	24(14)
KPR Gminy Kobierzyce	25 (12)

Radom: Kaja Gryczewska, Natalia Kolasińska, Agata Gwarek - Laura Domka 4 , Matylda Mielewczyk 4, Elena Mitrović 7, Aleksandra Salisz 2 , Oliwia Pawłowska, Aleksandra Głuszko 1, Kinga Papke 2, Oliwia Sołościuk 2, Klaudia Krzymowska, Ljubica Simic 1, Wiktoria Skorza, Julia Zywczak, Julia Owczaruk 1.

Kobierzyce: Marija Simic, Viktoriia Saltaniuk - Aleksandra Kucharska, Anna Mączka, Gabija Pilikauskaite 8, Lena Urbaniak, Maria Buklarewicz 1, Magdalena Drążyk 2, Milica Ignatowic, Zuzanna Zimnicka 1, Mariola Wiertelak 4, Patrycja Kozioł 1, Patrycja Wiśniewska 3, Wiktoria Kostuch 4, Anastasiya Melekestseva 1, Zuzanna Ważna.

Nie do wiary jak nasza drużyna przegrała ten mecz. Prowadziliśmy przez cały pojedynek a rywalki po raz pierwszy uzyskały przewagą na 24:25 w ostatniej minucie. Miały jednak w swoich szeregach niesamowitą Gabiję Pilikauskaite, która zdobyła 8 bramek. U nas niestety Elena Mitrović która tylko w pierwszej połowie zdobyła 7 bramek dostała problematyczną czerwona kartkę i prawdopodobnie to zdecydowało o naszej porażce. Wprawdzie w drugiej połowie Laura Domka i Matylda Mielewczyk próbowały zastąpić Elenę ale wyraźnie brakowało jej w ataku. Wielka szkoda straconej szansy - Kobierzyce, zespół czołówki tabeli był



FOT. ELMAS KPS APR RADOM

Bramkarka Elams KPS APER Radom Kaja Gryczewska została MVP meczu

do pokonania. Radomianki pokazały się z dobrej strony i udowodniły, że są groźne także dla drużyn z górnej połówki tabeli.

Radomianki w 54 minucie po bramkach Lury Domki Aleksandry Saliszprowadziły 24:21. Od 54 minuty do końca meczu nie zdobyliśmy żadnej bramki a rywalki cztery z tego Gabija Pilikauskaite aż trzy. Przegraliśmy ostatecznie 24:25 i....było to pierwsze prowadzenie rywalek w meczu! O ich wygranej przesądził rzut w ostatnich sekundach.

Kaja Gryczewska po meczu

Po meczu o jego przebiegu i przyczynach przegranej opowiedziała bramkarka Elmas-KPS APR Radom, Kaja Gryczewska, która została wybrana najlepszą zawodniczką pojedynku. Jak przyznała, jej zdaniem w decydujących momentach zabrakło przede wszystkim chłodnej głowy. - Może zabrakło nam chłodnej głowy w tej końcówce, a Kobierzyce są doświadczonym zespołem. W takich momentach potrafią, tak powiem, opanować nerwy. Chyba właśnie nam zabrakło chłodnej głowy. Całe spotkanie prowadziłyśmy i taki wynik brałabym w ciemno. Byłyśmy tak zmotywowane i dobrze przygotowane, że wierzyłam, że wygramy ten mecz. Wiadomo, piłka ręczna jest grą błędów. Kto popełni ich mniej, ten wygrywa.

Po intensywnym okresie radomski zespół czeka teraz odpoczynek, a następnie powrót do treningów i przygotowania do kolejnego spotkania. Zawodniczki zamierzają wyciągnąć wnioski z ostatniej porażki.

- Teraz to na pewno odpoczynek, bo za nami intensywny czas. Wracamy do treningów, mamy kolejny mikrocykl. Mecz mamy dopiero 27 grudnia, więc jest sporo czasu, żeby przygotować się do tego spotkania i kolejnej rundy. Będziemy wyciągać wnioski. Musimy dalej walczyć i grać.

TABELA LOTTO SUPERLIGI KOBIET

1. PGE MKS El-Volt Lublin	7	18	227-169
2. Enea MKS Gniezno	8	18	248-197
3. KGHM Zagłębie Lubin	8	18	251-202
4. KPR Gminy Kobierzyce	7	18	213-167
5. Krasoń MKS Piotrcovia	7	15	197-173
6. Energa Start Elbląg	7	9	202-217
7. Szczypiorno Kalisz	7	9	181-222
8. Galiczanka Lwów	7	3	179-219
9. ELMAS-KPS APR Radom	**8**	**3**	**200-258**
10. Sośnica Gliwice	8	-6	178-252

SIATKÓWKA

Zofia Sobanty z Moya Radomki zdradza kulisy swojej kariery

Olha Ilkevych

Zofia Sobanty, przyjmująca Moya Radomki Radom, opowiedziała o początkach swojej siatkarskiej przygody, emocjach towarzyszących grze przed kibicami i zdradziła, co najbardziej lubi robić poza boiskiem.

Siatkarska przygoda Zofii Sobanty rozpoczęła się od... koleżeńskiej propozycji. Teraz zawodniczka reprezentuje barwy Moya Radomki Radom, ale początki jej sportowej drogi były dość spontaniczne.

Jak wspomina siatkarka, wszystko zaczęło się od koleżanki, z którą uczęszczała na dodatkowe zajęcia. To właśnie ona zaproponowała wspólne pójście na trening siatkówki. - Koleżanka, z którą chodziłam na dodatkowe zajęcia, powiedziała, że przychodzi na treningi siatkówki i zapytała, czy nie chciałabym pójść z nią. No i tak się zaczęło - opowiada z uśmiechem Zofia Sobanty.

- Kibice nie wiedzą o mnie, że bardzo lubię spać - zdradza siatkarka.

A jakie emocje towarzyszą jej, gdy wychodzi na boisko przed publicznością? Jak podkreśla, najważniejsza jest dla niej możliwość wspólnego przeżywania sportowych chwil z drużyną i kibicami.

- Przede wszystkim bardzo się cieszę, że mogę pomóc drużynie i przeżywać te emocje razem z nią na boisku.

Zofia Sobanty zachęca również do przychodzenia na mecze Moya Radomki Radom. - Myślę, że dlatego, że dostarczamy bardzo wielu emocji. Bardzo dużo pozytywnych emocji i warto jest to przeżyć.

Zofia Sobanty dołączyła do zespołu Moya Radomki Radom w czerwcu 2026 roku. W sezonie 2026/2027 występuje w Tauron Lidze Kobiet na pozycji przyjmującej.

Najbliższe spotkanie radomski zespół rozegra w niedzielę, 22 listopada. Moya Radomka Radom na wyjeździe zmierzy się z MKS Kalisz. Pierwszy gwizdek zaplanowano na godzinę 15.

KRÓTKO

Piłka ręczna

Szkoła ze Zwolenia trzecia na ważnym turnieju

Sześć zespołów, młodych zawodników, wzięło udział w turnieju "Handballowa droga do mistrzostwa", który w dniach 13-15 listopada rozgrywany był w hali sportowej Zespołu Placówek Oświatowych numer 2 w Kielcach. Świetnie spisała się Publiczna Szkoła Podstawowa ze Zwolenia, która zajęła trzecie miejsce. Nagrody dla najlepszych drużyn i zawodników wręczyli prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal i wiceprezes Radosław Wasiak. Pierwsze miejsce w turnieju zajęła Szkoła Podstawowa numer 20 z Legnicy, druga była Szkola Podstawowa numer 16 z Piotrkowa Trybunalskiego.

DOR

Jeździectwo

Radomianka mistrzynią Polski w skokach

Wielki sukces młodej radomianki! Julia Korycka, uczennica czwartej klasy VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Tytusa Chałubińskiego w Radomiu, zdobyła pierwsze miejsce w kategorii E podczas Halowych Mistrzostw Polski Amatorów w Skokach przez Przeszkody w Wolicy. To efekt wielu godzin treningów, wytrwałości i pasji do jeździectwa. Młoda zawodniczka udowodniła, że ciężka praca i konsekwencja przynoszą efekty. Rywalizacja na parkurze wymaga nie tylko doskonałych umiejętności jeździeckich, ale również opanowania, precyzji i zaufania do konia. Za sukcesem Julii stoją liczne treningi, wytrwałość i ogromna pasja do koni. Jeździectwo to sport wymagający cierpliwości, odpowiedzialności oraz wyjątkowej współpracy między zawodnikiem a zwierzęciem.

JS

Siatkówka

Mistrzostwa Polski służb mundurowych w Radomiu

10 drużyn, ponad 120 uczestników i przedstawiciele kilku formacji mundurowych z całej Polski – tak wyglądała tegoroczna edycja Mistrzostw Polski Służb Mundurowych w Piłce Siatkowej, która odbyła się w miniony weekend w Radomiu. Zwyciężyli strażacy z Katowic. Drugie miejsce zajęła Komenda Wojewódzka Państwowe Straży Pożarnej Łódź, trzecie Straż Graniczna, a czwarte Komenda Wojewódzka Policji Katowice.

OI

eprasa.pl dbe79b8165

DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE SMAKU
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 268 (15 239) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 18.11.2026

GMINA BLIŻYN
Skarżyscy policjanci zatrzymali we wtorek rano 46-latka z gminy Bliżyn poszukiwanego listem gończym. Mężczyzna ma do odsiedzenia 13 miesięcy kary za niestosowanie się do orzeczenia sądu.

GMINA GÓRNO
Dwie studzienki wodomierzowe skradziono z budowy w podkieleckim Radlinie. Straty oszacowano na pięć tysięcy złotych.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Powiat ostrowiecki

Policja zlikwidowała laboratorium narkotyków

600 kilogramów klefedronu, czyli 4-CMC przejęli policjanci, którzy w dawnej firmie odkryli laboratorium syntetycznych narkotyków.
– Strona 3

Gmina Piekoszów

Referendum nie będzie. Odrzucono aż 30 procent podpisów

Wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania burmistrz Piekoszowa Teresy Jakubowskiej został odrzucony
– Strona 4

Bus zderzył się z jeleniem, który wybiegł na drogę. Do kolizji doszło we wtorek w Brześciu w powiecie pińczowskim. **– Strona 4**

Kosmiczny sukces z udziałem Staszowianina Dawida Żukowskiego. Jego projekt poleciał rakietą PERUN. To połączenie sztuki, nauki i kosmicznych ambicji **– Strona 2**


FOT. ARCHIWUM

Gmina Łagów

Tragiczny wypadek na drodze krajowej. Zginął kierowca samochodu osobowego

Sylwia Bławat

Jedna osoba zginęła w czołowym zderzeniu na drodze krajowej numer 74 w Złotej Wodzie w gminie Łagów. Do tragedii doszło we wtorkowy poranek.

Tragedia rozegrała się we wtorek, 17 listopada, przed godziną 6 rano na drodze krajowej numer 74 w Złotej Wodzie w gminie Łagów. – Z naszych pierwszych ustaleń wynika, że Peugeot zderzył się czołowo z samochodem ciężarowym – relacjonował na gorąco starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego komendanta miejskiego policji w Kielcach. – Zginął człowiek podróżujący autem osobowym – dodawał.

Policjanci wstępnie odtworzyli przebieg nieszczęścia. Od Łagowa w stronę Złotej Wody jechał 24-latek kierujący ciężarowym Renault. – Mijały go jadące z przeciwka samochody. Zza ostatniego wyjechał osobowy Peugeot i zjechał na jego pas. Kierowca ciężarówki próbował odbić, żeby uniknąć zderzenia. Niestety, to się nie powiodło, pojazdy zderzyły się czołowo – wyjaśnia starszy aspirant Jacek Borek.



FOT. POLICJA
Do tragedii na drodze w gminie Łagów doszło we wtorkowy poranek

Po zderzeniu ciężarówka wjechała do rowu, osobówka odbiła się i podróż zakończyła w przeciwległym rowie.

24-letni kierowca Renault był trzeźwy. Autem osobowym podróżował tylko 45-letni kierowca. Zginął na miejscu. – Drugi z kierowców nie wymagał pomocy medycznej. Strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia – informuje młodszy aspirant Beata Gizowska z kieleckiej straży pożarnej.

W miejscu tragedii prócz policjantów pracowało również siedem zastępów straży pożarnej – zawodowej i ochotniczej.

To drugi tragiczny wypadek na świętokrzyskich drogach w ciągu ostatnich kilkudziesięciu godzin. W niedzielę do dramatu doszło w Korytkowie w powiecie koneckim. Tam osobowy Volkswagen zderzył się z ciężarówką. Kierowca i pasażer byli po wypadku uwięzieni w rozbitej osobówce. Mimo długiej akcji reanimacyjnej 45- i 16-latka latka nie udało się uratować.

Kielce

Na tej samej stacji paliw wpadli dwaj pijani kierujący

Sylwia Bławat

Dwukrotnie w odstępie 40 minut na tę samą stację paliw w Kielcach przyjeżdżali w poniedziałek pijani kierujący. Obaj mieli po ponad dwa promile alkoholu w organizmie.

Pierwsza z tych historii miała swój początek około godziny 15.40 w poniedziałek, 16 listopada, na stacji paliw na osiedlu Na Stoku w Kielcach. Pod dystrybutor podjechała Toyota, kierowca zatankował.

Manewry zaniepokoiły świadka

– Jego manewry widział świadek. Zaniepokoił się, że kierujący może być nietrzeźwy, więc odebrał mu kluczyki, uniemożliwiając odjechanie, i wezwał patrol – wyjaśnia starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Okazało się, że kierujący Toyotą to 49-latek; badanie wykazało, że w organizmie miał 2,6 promila alkoholu.

40 minut później policjanci dostali zgłoszenie z tej samej stacji – tym razem patrol wzywała obsługa, a powód był taki sam: przyjechał tu pijany kierujący.

Ponad dwa promile alkoholu

– 27-letni mężczyzna kierował Hyundaiem, a w organizmie miał ponad dwa promila alkoholu. Kilka godzin wcześniej kupował alkohol na tej samej stacji – opowiada policjant.

Obaj kierujący trafili do celi w komendzie policji.

eprasa.pl dbe79b8165

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Romana, Tomasza oraz Karoliny
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz dnia



Tomasz Rusek:
Warto o tym pamiętać

publicysta

Dzień dobry, drogi Czytelniku. Gdy czytasz te słowa, jest 18 listopada. Mikołajki już za kilkanaście dni, a prezentów pod choinką będziemy wszyscy wypatrywać za nieco ponad miesiąc. Nie kryję, że sam już się zastanawiałem, co kupić bliskim, co sam bym chciał dostać. Nowy zegarek? A może konsola do gry, by czasami, w weekendy, popykać sobie w jakąś grę? Na co by tutaj wydać pieniądze?

I wtedy przeczytałem materiał mojej redakcyjnej koleżanki o listach do Mikołaja, jakie napisali seniorzy z domów opieki społecznej. I zrobiło mi się strasznie głupio.

Bo Pani Wanda (78 lat)marzy o kremie do twarzy, balsamie, herbacie i czekoladzie. Pani Jolanta, 75-latka, o jasnych skarpetkach w rozmiarze 36, kawie i kilku kosmetykach. Z kolei 63-letni pan Krzysztof chciałby dostać piankę do golenia, maszynki i ptasie mleczko. Jest też pani Ela (87 lat), która chciałaby otrzymać ciepłe skarpety, kwiatowe perfumy, herbatę i biszkopty. A Pan Sławomir marzy o... nowych spodniach dresowych. Nie dlatego, że chce mieć coś modnego. Po prostu jego stare przetarły się.

Generalnie te „marzenia" to drobne, tanie, przyziemne produkty, często użytku codziennego, które - jak się okazuje - mogą dla kogoś być luksusem, prezentem od Mikołaja, czymś wyczekanym, na co nie można sobie pozwolić na co dzień.

Ok, wiem, że nie zmienię świata, ale wiem też, że nawet niewielka suma może sprawić komuś masę radości. Dlatego jeśli w przedświątecznym czasie trafię na jakąś zbiórkę rzeczy/pieniędzy - podzielę się tym, co mam.

Was też do tego namawiam.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

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

POGODA

dziś
11°C/6°C

jutro
11°C/7°C

REGION

Kosmiczny sukces z udziałem mieszkańca Staszowa. Jego projekt poleciał rakietą

oprac. Anna Bilska

Polska rakieta PERUN po raz kolejny udowodniła swoje możliwości, a w jej najnowszej misji znalazł się niezwykły akcent ze Staszowa.

Na pokładzie suborbitalnej rakiety skonstruowanej przez firmę Space-Forest poleciał specjalny ładunek przygotowany przez Staszowianina Dawida Żukowskiego i jego ojca Jana. To połączenie sztuki, nauki i kosmicznych ambicji, które sprawiło, że miasto symbolicznie dołączyło do polskiego podboju kosmosu.

We wrześniu z Centralnego Poligonu Sił Powietrznych w Ustce wystartowała rakieta PERUN, rozwijana w ramach programu Europejskiej Agencji Kosmicznej „Boost!". Dla mieszkańców Staszowa wydarzenie miało jednak wyjątkowy wymiar. Dawid Żukowski wraz z ojcem Janem Żukowskim zaprojektowali specjalną płytę z wizerunkiem miasta, która została częścią misji.

Najbardziej charakterystycznym elementem projektu jest staszowski ratusz przedstawiony w nietypowy sposób. Zamiast tradycyjnego zegara na wieży widnieje rakieta PERUN, symbolizująca nową erę polskich osiągnięć kosmicznych. To artystyczna wizja pokazująca, że nawet niewielkie miasta mogą mieć swój udział w wielkich projektach technologicznych.



FOT. SPACEFOREST

Płyta z wizerunkiem Staszowa

Płyta nie była wyłącznie dziełem graficznym. W jej strukturze ukryto specjalny ładunek, który wraz z rakietą wzbił się ponad atmosferę. Dzięki temu lokalna tożsamość zyskała dosłownie kosmiczny wymiar.

Projekt stanowi część większego przedsięwzięcia zatytułowanego „Fantastyczna Galaktyka, która jest i jej nie ma". To interdyscyplinarne dzieło autorstwa Dawida Żukowskiego, znanego również jako DJ Dazzy D i Ertfin. Łączy ono muzykę elektroniczną, sztukę wizualną, astronomię oraz przesłanie pokojowej współpracy ponad podziałami.

W skład kosmicznego projektu weszło także wyjątkowe archiwum dźwiękowe. Zawiera ono megamix inspirowany muzyką elektroniczną, połączony z autentycznymi nagraniami NASA i ESA, w tym fragmentami słynnego przesłania ze Złotej Płyty Voyagera oraz dźwiękami z Tytana, największego księżyca Saturna. Całość uzupełniają autorskie akwarele prezentowane wcześniej w staszowskiej bibliotece.

Misja rakiety PERUN sprawiła, że Staszów zapisał się na mapie polskiej działalności kosmicznej w wyjątkowy sposób.

BUSKO-ZDRÓJ

Młody człowiek kopał 82-letniego mężczyznę, ujął go syn starszego pana

Sylwia Bławat

Nawet 10 lat więzienia grozić może 25-latkowi podejrzanemu o to, że w Busku-Zdroju ukradł zakupy 82-letniemu mężczyźnie, a gdy ten próbował je odzyskać, skopał go. Napastnika zatrzymał syn zaatakowanego.

Rzecz się działa w dzielnicy zdrojowej Buska. Do 82-letniego mężczyzny podszedł młody człowiek i zażądał 10 złotych.

Napastnik zaczął kopać mężczyznę po całym ciele

- Kiedy starszy pan powiedział, że nie ma, obcy wyrwał mu torbę z zakupami i odszedł. Starszy pan go dogonił. Gdy chciał odzyskać swoją własność, napastnik zaczął go kopać po całym ciele – wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

Świadkiem zdarzenia był syn starszego pana i to on obezwładnił napastnika i przekazał policjantom. - Agresor to 25-latek, badanie wykazało, że w organizmie miał blisko trzy promile alkoholu – dodaje policjant.

Usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej

25-latek usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej. Zgodnie z kodeksem karnym, kto w celu utrzymania się w posiadaniu zabranej rzeczy, bezpośrednio po dokonaniu kradzieży, używa przemocy wobec osoby lub grozi natychmiastowym jej użyciem, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

eprasa.pl dbe79b8165

POWIAT OSTROWIECKI

Policja zlikwidowała laboratorium narkotyków syntetycznych. Wartych nawet dziesiątek milionów

600 kilogramów klefedronu czyli 4-CMC przejęli świętokrzyscy policjanci, którzy w dawnej firmie w powiecie ostrowieckim odkryli laboratorium syntetycznych narkotyków. Na miejscu funkcjonariusze zatrzymali dwóch mężczyzn, później trzeciego

Sylwia Bławat

Wartość skonfiskowanych przez nich środków mogłaby sięgać nawet dziesiątek milionów złotych.



FOT. POLICJA

Policjanci odkryli laboratorium syntetycznych narkotyków

W pomieszczeniach nieczynnej firmy

Nad sprawą pracowali policjanci z Wydziału do walki z Przestępczością Narkotykową Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach. Razem z kolegami z ostrowieckiej komendy pod koniec ubiegłego tygodnia weszli do pomieszczeń nieczynnego przedsiębiorstwa w powiecie ostrowieckim, zamienionego – jak się okazało – w prawdziwe laboratorium narkotyków syntetycznych.

Około 600 kilogramów klefedronu

- W trakcie przeszukania i oględzin pomieszczeń funkcjonariusze zabezpieczyli około 600 kilogramów klefedronu, a także mieszaniny klefedronu i innych substancji chemicznych znajdujące się w 14 zbiornikach typu mauzer. Zabezpieczono również 3130 litrów mieszanin reakcyjnych, 29 pojemników z acetonem oraz 11 pojemników zawierających kwasy – informuje komisarz Damian Janus z zespołu prasowego komendanta wojewódzkiego policji w Kielcach.

Mógłby zarobić nawet dziesiątki milionów złotych

Gdyby ktoś chciał sprzedać taką ilość klefedronu, znanego również jako 4-CMC zwykłym ludziom jako jednogramowe porcje, mógłby na tym zarobić nawet dziesiątki milionów złotych. Dzięki akcji policjantów tym razem nie zarobi.

Na miejscu policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn: 30- i 42-latka, tego samego popołudnia w ręce stróżów prawa też trzeci, 26-latek. Wszyscy trzej mężczyźni pochodzą z powiatu ostrowieckiego.

Wszyscy trzej mężczyźni usłyszeli zarzut

- Wszyscy trzej mężczyźni usłyszeli zarzut nielegalnego wytwarzania znacznej ilości substancji psychotropowych – informuje oficer.

Aresztowani na trzy miesiące

Sąd Rejonowy w Ostrowcu Świętokrzyskim zdecydował o aresztowaniu mężczyzn na trzy miesiące. Za przestępstwo, o jakie są podejrzani, może grozić nawet do 20 lat pozbawienia wolności.

Druga tak spektakularna akcja

To druga tak spektakularna akcja antynarkotykowa świętokrzyskiej policji w ciągu ostatnich tygodni. Pod koniec października w gminie Sadowie w powiecie opatowskim ujawnili narkotykową fabrykę. Znaleźli blisko 680 litrów klefedronu. Wówczas aresztowani zostali dwaj mieszkańcy Podlasia, 62- i 36-latek.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011610592

Szukasz pomysłu na prezent dla swojej rodziny? Podpowiadamy, jak skorzystać ze świątecznej oferty Orange

Szukasz nowego smartfona dla siebie, a może praktycznego prezentu dla bliskiej osoby? Podpowiadamy, jakie parametry telefonu warto wziąć pod uwagę, aby dopasować go do potrzeb przyszłego użytkownika oraz jak przy okazji skorzystać z atrakcyjnej oferty na dodatkowe urządzenie.



Dobrym pomysłem może być smartfon, a nawet dwa, szczególnie kiedy ten drugi kosztuje tylko 1 zł. Jeśli szukasz telefonu dla wymagającego użytkownika, zwróć uwagę na pamięć i możliwości urządzenia. W świątecznej ofercie Orange znajdziesz Samsung Galaxy S26 5G z pamięcią 12/256 GB, który oferuje najbardziej zaawansowaną wydajność i moc oraz wytrzymałą konstrukcję. Z kolei osobie, która potrzebuje telefonu do codziennej komunikacji, przeglądania internetu i podstawowych aplikacji, może odpowiadać jeden z modeli z serii motorola moto g. W świątecznych zestawach Orange znajdziemy m.in. moto g77 5G oraz moto g06 power.

Telefon dla siebie, a drugi dla bliskiej osoby

Świąteczna oferta abonamentowa Orange to propozycja dla tych, którzy planują zakup nowego smartfona, a jednocześnie chcieliby sprawić prezent komuś bliskiemu. W wybranych zestawach do abonamentu drugi smartfon można otrzymać za symboliczną złotówkę. Wśród dostępnych zestawów znalazły się m.in.:

- motorola moto g77 5G 8/128 GB i moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi REDMI Note 17 Pro 5G 256 GB i Xiaomi REDMI 17 LTE 128 GB;
- Samsung Galaxy S26 5G 12/256 GB i Samsung Galaxy A18 4/128 GB;
- motorola moto g37 power 5G 4/64 GB i moto g06 power 4/64 GB.

W ofercie pojawia się również zestaw motorola edge 70 fusion power 5G z moto buds2 i motorola moto watch za 1 zł.

Zestawy urządzeń, w którym drugie jest za 1 zł, można otrzymać, podpisując nową umowę na wybrany abonament komórkowy (na 24 miesiące) oraz umowę ratalną na pierwsze urządzenie z zestawu. Świąteczne zestawy z drugim smartfonem za 1 zł do wybranych planów są dostępne także dla klientów przedłużających umowę. To idealna okazja, by już teraz pomyśleć o prezentach. Szczegóły oferty, w tym kwoty abonamentów i ceny urządzeń, na: https://www.orange.pl/lp/promocje-abonament-komorkowy.

Dodatkową korzyścią może być drugi tańszy abonament, właśnie do tego smartfonu za złotówkę. Klienci, którzy mają już Plan M lub L i wybiorą kolejny numer z tym samym planem (na 24 mies.), zapłacą za niego 50% taniej niż za pierwszy numer. Oferta dla klientów, którzy udzielili zgód marketingowych i na e-fakturę. Szczegóły rodzinnych numerów: https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery

Internet i telewizja jako uzupełnienie domowej oferty

Świąteczne propozycje Orange obejmują nie tylko smartfony. Można również połączyć abonament komórkowy z internetem światłowodowym i telewizją, robiąc prezent wszystkim domownikom. W ramach oferty Orange Światłowód Pro nowi klienci wybierający internet o prędkości do 1 Gb/s lub wyższej mogą korzystać z niego bez opłaty abonamentowej przez rok. Osoby łączące światłowód z abonamentem komórkowym otrzymują dodatkowo rabat w wysokości 20 zł miesięcznie. Jeśli jest to pierwszy abonament komórkowy klienta w Orange, przysługuje mu kolejny rabat – również 20 zł miesięcznie przez 24 miesiące.

Dostępna jest także super oferta telewizyjna. Klienci mogą otrzymać łącznie ponad 220 kanałów TV w pakiecie ze światłowodem do 300 Mb/s za 69,99 zł miesięcznie z rabatami przez pierwszy rok. Do zakupionej telewizji Extra TV Orange dodaje Amazon Prime na dwa lata w prezencie.

Rozwiązania przygotowane z myślą o przedsiębiorcach

Świąteczne promocje Orange obejmują również firmy. Przedsiębiorcy mogą wybrać zestawy smartfonów z drugim urządzeniem za 1 zł + VAT. Dostępne są także dodatkowe rabaty – przy zakupie dwóch takich samych Planów Firmowych (M, L lub XL) zniżka na drugą kartę SIM może wynieść nawet 70%.

Warto ponadto zwrócić uwagę na ofertę Internetu Firmowego ze światłowodem o prędkości do 1 Gb/s, 2 Gb/s lub 8 Gb/s. W ramach promocji usługa z dodatkowymi rozwiązaniami, takimi jak wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych, jest dostępna przez 12 miesięcy za 0 zł.

Przedsiębiorcy mogą też poznać Cyfrową Firmę – platformę z narzędziami opartymi na AI, które wspierają codzienne zadania związane z prowadzeniem działalności. Do końca 2026 roku można bezpłatnie przetestować podstawową wersję Asystenta AI, korzystając z kodu rabatowego udostępnionego w Mój Orange.

Świąteczna oferta Orange daje wiele możliwości: od wyboru smartfona dla siebie i bliskich, przez połączenie usług mobilnych z domowym internetem i telewizją, aż po rozwiązania dla firm. Szczegóły promocji i dostępność zestawów warto sprawdzić przed zakupem na www.orange.pl.

eprasa.pl dbe79b8165

KRÓTKO

Starachowice

Zatrzymali pijanego z atrapą broni

Mężczyzna w kolorowej kurtce wymachuje przedmiotem wyglądającym jak broń palna – takie zgłoszenie wpłynęło w sobotę około godziny 20.30 do służb w Starachowicach. Strażnicy miejscy zatrzymali podejrzewanego na ulicy Piłsudskiego i przekazali go w ręce policjantów. - 41-latek, u którego badanie wykazało 1,8 promila alkoholu w organizmie, miał przy sobie atrapę broni. Zachowywał się agresywnie, był pobudzony. Został zatrzymany do wytrzeźwienia. Odpowie za zakłócanie porządku – informowała w niedzielny poranek starszy sierżant Klaudia Saramak z Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach. **MINOS**

Brody

Po kraksie pogotowie zabrało jedną osobę

Dwa samochody zderzyły się w czwartek o godzinie 16.20 na skrzyżowaniu w Brodach w powiecie starachowickim. Do szpitala zabrana została jedna osoba. - Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że 56-letni kierowca Tesli skręcający w lewo z ulicy Szkolnej w Radomską, nie ustąpił pierwszeństwa Audi, które skręcało z Radomskiej w Szkolną – opowiadała starszy sierżant Klaudia Saramak z Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach. 50-letnia kierująca z Audi została zabrana do szpitala. Na miejscu kraksy działali druhowie miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej oraz zastęp ratowników ze Starachowic. **MINOS**

Pińczów

Pijany kierowca taranował znaki drogowe

Pijany kierowca staranował w Pińczowie kosz i dwa znaki drogowe. Ostatecznie został ujęty przez świadków jego wyczynów. Rzecz wydarzyła się w niedzielę po godzinie 21. Kobieta i mężczyzna jadący Audi ulicą 1 Maja w Pińczowie zwrócili uwagę na poprzedzające ich Mitsubishi. - Samochód zjechał na lewą stronę i uderzył w znak drogowy oraz kosz na śmieci. Potem przyspieszył, pokonał rondo i skręcił w ulicę Żwirki i Wigury. Tu uderzył w kolejny znak i już się zatrzymał. Świadkowie wykorzystali okazję i przejęli kluczki Mitsubishi – opowiadała młodszy aspirant Paula Kępińska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pińczowie. Gdy na miejsce przyjechali policjanci okazało się, że 21-letni kierowca uszkodzonego auta ma ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Za jazdę w takim stanie grożą grzywna, zakaz kierowania i nawet do trzech lat więzienia. **MINOS**

Skarżysko-Kamienna

Złodziej w sklepie

Plecak sportowy i cztery torby to łupy złodzieja, który pojawił się w jednym ze skarżyskich sklepów. Straty oszacowano na 1200 złotych.
MINOS

REGION

Referendum w Piekoszowie nie będzie. Odrzuconych zostało 30 procent podpisów pod wnioskiem

Wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania został odrzucony przez Komisarza Wyborczego

Marcelina Różycka



FOT. ARCHIWUM

Wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania burmistrz Piekoszowa Teresy Jakubowskiej został odrzucony przez Komisarza Wyborczego w Kielcach

Wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania burmistrz Piekoszowa Teresy Jakubowskiej został odrzucony przez Komisarza Wyborczego w Kielcach. Po zweryfikowaniu podpisów, okazało się, że aż 30 procent z nich została uznana za wadliwe. Postanowienie w tej sprawie zostało wydane 12 listopada.

1 września 2026 roku do Komisarza Wyborczego w Kielcach I trafiło zawiadomienie o zamiarze przeprowadzenia referendum w sprawie odwołania burmistrz Teresy Jakubowskiej. Potwierdzenie zostało wydane 2 września 2026 roku.

30 października 2026 roku pełnomocnik Inicjatora Referendum, którym został ustanowiony Dariusz Bielicz, radny Miasta i Gminy Piekoszów przekazał Komisarzowi Wyborczemu w Kielcach wniosek mieszkańców o przeprowadzenie referendum gminnego w sprawie odwołania Burmistrza Miasta i Gminy Piekoszów przed upływem kadencji.

W gminie Piekoszów jest około 13 tysięcy uprawnionych do głosowania. Aby wniosek referendalny spełniał wymóg liczby podpisów, inicjatorzy musieli zebrać ich co najmniej 1327.

Wniosek podpisało 1368 mieszkańców, jednak Komisarz Wyborczy w Kielcach I uznał 417 z nich, czyli aż 30 procent, za złożone wadliwie. Postanowienie w tej sprawie wydano w czwartek, 12 listopada 2026 roku. Czytamy w nim: „Na podstawie artykułu 22 ustęp 4 ustawy z dnia 15 września 2000 roku o referendum lokalnym (Dziennik Ustaw z 2025 roku pozycja 472) Komisarz Wyborczy w Kielcach I postanawia odrzucić wniosek grupy obywateli, której pełnomocnikiem jest Dariusz Bielicz, o przeprowadzenie referendum gminnego w sprawie odwołania Burmistrza Miasta i Gminy Piekoszów przed upływem kadencji złożony w dniu 30 października 2026 roku przez pełnomocnika inicjatora referendum z powodu stwierdzenia niedającego się usunąć uchybienia wniosku, polegającego na braku wymaganej liczby prawidłowo złożonych podpisów mieszkańców popierających inicjatywę przeprowadzenia przedmiotowego referendum".

Teresa Jakubowska, burmistrz Piekoszowa po ogłoszeniu decyzji Komisarza Wyborczego w rozmowie z Echem Dnia komentowała: – Jestem dumna i zaszczycona tym, że mieszkańcy docenili moją pracę. Bardzo im, za to dziękuję. Myślę, że ludzie widzą, że wspólnie z większością radnych staramy się rozwijać gminę. Zawsze mówiłam, że kandydowałam, by służyć ludziom i to się nie zmieniło.

Po odrzuceniu wniosku inicjatorzy zapowiedzieli, że dokładnie wyjaśnią wątpliwości, co do znacznej liczny odrzuconych podpisów.

Dariusz Bielicz napisał na Facebooku: „Drodzy Mieszkańcy Miasta i Gminy Piekoszów! Przede wszystkim pragnę serdecznie podziękować wszystkim mieszkańcom, którzy udzielili poparcia inicjatywie przeprowadzenia referendum w sprawie odwołania Burmistrza Miasta i Gminy Piekoszów przed upływem kadencji".

0011614227

Łącząc się w żałobie i smutku składamy

Panu Markowi Łukaszkowi

Wójtowi Gminy Dwikozy

Członkowi Zarządu Związku Miast i Gmin Regionu Świętokrzyskiego

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

Wójtowie, Burmistrzowie i Prezydenci Miast – Członkowie Związku Miast i Gmin Regionu Świętokrzyskiego

GMINA PIŃCZÓW

Bus jadący po pasażerów zderzył się z jeleniem

Michał Nosal

Bus zderzył się w jeleniem, który wybiegł na drogę – tak strażacy opisywali kolizję, do jakiej doszło we wtorek przed godzina 7 na drodze wojewódzkiej w miejscowości Brzeście w gminie Pińczów.

- Busem podróżował jedynie kierowca. Dopiero wyjeżdżał po pasażerów. Nic mu się nie stało. Potrącone zwierzę uciekło z miejsca kolizji – relacjonował brygadier Marcin Żarek, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie.

Pracujący na miejscu zdarzenia strażacy zajęli się neutralizacją płynów, które wyciekły z uszkodzonego samochodu. Przez pewien czas ruch na drodze wojewódzkiej w Brześciu odbywał się wahadłowo.



FOT. KP PSP PIŃCZÓW

Busem podróżował jedynie kierowca. Dopiero wyjeżdżał po pasażerów. Nic mu się nie stało

eprasa.pl dbe79b8165

GMINA BRODY

Uderzył w tira i zapalił się. Wypadek na krajowej drodze

Michał Nosal

Samochód osobowy uderzył w tył naczepy tira i zaczęła się palić – tak policjanci opowiadali o wypadku, jaki wydarzył się w poniedziałek wczesnym rankiem na krajowej „dziewiątce" w Rudniku (gmina Brody w powiecie starachowickim). Na miejscu były utrudnienia.



FOT. POLICJA

Do wypadku na krajowej „dziewiątce" w Rudniku w powiecie starachowickim. W komorze silnika osobowego auta wybuchł pożar

Do kraksy doszło około godziny 5.30. Toyota Corolla jadąca „dziewiątką" w kierunku Ostrowca Świętokrzyskiego miała awarię i zatrzymała się.

Wstępne ustalenia policjantów

- Wstępne ustalenia wskazują, że kierowca tira jadący w tym samym kierunku nie mogąc ominąć Toyoty zatrzymał się. Wtedy w tył naczepy jego zestawu uderzyło Renault Scenic prowadzone przez 22-latka – relacjonowała okoliczności zdarzenia starszy sierżant Klaudia Saramak z Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach.

W komorze silnika auta osobowego wybuchł pożar

Po zderzeniu w komorze silnika osobówki wybuchł pożar. Jego ugaszeniem zajęli się strażacy. Na miejscu działali druhowie z jednostek w Brodach i Stykowie oraz zastęp ratowników ze Starachowic.

Jak przekazywał podkomisarz Maciej Ślusarczyk z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach 22-letni kierowca Renault został przewieziony do szpitala.

KRÓTKO

Gmina Pińczów

Samochód niesprawny, kierująca bez prawa jazdy

W Chrabkowie pod Pińczowem policjanci skontrolowali w piątek tuż przed godziną 8 Seata Leona prowadzonego przez 27-latkę z powiatu buskiego. - Kierująca nie używała obowiązkowych świateł, miała jednak włączone halogeny, choć nie było takiej potrzeby. Podczas kontroli okazało się, że kobieta nigdy nie miała prawa jazdy – opowiadała młodszy aspirant Paula Kępińska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pińczowie. 27-latce grożą teraz wysoka grzywna oraz zakaz kierowania. Policjanci, po tym jak sprawdzili stan techniczny Seata, zatrzymali jego dowód rejestracyjny.

Staszów

Mężczyzna wypadł z balkonu

Staszowscy policjanci wyjaśniają okoliczności wypadku, do jakiego doszło w sobotni wieczór w bloku socjalnym przy ulicy Jana Pawła II.
- Wstępne ustalenia wskazują, że około godziny 19.20 z balkonu na pierwszym piętrze budynku wypadł 41-letni mężczyzna. Upadł na trawę. Przytomny i bez widocznych zewnętrznych obrażeń, został zabrany do szpitala - mówiła podkomisarz Joanna Szczepaniak ze staszowskiej policji.

Końskie

Pijanego zatrzymał policjant po służbie

Policjant pionu kryminalnego koneckiej jednostki zatrzymał po służbie nietrzeźwego mężczyznę podejrzewanego o ucieczkę z miejsca kolizji. Do stłuczki doszło w piątek przed godziną 15 na ulicy Warszawskiej w Końskich. Volkswagen Passat najechał na tył auta marki Kia Sportage. - Gdy na miejsce przyjechał patrol okazało się, że kierowca Passata zostawił samochód i oddalił się. Dzięki informacjom przekazanym przez świadków, policjant wydziału kryminalnego naszej jednostki będący po służbie, zatrzymał podejrzewanego 26-latka w jednym ze sklepów. W chwili gdy sprawdzono stan jego trzeźwość, 26-latek miał 3 promile alkoholu w organizmie informował młodszy aspirant Krzysztof Bernat z Komendy Powiatowej Policji w Końskich. **MINOS**

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR

0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce



centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.

Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl dbe79b8165

FOKUS

• **Ceny paliw w dół.** Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 5,99 zł, benzyny 98 – 6,64 zł, a diesla – 7,57 zł

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Narodowy Bank Polski wstrzymał finansowanie, a sędziowie rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin-Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

WARSZAWA

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu. Jak zapowiedział premier, rząd ma pracować również nad poziomem cen prądu.

– Zdecydowaliśmy o zamrożeniu cen gazu, jeśli chodzi o odbiorców indywidualnych, gospodarstwa domowe i utrzymamy cenę 197,29 zł za megawatogodzinę. Utrzymujemy program Ceny Paliwa Niżej – powiedział premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów.

Ustawa zakłada, że w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 r. obowiązywać będzie maksymalna cena gazu dla odbiorców chronionych, w tym gospodarstw domowych. Dotyczyć to będzie również wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych, a także podmiotów realizujących ważne zadania z zakresu użyteczności publicznej, takie jak np. szkoły, szpitale, domy opieki, kościoły i noclegownie. **PAP**

BRUKSELA

Minister: zielone światło dla stałej bazy USA w Polsce

oprac. Karolina Wrońska

W Pentagonie jest zielone światło dla stałej amerykańskiej bazy w Polsce – powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz po spotkaniu w Brukseli z podsekretarzem obrony USA Elbridge'em Colbym.

– Dzisiaj zostało przez sekretarza Colby'ego potwierdzone, że wszystko idzie w dobrym kierunku, wszystko jest na jak najlepszej drodze. Jest zielone światło z Pentagonu i wierzę, że to zielone światło też zaświeci bardzo mocno w Białym Domu – powiedział szef resortu obrony.

Jak przekazał Kosiniak-Kamysz, Colby powiedział, że na ukończeniu już jest przegląd obecności wojsk amerykańskich w Europie. – W pierwszych dniach grudnia będzie przekazana do Białego Domu informacja o zakończeniu przeglądu (...). My tu jesteśmy optymistami: dla Polski w tym przeglądzie mogą być tylko dobre i bardzo dobre decyzje – podkreślił Kosiniak-Kamysz. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Sejmowa komisja etyki ukarała posłów

Sejmowa komisja etyki ukarała naganą posła Konfederacji Konrada Berkowicza za obraźliwą wypowiedź wobec dziennikarki TVP Justyny Dobrosz-Oracz. Sławomir Mentzen otrzymał upomnienie za słowa dotyczące kobiet służących w policji. Obaj politycy nie stawili się na posiedzeniu komisji i nie usprawiedliwili nieobecności. Sprawę posłanki PiS Dominiki Chorosińskiej, która podczas obrad Sejmu wydawała odgłosy szczekania, odroczono ze względu na jej zapowiedzianą absencję. Berkowicz został ukarany za nazwanie Dobrosz-Oracz „kurtyzaną", gdy pytała go, czy służył w wojsku. Dziennikarka zapowiedziała pozew.

Warszawa

Minister rolnictwa przyjął dymisję współpracownika

Szef gabinetu politycznego ministra rolnictwa Michał Zarzecki złożył rezygnację, którą Stefan Krajewski przyjął. Decyzja zapadła po poniedziałkowej publikacji Wirtualnej Polski. Portal podał, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa przejął 2,24 mln zł zobowiązań zadłużonego gospodarstwa Zarzeckiego, a osiem tygodni później został on powołany na stanowisko w resorcie. Ministerstwo zapewnia, że restrukturyzacja przebiegła prawidłowo i nie doszło do naruszenia prawa.

Literatura

Wyróżnienie dla Hanny Krall

Hanna Krall, pisarka i reportażystka, autorka m.in. uznawanej za jedną z najważniejszych książek XX wieku „Zdążyć przed Panem Bogiem", została laureatką tegorocznej Nagrody Polskiego PEN Clubu im. Jana Parandowskiego.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polski nie stać na spór konstytucyjny, dlatego PSL wyszło z inicjatywą resetu konstytucyjnego – dokładnie dlatego, żeby nie tracić szans rozwojowych.

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, lider PSL

eprasa.pl dbe79b8165

REKLAMA
0011613764

Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.

Zmiany w ruchu przy kolejowej „ósemce” – ponowne zamknięcia przejazdów w Lekominie i Jęgrznie

Od 23 do 30 listopada 2026 r. planowane jest ponowne zamknięcie przejazdu kolejowo-drogowego w Lekominie. Tydzień później, od 30 listopada do 7 grudnia, prace obejmą przejazd w Jęgrznie. Kierowcy będą mogli korzystać z oznakowanych objazdów. To kolejne etapy modernizacji linii kolejowej nr 8 na odcinku Skarżysko-Kamienna – Tumlin.

Prace na kolejowej „ósemce” to część największej inwestycji Polskich Linii Kolejowych SA w województwie świętokrzyskim, obejmującej odcinek od Kozłowa przez Kielce do Skarżyska-Kamiennej. Szybsze podróże, większe bezpieczeństwo w ruchu kolejowym i drogowym oraz lepsza dostępność kolei dzięki nowoczesnej infrastrukturze pasażerskiej – takie będą efekty prowadzonych robót. Ich realizacja wymaga jednak czasowych zmian w organizacji ruchu na drogach przecinających modernizowaną linię.

23–30 listopada: ponowne zamknięcie w Lekominie

23 listopada 2026 r. zamknięty zostanie przejazd kolejowo-drogowy w Lekominie (gmina Zagnańsk), w ciągu drogi powiatowej nr 1299T, na linii kolejowej nr 8. Ponowne udostępnienie przejazdu zaplanowano na 30 listopada.
Na czas robót wyznaczony zostanie objazd drogą wojewódzką nr 750 oraz ulicami św. Jana Pawła II i Spokojną. Kierowcy powinni stosować się do oznakowania tymczasowej organizacji ruchu i uwzględnić utrudnienia przy planowaniu podróży.

30 listopada – 7 grudnia: ponowne zamknięcie w Jęgrznie

30 listopada 2026 r. zamknięty zostanie przejazd kolejowo-drogowy w Jęgrznie (gmina Łączna), w ciągu drogi powiatowej nr 1405T. Ponowne otwarcie zaplanowano na 7 grudnia.
Ze względu na położenie przejazdu oraz ograniczone możliwości wyznaczenia krótszej trasy objazd będzie dłuższy. Zgodnie z projektem tymczasowej organizacji ruchu poprowadzi drogami lokalnymi, wojewódzkimi i krajowymi, m.in. przez rejon Klonowa, Barczy, Brzezinek, Masłowa, Wiśniówki, Kajetanowa i Lekominia. Objazd będzie oznakowany. Szczegółowy przebieg należy odczytywać z oznakowania ustawionego na drogach.

Oba zamknięcia są ponownymi etapami przebudowy tych samych przejazdów. Zakończenie zapowiedzianego tygodniowego zamknięcia nie oznacza zakończenia wszystkich prac na danym przejeździe.

Ostrożnie w rejonie prac

Pieszych prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności w rejonie prowadzonych prac oraz stosowanie się do obowiązującego oznakowania. Kierowcy powinni zwracać uwagę na tymczasowe znaki drogowe, korzystać z wyznaczonych objazdów oraz dostosowywać prędkość do warunków. Na niektórych przebudowywanych przejazdach ograniczenia prędkości mogą obowiązywać także po czasowym przywróceniu ruchu.

Nowoczesna kolej dla mieszkańców regionu

Modernizacja odcinka Skarżysko-Kamienna – Tumlin obejmuje ułożenie ponad 62 km torów, wymianę sieci trakcyjnej i instalację nowych systemów sterowania ruchem kolejowym. Powstaną nowoczesne perony na stacjach Suchedniów, Łączna i Zagnańsk oraz na przystankach Skarżysko Zachodnie, Suchedniów Północny i Berezów. Przebudowanych zostanie 37 obiektów inżynieryjnych, w tym wiadukty i przejazdy kolejowo-drogowe.
Projekt „Prace na linii kolejowej nr 8 na odcinku Skarżysko-Kamienna – Kielce – Kozłów, etap I: Skarżysko-Kamienna – Tumlin” jest dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.

ZMIANA ORGANIZACJI RUCHU

Uwaga! Zamknięcia przejazdów w listopadzie i grudniu

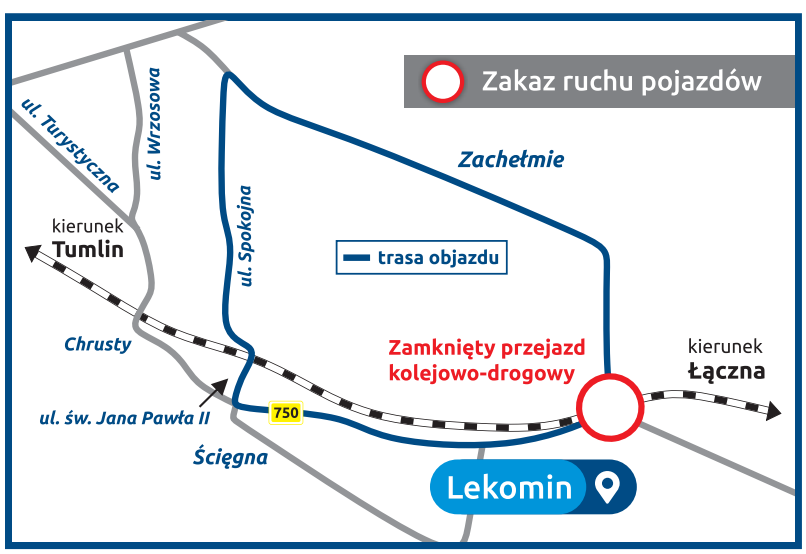
23–30 listopada: Lekomin (gmina Zagnańsk, droga powiatowa nr 1299T) – ponowne zamknięcie; objazd drogą wojewódzką nr 750 oraz ulicami św. Jana Pawła II i Spokojną.

30 listopada – 7 grudnia: Jęgrzna (gmina Łączna, droga powiatowa nr 1405T) – ponowne zamknięcie; dłuższy, oznakowany objazd przez rejon Klonowa, Barczy, Brzezinek, Masłowa, Wiśniówki, Kajetanowa i Lekomina.

Lekomin: po udostępnieniu przejazdu kierowcy powinni przestrzegać obowiązującego oznakowania i ograniczeń prędkości, w tym ograniczenia do 20 km/h.

Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności, stosowanie się do tymczasowego oznakowania oraz korzystanie z wyznaczonych objazdów. Przepraszamy za utrudnienia i dziękujemy za wyrozumiałość.

Powtórne zamknięcie przejazdu kolejowo-drogowego w Lekominie od 23 do 30 listopada 2026 r.



Powtórne zamknięcie przejazdu kolejowo-drogowego w Jęgrznie (gmina Łączna) od 30 listopada do 7 grudnia 2026 r.



PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.
ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa

www.plk-sa.pl
www.plk-inwestycje.pl
www.portalpasazera.pl
www.mapadotacji.gov.pl
www.plk-polskawschodnia.pl

Projekt „Prace na linii kolejowej nr 8 na odcinku Skarżysko-Kamienna – Kielce – Kozłów, etap I: Skarżysko-Kamienna – Tumlin" jest dofinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej.

eprasa.pl dbe79b8165

ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

Patrzcie na te buzialki! Tak się zaczyna magia świąt

Po raz kolejny tworzymy wyjątkową galerię zdjęć dzieci. Zawsze jest pełna ciepła, uśmiechów i dobrej energii. Zresztą, sami zobaczcie!

Boże Narodzenie to czas wyjątkowy. Pachnie piernikami, rozbrzmiewa kolędami i przynosi mnóstwo radości. A najpiękniejszy jest wtedy, gdy patrzymy na niego oczami dzieci, które potrafią cieszyć się z najdrobniejszych rzeczy, z niecierpliwością wypatrywać pierwszej gwiazdki i sprawiać, że nawet zwyczajny dzień staje się magiczny. Choć do świąt zostało jeszcze trochę czasu, w naszej redakcji już nie możemy się ich doczekać. - Dlatego rozpoczęliśmy zbieranie zgłoszeń do akcji Świąteczne Gwiazdeczki. Dziś prezentujemy Wam pierwsze zdjęcia, które już do nas dotarły - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się plebiscytem Świąteczne Gwiazdeczki. To akcja, na którą co roku czekają rodzice i dziadkowie z całego naszego województwa. - Przesyłają zdjęcia pełne uśmiechów, radości i magicznej energii. Do akcji wciąż można dołączyć, dlatego zapraszamy do przesyłania fotografii najmłodszych mieszkańców regionu - zachęca dziennikarka. To właśnie te wybrane zdjęcia już po raz kolejny rozświetlą świąteczne wydanie naszej gazety. A to nie koniec niespodzianek, bo na laureatów akcji, jak zwykle, czeka mnóstwo atrakcyjnych nagród. Są to: zabawki, książki, sesje zdjęciowe, vouchery prezentowe, a nawet wyjazdy krajowe i zagraniczne. A w wielkim finale nagrodą główną będzie aż 40 tysięcy złotych na spełnienie dziecięcych marzeń!

Więcej o naszej akcji na: echodnia.eu/swietokrzyskie/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Milan Maj, powiat kielecki



Amelia Błachucińska, powiat buski



Emilia Grzelka, powiat starachowicki



Aleksander Borek, Kielce



Lena Nowak, powiat konecki



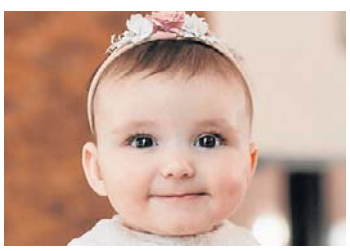
Liam Żelazowski, powiat ostrowiecki



Pola Gawrońska, powiat pińczowski



Nela Dynkowska, powiat sandomierski



Liliana Kapuścińska, powiat kazimierski



Oliwia Chwazik, powiat staszowski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Gabryś Mazurek, Kielce



Antonina Pyczek, powiat konecki



Filipek Jeżewski, powiat kazimierski



Laura Bilska, powiat starachowicki



Aleksander Łopatka, powiat staszowski



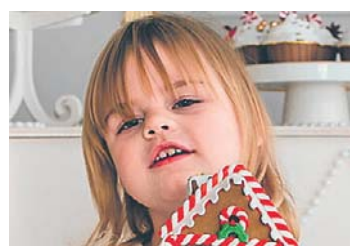
Nikodem Krupa, powiat skarżyski



Aleksandra Stępień, powiat jędrzejowski



Piotruś Ciężarkiewicz, powiat buski



Julia Dudzińska, powiat ostrowiecki



Blanka Podsiadło, powiat sandomierski

eprasa.pl dbe79b8165

MISTRZOWIE SMAKU 2026



FOT. GETTY

PARTNERZY PLEBISCYTU

Stowarzyszenie Polskich Kucharzy

Stowarzyszenie Kelnerów Polskich SKP

Polish Bartenders Association IBA member

POLAGRA food • horeca • foodtech

eprasa.pl dbe79b8165

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto Mistrzowie Smaku 2026. Nagrodziliśmy ich na gali w Poznaniu

Zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026 uhonorowaliśmy w trakcie Targów POLAGRA, które odbywają się na Międzynarodowych Targach Poznańskich. 23 września swoje nagrody odebrali laureaci z całego kraju.

oprac. kk









Plebiscyt Mistrzowie Smaku to jedno z najważniejszych i najbardziej uznawanych wydarzeń w polskim świecie gastronomii. Organizator, Polska Press Grupa, wyłania i honoruje czołowych przedstawicieli tej branży.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach. Najpierw Czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach. W kolejnym etapie uczestniczyli zwycięzcy, którzy uzyskali najwyższą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłoniono triumfatorów w różnych kategoriach na poziomie ogólnokrajowym. I to właśnie oni otrzymali wyróżnienia podczas uroczystej gali rozdania nagród, która odbyła się w trakcie wydarzenia o najdłuższej tradycji biznesowej w Polsce i jednego z kluczowych wydarzeń branży spożywczej i sektora HoReCa – Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Oto laureaci rankingu ogólnopolskiego

Kucharz Roku: I miejsce: Wojciech Mika - Villa Róż, Zakrzów (woj. małopolskie), II miejsce: Magdalena Tymeczko - Atelier Pychotka, Chełmsko (woj. lubuskie), III miejsce: Artur Obiedziński - Restauracja Chatka Obiadka, Skawina (woj. małopolskie).

Kelner Roku: I miejsce: Błażej Gębski - Restauracja Neo, Międzyrzecz (woj. lubuskie), II miejsce: Gabriela Kawęcka - Da Grasso, Międzyrzec Podlaski (woj. lubelskie), III miejsce: Maciej Imalski - Zajazd Staropolski Restauracja hotelu Gromada, Toruń (woj. kujawsko-pomorskie).

Barman/Barista Roku: I miejsce: Samuel Miśkowiec - X-DRINK, Myślenice (woj. małopolskie), II miejsce: Natalia Poniewska - AVA 3.0, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Olaf Stubba - Matko i Córko, Gdańsk (woj. pomorskie).

Mistrz Słodkości Roku: I miejsce: Edyta Pałka - Szajnowe szkolenia tortowe, Rybnik (woj. śląskie), II miejsce: Konrad Ruczyński - Słodki Stół Pracownia cukiernicza, Lubawa (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: Klaudia Rak - Słodkie Cudeńka, Żytno (woj. łódzkie).

Menedżer Gastronomii Roku: I miejsce: Jakub Balcerzak - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Lakhvir Singh - Restauracja Kwiat Peonii, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Wioleta Pietrzak - Hotel Korona Spa & Wellness, Zemborzyce Tereszyńskie (woj. lubelskie).

Restauracja Roku: I miejsce: Miłość Na Talerzu - Kościan, 3 Maja 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: BEEF and Pepper - Warszawa, Nowogrodzka 47A (woj. mazowieckie), III miejsce: ArtFolwark - Wojnowo, Wojnowo 2 (woj. wielkopolskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku: I miejsce: Bar na Rojnej - Łódź, Rojna 52/B (woj. łódzkie), II miejsce: Bistro u Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (woj. dolnośląskie), III miejsce: Bistro Gadka Szmatka - Wolbrom, Leśna 2 (woj. małopolskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku: I miejsce: R&S Kawiarnia Rozkoszne Smaki - Ustka, Wczasowa 27 (woj. pomorskie), II miejsce: Ani-Babki - Wrocław, Horbaczewskiego 4-6 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Filiżanka - Sosnowiec, Małachowskiego 7/1 (woj. śląskie).

Pizza Roku: I miejsce: Da Grasso - Brodnica, Kościelna 4 (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Pizzeria Kociak - Rogoźno, os. Przemysława II 3A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Pizzeria Pilizza - Nowe Miasto nad Pilicą, Warszawska 51 (woj. mazowieckie).

Lody Roku: I miejsce: Lodziarnia Gelatopiu - Rybnik, Rynek 12 (woj. śląskie), II miejsce: Marinero Caffe - Mrzeżyno, Portowa 14 (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Smak Dzieciństwa Lody Domowe - Strzelin, Sienkiewicza 46 (woj. dolnośląskie).

Burger Roku: I miejsce: Sigma Burger - Piaseczno, Nadarzyńska 60 (woj. mazowieckie), II miejsce: Burgerownia PasiBrzuch - Słubice, Mickiewicza 1A (woj. lubuskie), III miejsce: Chaps - Włocławek, Chopina 10/12 (woj. kujawsko-pomorskie).

Kebab Roku: I miejsce: Kapitan Burger - Police, Bankowa 11Ab/6 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: INDIA KEBAB - Łódź, Rojna 41 Lokal 20 , 91-134 Łódź (woj. łódzkie), III miejsce: Kraft Kebap - Morawin, Morawin 2A (woj. wielkopolskie).

Były podziękowania

- Chciałbym przede wszystkim podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali, moim przyjaciołom. Naprawdę nie spodziewałem się, że wygram - powiedział Wojciech Mika, laureat I miejsca w kategorii Kucharz Roku rankingu ogólnopolskiego. - Jest to moja pierwsza wygrana, a w zawodzie jestem 18 lat i bardzo się z tego cieszę. W zawodzie kucharza najważniejszy jest spokój, opanowanie nerwów i stresu.

Relację z gali przeczytasz i zobaczysz mnóstwo zdjęć z tego wydarzenia na stronie stronakuchni.pl/gala

eprasa.pl dbe79b8165

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Wojciech Ceglarek



Z zawodem kucharza związany jest już od 25 lat! Decyzja o związaniu się z gastronomią nie była przypadkowa. Od dziecka zawsze chciał gotować. Dziś ocenia ten wybór, jako najlepszy z możliwych, nie dlatego, że to łatwa praca - bo nie jest, ale dlatego, że to prawdziwa pasja. - Najbardziej w tym zawodzie cenię to, że mogę swoimi przygotowanymi daniami sprawiać satysfakcję kulinarną moim gościom, ich uśmiechy na twarzach dają impuls do stwarzania nowych smaków i nowych dań - podkreśla Wojciech Ceglarek (Restauracja Kielecka, Kielce). Poza pracą jest szczęśliwym tatą piątki dzieci i uwielbia z nimi spędzać każdą wolną chwilę, tak samo, jak z panią Aleksandrą - życiową partnerką i osobą, na którą zawsze może liczyć.

Czym jest dla niego zwycięstwo w Mistrzach Smaku? - To wyróżnienie jest dla mnie ukoronowaniem 25 lat pracy zawodowej oraz impulsem do dalszej pracy - odpowiada.

MIEJSCE II

Igor Rajewski



Pasja do gotowania zaczęła się już w dzieciństwie. Igor Rajewski (Sandomingo, Sandomierz) zawsze lubił obserwować, jak powstają różne potrawy, a z czasem sam zaczął eksperymentować w kuchni. Największą satysfakcję daje mu radość osób, które próbują jego dań i wracają po więcej. To właśnie wtedy zrozumiał, że gotowanie to nie tylko obowiązek, ale sposób na wyrażanie siebie i sprawianie innym przyjemności. Każdy nowy przepis jest dla naszego laureata okazją do nauki i rozwijania swoich umiejętności, dlatego wie, że chce dalej podążać tą drogą. Lubi tworzyć potrawy z najwyższą starannością i stale rozwijać swoje umiejętności.

MIEJSCE III

Adrian Paniewski



Adrian Paniewski (Bistro Lilia, Włoszczowa) dziś jest specjalistą od pizzy i, jak mówi, właśnie w tych włoskich specjałach odnajduje się najlepiej. Z gotowaniem związany jest od lat - najpierw jako pasjonat, później jako uczeń, a teraz jako kucharz. Jak podkreśla, największą satysfakcję daje mu widok pustych talerzy - wtedy wie, że gościom naprawdę smakowało. - Cieszą mnie wszystkie pozytywne komentarze, opinie i głosy, że ludzie przychodzą do mojej kuchni, bo wiedzą, że dostaną znakomitą pizzę. To wszystko motywuje i dodaje skrzydeł. Każdy zadowolony gość to potwierdzenie, że to, co robię, robię dobrze - mówi laureat.

KELNER ROKU MIEJSCE I

Ivan Ferens



- Dobra obsługa to taka, przy której gość czuje się ważny i mile widziany. Liczy się uśmiech, życzliwość i szybka reakcja - podkreśla zwycięzca w kategorii Kelner Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026.

To właśnie takie podejście do pracy przyniosło mu uznanie klientów. Ivan Ferens (Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój) doskonale wie, że profesjonalna obsługa to nie tylko sprawne przyjmowanie zamówień i znajomość menu. Równie ważne są pozytywne nastawienie, umiejętność budowania relacji oraz dbałość o komfort każdego gościa.

Klienci kolejny rok z rzędu docenili jego zaangażowanie, kulturę osobistą i życzliwość, dzięki którym każda wizyta w lokalu przebiega w przyjaznej atmosferze. Zdobycie tytułu Kelnera Roku jest najlepszym dowodem na to, że codzienna praca wykonywana z pasją i uśmiechem zostaje zauważona i nagrodzona.

MIEJSCE II

Paweł Barański



Profesjonalizm, uśmiech, życzliwość i zaangażowanie to jego znaki rozpoznawcze. W tych czterech słowach kryje się jednocześnie odpowiedź na pytanie, dlaczego klienci tak bardzo cieszą się, gdy to właśnie on podchodzi do stolika. Paweł Barański (Hotel i Restauracja Panorama, Ostrowiec Świętokrzyski) potrafi bowiem sprawić, że każdy gość czuje się mile widziany i może liczyć na obsługę na najwyższym poziomie. Nasz laureat doskonale wie, że w pracy kelnera liczą się nie tylko umiejętności, ale także relacje z ludźmi. Dlatego każdego dnia dba o przyjazną atmosferę, służy pomocą i chętnie dzieli się swoją pozytywną energią.

MIEJSCE III

Dominika Jaros

MISTRZOWIE SMAKU 2026

Trzecie miejsce w skali całego naszego województwa w kategorii Kelner Roku zdobyła Dominika Jaros, która reprezentowała lokal Si Senior w Kielcach. To zawód, który wymaga nie tylko odpowiednich umiejętności i wiedzy, ale także odpowiedniego podejścia do ludzi. Bo goście tak samo jak smak zapamiętują również atmosferę, ciepły uśmiech kelnerki, jej pomoc oraz miłe słowo. Zapisują w pamięci na długo wrażenia z obsługi. Nasza laureatka zapadła klientom w pamięć, dlatego ci postanowili się jej odwdzięczyć, oddając na nią głosy w wielkim plebiscycie gastronomicznym Mistrzowie Smaku 2026 .

BARMAN/BARISTA ROKU MIEJSCE I

Krystian Pienias

AUTORSKA restauracja

W trakcie nauki w szkole średniej odbywał liczne praktyki w restauracjach, głównie jako pomoc kucharza. Jednak dopiero podczas dodatkowej pracy, jaką była obsługa kelnerska na weselach, uświadomił sobie, że ta praca sprawia mu przyjemność ze względu na kontakt z ludźmi. Krystian Pienias (Restauracja Autorska, Busko-Zdrój) każdego dnia dba o to, by odwiedzający mogli liczyć na najwyższą jakość obsługi i wyjątkową atmosferę. Jego specjalnością jest tworzenie autorskich koktajli. Często eksperymentuje z różnymi alkoholami, syropami, ziołami i przyprawami, aby tworzyć unikalne, autorskie koktajle. Nasz laureat doskonale wie, że za każdym zamówieniem stoi człowiek, który chce nie tylko dobrze zjeść czy napić się ulubionego napoju, ale również miło spędzić czas. Dlatego pan Krystian profesjonalizm łączy z życzliwością, uśmiechem i pozytywną energią.

MIEJSCE II

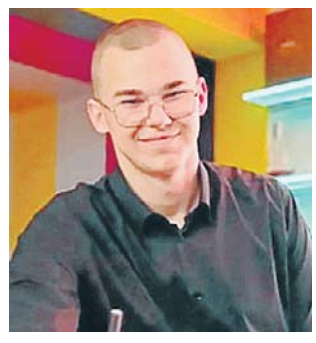
Radosław Kowalski



Pracę w gastronomii zaczął ponad 12 lat temu. Przeszedł praktycznie wszystkie stanowiska od osoby zaczynającej na zmywaku aż do managera lokalu. W pracy najbardziej ceni swój zespół, który jest zgraną załogą. - Największą satysfakcję sprawia mi, gdy widzę ponownie swoich klientów, którzy wracają i zawsze szepną dobre słowo, wtedy wiem, że dobrze wykonuję swoją pracę - przekazuje Radosław Kowalski (Music Club PwK, Ostrowiec Świętokrzyski). Na brak zajęć z pewnością nie może narzekać, jednak gdy znajdzie się jakaś wolna chwila, najbardziej lubi spędzać czas ze swoją narzeczoną oraz synem.

MIEJSCE III

Jakub Farmas



W świecie gastronomii liczy się nie tylko smak serwowanych napojów, ale również atmosfera, profesjonalizm oraz umiejętność budowania relacji z gośćmi. Doskonale wie o tym Jakub Farmas (Słoneczny Zdrój, Busko-Zdrój). To wyróżnienie jest dowodem uznania ze strony klientów, którzy docenili zaangażowanie, pasję i codzienną pracę naszego laureata. Za barem liczą się bowiem nie tylko wiedza i doświadczenie, ale także otwartość, życzliwość oraz umiejętność sprawiania, by każdy gość czuł się wyjątkowo.

eprasa.pl dbe79b8165

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE I

Anna Hada



Anna Hada (Tortowa Szefowa, Strawczynek) w zawodzie cukiernika pracuje 30 lat, od 2004 roku ma tytuł mistrza. - Od roku prowadzę domową pracownie cukierniczą, gdzie stawiam na jakość i rzemiosło. Moja specjalność to torty i słodkie stoły na zamówienie. Jeszcze będąc w technikum gastronomicznym, piekłam ciasta na rodzinne przyjęcia i już wtedy odkryłam w sobie talent - mówi. Teraz, kiedy pracuje na swoim, wdraża wszystkie swoje pomysły i autorskie receptury. Ma czas na dopracowane każdego tortu, dekoracji, które wykonuje sama, aranżacji słodkich stołów tak, aby zachwycały i zachęcały do skosztowania. Największą satysfakcję ma z tego, że jej wyroby cukiernicze smakują, a klienci wracają. Wygrana to dla niej takie wyróżnienie, jak nagroda publiczności. To głosy jej zadowolonych klientów: - To podziękowanie i uhonorowanie mnie jako człowieka i mojej pracy,która jest dla mnie pasją.

MIEJSCE II

Elżbieta Snopek



Swoją przygodę z tortami zaczęła jakieś osiem lat temu. Dziś najwięcej radości w pracy daje jej moment, kiedy wypiek wychodzi dokładnie taki, jak sobie go wyobraziła. Równie ważne jest dla niej zadowolenie klienta, jego uśmiech, kiedy widzi piękny tort i fakt, że wraca po kolejne pyszne wypieki. - Wyróżnienie w plebiscycie Mistrzów Smaku jest dla mnie jak spełnienie marzeń, że zwykły, szary człowiek też może zostać dostrzeżonym i wyróżnionym - wyznaje Elżbieta Snopek (Sandomierz). Poza robieniem tortów ma także inną pracę: - A czas wolny staram się spędzać na działce, którą uwielbiam.

MIEJSCE III

Izabela Karpińska



Izabela Karpińska (Różowa Babeczka, Końskie) od dwóch lat prowadzi domową pracownię cukierniczą. Nazwę firmy wymyśliła jej córcia, dzięki której pani Izabela zaczęła swoją słodką pasję. Wszystko zaczęło się od prośby dzieci o torcik na Dzień Dziecka i od tego momentu nasza laureatka tworzy słodkości na różne uroczystości. Wykonuje realizację na indywidualne zamówienia klientów. Oczywiście w każde zamówienie wkłada całe swoje serce, bo kocha swoją pracę a najbardziej lubi uszczęśliwiać dzieciaki, którym świecą się oczka, a na buzi pojawiają się uśmiechy, kiedy tylko widzą słodkości pani Izabeli.

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Róg



Agnieszka Róg wspomina, że jej przygoda z gastronomią rozpoczęła się w 2011 roku. Zaraz po ukończeniu szkoły hotelarskiej podjęła pracę w branży. W 2023 roku została menedżerem Rezydencji Królewskiej w Sandomierzu i właśnie tu odnalazła swoje miejsce. - Rezydencja Królewska to nie tylko miejsce pracy. To nasz dom. Dzięki wielkiemu sercu właściciela pana Andrzeja każdy pracownik czuje się spełniony i dowartościowany w tym miejscu - zdradza zwyciężczyni. W pracy ceni sobie najbardziej profesjonalizm. Stara się, aby każde jej spotkanie z potencjalnym klientem przebiegało sympatycznej atmosferze. - Największą radością i mobilizacja do działania dla mnie jest zadowolony gość. Wtedy czuję, że moja praca ma sens. Praca w gastronomii zabiera mi 3/4 mojego życia. Dla mnie to nie tylko praca, ale też i życiowa pasja - dodaje. W wolnym czasie interesuje się modą, chętnie też podróżuje.

MIEJSCE II

Krzysztof Raczyński



Swoją przygodę z gastronomią rozpoczął ponad 20 lat temu, przeszedł wszystkie szczeble zawodowe, dzięki czemu poznał tę branżę od podstaw, a teraz z dużym doświadczeniem może prowadzić duże restauracje. - W swojej pracy najbardziej cenię zaangażowanie i pasję swoich pracowników, bo to właśnie ludzie tworzą sukces restauracji, a największą satysfakcję daje mi widok pełnej sali naszych gości, ich zadowolenie i świadomość, że chcą do nas wracać - mówi Krzysztof Raczyński (Trattoria Romana, Kielce). Poza pracą czas wolny spędza ze swoją rodziną: - Każda spędzona chwila z żoną i córką jest cenniejsza niż cokolwiek.

MIEJSCE III

Edyta Fechner



Z branżą gastronomiczno-hotelarską jest związana już od 16 lat. Ukończyła hotelarstwo i od początku wiedziała, że chce rozwijać się właśnie w tym kierunku. Przez te wszystkie lata miała okazję pracować niemal na każdym stanowisku w gastronomii z wyjątkiem kuchni. - Moją szczególną pasją jest organizacja wesel i eventów, zwłaszcza tych tematycznych. Jako wedding planner uwielbiam zamieniać pomysły i marzenia w rzeczywistość, kreować branżę ślubną - mówi Edyta Fechner (Dwór Dwikozy, Dwikozy). Najbardziej w pracy ceni ludzi, kreatywność i to, że każdy dzień jest inny. Prywatnie jest mamą i żoną. To właśnie rodzina jest dla niej najważniejsza.

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Kawiarnia Manufaktura Pietraszki

Są miejsca, do których wraca się nie tylko dla doskonałej kawy, ale przede wszystkim dla atmosfery i ludzi. Taka właśnie jest Kawiarnia Manufaktura Pietraszki (Kielce, Piotrkowska 12)

Tu od samego wejścia pachnie świeżo parzoną kawą, domowymi wypiekami i drożdżówkami, które już zdobyły grono swoich wiernych miłośników. W menu znajdziemy również aromatyczne herbaty liściaste, matchę oraz desery przygotowywane z dbałością o każdy szczegół.

Kawiarnię Manufaktura Pietraszki wyróżnia nie tylko smak i jakość, tutaj najważniejsi są ludzie - ci po obu stronach lady. Za każdą podaną kawą stoi załoga, która każdego dnia udowadniają, że ograniczenia nie definiują możliwości, a misją lokalu jest tworzenie przestrzeni, w której osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać swoje talenty, zdobywać doświadczenie zawodowe, budować samodzielność i odzyskiwać wiarę we własne możliwości.



eprasa.pl dbe79b8165

PIZZA ROKU MIEJSCE I

Pizza House



Pizza House (Chęciny, Armii Krajowej 16) to miejsce, które powstało z pasji do pizzy, ale przez lata stało się czymś znacznie więcej. To lokal tworzony każdego dnia przez ludzi i dla ludzi - pracowników, gości, mieszkańców Chęcin i wszystkich tych, którzy od lat wracają do zwycięskiej pizzerii. - Nasza historia zaczęła się ponad dekadę temu. Od początku przyświecał nam prosty cel: przygotowywać pizzę, którą sami chcielibyśmy dostać na swój stół. Bez chodzenia na skróty, z dobrym ciastem, starannie dobranymi składnikami i dużą dbałością o jakość. Przez lata zmienialiśmy się, zdobywaliśmy doświadczenie, poprawialiśmy receptury i uczyliśmy się na własnych błędach. Jedno jednak pozostało niezmienne – chcemy, żeby każda pizza wychodząca z naszej kuchni była powodem, dla którego warto do nas wrócić - zapewnia Tomasz Jakubczyk.

MIEJSCE II

Pizza House



Pizza House (Jędrzejów, Przypkowskiego 41A/5) to miejsce stworzone z myślą o miłośnikach pysznego jedzenia. Każdego dnia serwują pizzę przygotowywaną ze świeżych, starannie wyselekcjonowanych składników. Stawiają na jakość, powtarzalny smak oraz szybką i miłą obsługę. W menu znajdziemy tam szeroki wybór pizz na cienkim cieście, a także dodatki i napoje. Oferują zamówienia na miejscu, na wynos oraz z dostawą na terenie Jędrzejowa i okolic. Dbają o to, aby każda pizza dotarła ciepła i gotowa do jedzenia.

MIEJSCE III

Da Grasso



Da Grasso (Skarżysko-Kamienna, Leśna 3/1) to miejsce, gdzie znajdziemy zawsze pyszny posiłek serwowany na miejscu, sprawny odbiór osobiście na wynos oraz ekspresową dostawę do domu lub biura! Serwują 25 rodzajów pizzy na złocistym, doskonale wyrośniętym cieście. Pizze podają z wybranymi autorskimi sosami. W karcie proponują również soczyste burgery, świeże sałatki, wyśmienite włoskie makarony, tortille, specjalne zestawy dla dzieci oraz pyszne desery. Nic dziwnego, że lokal przy ulicy Leśnej zyskał grono sympatyków, którzy chętnie wracają do miejsca, gdzie liczy się smak i jakość.

RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Trattoria Romana



Trattoria Romana (Kielce, Ściegiennego 258C) to nie tylko wyśmienita włoska kuchnia, ale również ciepłe wnętrza, wypełnione zapachem tradycyjnej neapolitańskiej pizzy wypiekanej w piecu opalanym drewnem, kreujące wyjątkowe doznania przenoszące gości w klimaty gorącej Italii. Zasmakujemy tam wyśmienitej pizzy, pysznych włoskich makaronów, owoców morza i sałatek, a to wszystko uzupełnione smakiem włoskiego wina.

Wesele? Urodziny? A może bierzmowanie? W Restauracji Roku zajmą się organizacją każdego wydarzenia. A to nie wszystko, co ich wyróżnia.

W restauracji Trattoria Romana nie tylko zasmakujemy pysznej włoskiej kuchni, ale i dowiemy się, jak wypiekać wyjątkową pizzę rodem z Neapolu. Organizują warsztaty z pieczenia pizzy, skierowane do dzieci i dorosłych.

MIEJSCE II

Horizonte



Horizonte (Krasocin, Wiatraczna 5A/7) to miejsce stworzone z pasji do dobrej kuchni. Łączą restaurację, hotel oraz przestrzeń bankietową. - Dbamy o każdy szczegół, od starannie przygotowanych dań i eleganckiej oprawy, po atmosferę, dzięki której nasi goście mogą cieszyć się wspólnie spędzonym czasem - opisuje Marcin Zacharski. Ich kuchnia opiera się na smaku, jakości i estetycznym podaniu. Chętnie sięgają zarówno po klasyczne dania, jak i bardziej nowoczesne połączenia. Horizonte to przede wszystkim ludzie - zespół, który stara się, aby każda wizyta pozostawiła po sobie piękne wspomnienia.

MIEJSCE III

Głodzilla

Na koncie mają nie tylko mnóstwo zadowolonych gości, sympatyków oraz stałych klientów, ale także masę wyróżnień. Warto przypomnieć, że w Mistrzach Smaku triumfują nie po raz pierwszy, a do szeregu sukcesów w ostatnim czasie dołączyło także pierwsze miejsce w „Extra Mile Award 2025" oraz „The Best Burger" tam wśród najlepszych ekip street foodowych w Europie zajęli zaszczytne trzecie miejsce. Te wszystkie nagrody, a przede wszystkim głosy gości restauracji, czynią z Głodzilli (Pińczów, Siedem Źródeł 8) prawdziwą ikonę lokalnej gastronomii.

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Bar Turystyczny



Bar Turystyczny (Kielce, Żelazna 29) wygrywa w kategorii Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026. Ten lokal słynie z pysznego, domowego jedzenia, po które od lat wracają tutaj mieszkańcy regionu.

Cenią go za tradycyjne smaki, duże porcje, przystępne ceny i serdeczną obsługę, która sprawia, że każdy gość czuje się mile widziany. To miejsce, które udowadnia, że prostota, wysoka jakość dań i rodzinna atmosfera wciąż są najlepszym przepisem na sukces.

Dla wielu Kielczan i mieszkańców okolic Bar Turystyczny to sprawdzony adres na smaczny obiad i chwilę wytchnienia w przyjaznej atmosferze. Zdobyty tytuł jest potwierdzeniem, że tradycyjna kuchnia przygotowywana z sercem niezmiennie znajduje uznanie wśród gości i pozostaje ważnym elementem kulinarnej mapy regionu.

MIEJSCE II

Rożno Słyk



Smaczne jedzenie, przyjazna atmosfera i obsługa, która zawsze dba o zadowolenie gości. To właśnie te atuty sprawiły, że Rożno Słyk ze Starachowic (ul. Hutnicza 3) zdobyło drugie miejsce w kategorii Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026. Lokal przyciąga gości pysznymi daniami, przygotowywanymi z dbałością o smak i jakość. Szczególnym uznaniem cieszy się serwowana tutaj golonka, którą wielu klientów uważa za prawdziwą wizytówkę tego miejsca. To właśnie tradycyjna kuchnia, solidne porcje i starannie dopracowane receptury sprawiają, że goście chętnie wracają.



eprasa.pl dbe79b8165

KEBAB ROKU MIEJSCE I

Kebabiście



Kebabiście (Sandomierz, Przemysłowa 1A) to miejsce stworzone dla tych, którzy od kebaba oczekują czegoś więcej.

Wizytówką zwycięskiego lokalu jest kraftowe mięso - 100% wołowiny w płatach, rzemieślnicza kura oraz soczysta karkówka. Każdy rodzaj ma własny charakter i jest przygotowywany z dbałością o smak oraz jakość. Do tego zawsze świeże składniki i autorskie sosy, a wszystko podane na wiele sposobów - w chrupiącej bułce, lawaszu, z frytkami w wersji obiadowej, jako kapsalon. Smaku i dodatkowego charteru daniom dodają tamtejsze sosy.

- Nie idziemy na skróty i nie chcemy być kolejnym kebabem jakich wiele. Stawiamy na produkt, rzemiosło i smak, który zapada w pamięć - przedstawia zwycięski lokal Magdalena Kaczor.

MIEJSCE II

Kebab u Gamala



Ostro Kebab (Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Sienkiewicza 65) to miejsce, które cieszy się pozytywnymi opiniami gości oraz sporą bazą stałych klientów. Kebabownia jest chwalona za smaczne jedzenie, przyjazną atmosferę i dobry stosunek jakości do ceny. „Zawsze świeżo, zawsze jakościowo, zawsze pysznie" – tak uważają klienci. Zadowoleni goście podkreślają, że to właśnie konsekwencja w dbaniu o najwyższą jakość składników, duże porcje oraz powtarzalny, doskonały smak sprawiają, że do Ostro Kebab wracają regularnie i chętnie polecają to miejsce swoim znajomym.

MIEJSCE III

Ostro Kebab

Ostro Kebab (Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Sienkiewicza 65) to miejsce, które cieszy się pozytywnymi opiniami gości oraz sporą bazą stałych klientów. Kebabownia jest chwalona za smaczne jedzenie, przyjazną atmosferę i dobry stosunek jakości do ceny. „Zawsze świeżo, zawsze jakościowo, zawsze pysznie" - tak uważają klienci. Zadowoleni goście podkreślają, że to właśnie konsekwencja w dbaniu o najwyższą jakość składników, duże porcje oraz powtarzalny, doskonały smak sprawiają, że do Ostro Kebab wracają regularnie i chętnie polecają to miejsce swoim znajomym.

BURGER ROKU MIEJSCE I

Głodzilla

Głodzilla (Pińczów, Siedem Źródeł 8) w naszym plebiscycie triumfuje podwójnie. Zajmuje miejsce na podium zarówno w kategorii Restauracja Roku, jak i Burger Roku.

Co ich wyróżnia? Przede wszystkim smak. Ich burgery to 100% wołowina z byka z lokalnej masarni, ze świeżymi warzywami oraz autorskimi sosami zamkniętymi w pszennej bułce pieczonej oczywiście także w lokalnej piekarni.

Stawiają na jakość docenioną wieloma nagrodami, m.in. Pyszne.pl Awards 2021 i 2022 za najsmaczniejszą amerykańską restaurację w Polsce oraz w poprzednich edycjach plebiscytu Mistrzowie Smaku. Największym sukcesem było to, gdy w ubiegłym roku GłodzilloWóz dojechał na konkurs do Monachium, gdzie zdobył wspaniałe trzecie miejsce za najsmaczniejszego burgera w Europie podczas European Street Food Awards 2025.

MIEJSCE II

Krówka i Połówka



Krówka i Połówka (Skarżysko-Kamienna, 1-go Maja 67) to miejsce, w które załoga wkłada naprawdę dużo serca. Tutaj tak samo, jak dobre jedzenie liczy się wyjątkowa atmosfera. - Naszą wizytówką są burgery i autorskie propozycje, ale tym, co najbardziej wyróżnia Krówkę, są ludzie. Zarówno nasi goście, jak i pracownicy tworzą atmosferę tego miejsca. Mamy zespół, który angażuje się w życie lokalu, a bez tych ludzi Krówka po prostu nie byłaby taka sama - przedstawia wyróżniony lokal Natalia Fąfara, dodając, że Krówka i Połówka to nie tylko restauracja, to kawał ich życia, pracy i mnóstwo wspólnych historii.

MIEJSCE III

Cukrem i Solą

Cukrem i Solą zajmuje doskonałe trzecie miejsce w kategorii Burger Roku. To miejsce stworzone z pasji do karmienia Kielczan. Są na lokalnym rynku niecały rok, a już zdążyli zgromadzić spore grono stałych klientów, co bardzo ich cieszy. Specjalizują się w smash burgerach, ale znajdziecie u nich także najlepszy polski street food, czyli zapiekanki.

„Staramy się nieustannie rozwijać. Wasze głosy zdecydowanie nam w tym pomogą, więc zapraszamy do odwiedzenia nas osobiście i zagłosowania" - przekazywali w trakcie trwania plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026.

LODY ROKU MIEJSCE I

Słodka Chwila

Słodka Chwila (Chęciny, ul. Armii Krajowej 14) stała się już kultowym lokalem na gastronomicznej mapie regionu.

W zwycięskim lokalu możemy zobaczyć prawdziwy słodki świat, w którym królują lody rzemieślnicze. Wybór smaków jest tam ogromny. Znajdziemy zarówno klasyczne, ponadczasowe propozycje, jak i oryginalne, a czasem nawet zaskakujące połączenia smakowe.

Niezależnie od smaku wszystkie te zimne desery łączy jakość: kremowa konsystencja, wysokiej jakości składniki i mnóstwo pasji włożonej w ich przygotowanie. Inspiracje czerpią od swoich klientów i z ich pomysłów, ale również z podróży oraz poznawania nowych smaków świata.

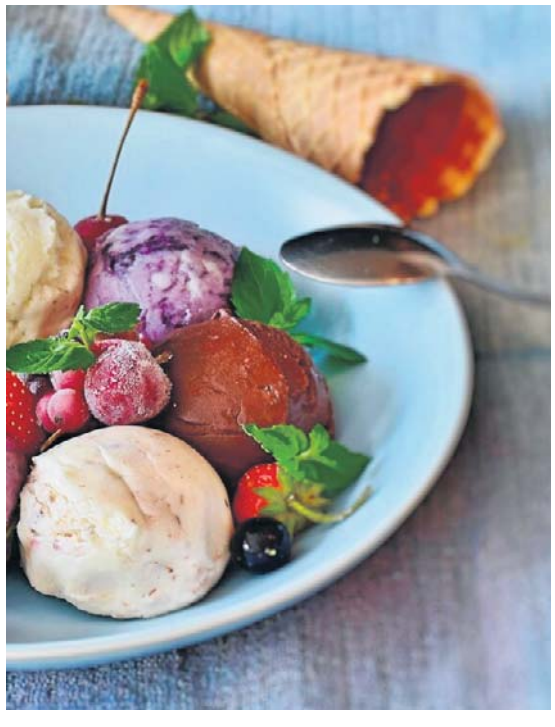
Oprócz lodów możemy tam spróbować innych słodkości, takich jak domowe gofry, ciasta, świeżo palona kawa i inne pyszności przygotowywane według receptur szefowej.

MIEJSCE II

Sweet NANA



- Sweet NANA to mała, rodzinna budka, którą tworzę z ogromną pasją i miłością do tego, co robię. Choć działamy dopiero od roku, już udało nam się zdobyć grono stałych klientów, którzy chętnie do nas wracają po swoje ulubione pyszności. W naszej budce znajdziecie przede wszystkim przepyszne lody oraz gofry bąbelkowe i tradycyjne, przygotowywane z dbałością o smak i jakość - opisuje Nadia Tuśnio z wyróżnionej lodziarni przy ul. Sokolej 18A w Skarżysku-Kamiennej. To nie jest duża budka, ale za to tworzona z sercem i pasją, a każdy zadowolony klient jest najlepszym potwierdzeniem, że warto robić to, co się kocha.



eprasa.pl dbe79b8165

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2026

KUCHARZ ROKU	
Kielce	**Wojciech Ceglarek**, Restauracja Kielecka, Kielce
powiat kazimierski	**Anna Nowak**, Restauracja Nad Stawem, Rosiejów
powiat kielecki	**Radosław Biernat**, Restauracja Lokalna, Górno
powiat konecki	**Elżbieta Rozmus**, Bistro Krakowska 38, Końskie
powiat opatowski i powiat ostrowiecki	**Emil Swat**, Restauracja Regasa, Ostrowiec Świętokrzyski
powiat pińczowski	**Emil Szczepański**, Zacisze nad nida Resort&Spa, Pińczów
powiat sandomierski	**Igor Rajewski**, Sandomingo, Sandomierz
powiat skarżyski	**Artur Banyś**, Hotel Paradiso, Suchedniów
powiat starachowicki	**Piotr Kopyś**, Jokerpizza Starachowice, Starachowice
powiat staszowski	**Leszek Zaleśny**, Restauracja Kolejowa 18, Staszów
powiat włoszczowski	**Adrian Paniewski**, Bistro Lilia, Włoszczowa

KELNER ROKU	
Kielce	**Dominika Jaros**, Si Senior, Kielce
powiat buski	**Ivan Ferens**, Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój
powiat jędrzejowski	**Miłosz Wawszczyk**, Potocki Dwór, Jędrzejów
powiat kazimierski	**Artur Pobiega**, Euforia Dom Weselny Kręgielnia, Kazimierza Mała
powiat kielecki	**Julia Stolarska**, Bao Yaga, Chęciny
powiat opatowski i powiat ostrowiecki	**Paweł Barański**, Hotel i Restauracja Panorama, Ostrowiec Świętokrzyski
powiat sandomierski	**Alan Rutkowski**, Pizzeria San Domingo, Sandomierz
powiat starachowicki	**Adrian Kowalik**, Maravilla Dom Weselny, Bronkowice
powiat włoszczowski	**Aleksandra Podsiadły**, Bistro Lilia, Włoszczowa

RESTAURACJA ROKU	
Kielce	**Trattoria Romana**, Kielce, Ściegiennego 258C
powiat buski	**Przystań Tu - Restauracja**, Tuczępy 36A
powiat jędrzejowski	**Molto Bene**, Jędrzejów, Partyzantów 22
powiat kazimierski	**Impreza z Barmanem**,
powiat pińczowski	**Głodzilla**, Pińczów, Siedem Źródeł 8
powiat włoszczowski	**Horizonte**, Krasocin, Wiatraczna 5A/7

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Kielce	**Bar Turystyczny**, Kielce, Żelazna 29
powiat kazimierski	**Bistro Kazimierska Przystań**, Bejsce, Bejsce 252
powiat kielecki	**Bistro u szwagra**, Bilcza, Marmurowa 2
powiat starachowicki	**Rożno Słyk**, Starachowice, Hutnicza 3

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Kielce	**Kawiarnia Manufaktura Pietraszki**, Kielce, Piotrkowska 12
powiat sandomierski	**Cukiernia z Tradycją**, Dwikozy, Spółdzielcza 6

LODY ROKU	
Region Kielc i powiatu kieleckiego	**Słodka Chwila**, Chęciny, Armii Krajowej 14
Region nad Kamienną	**Sweet NANA**, Skarżysko-Kamienna, Sokola 18A
Region Ponidzia	**Włoski Aksamit**, Pińczów, Siedem Źródeł 8
Region Zachodni województwa świętokrzyskiego	**Fabryka Lodów**, Sielpia Wielka, Kąpielowa 3

PIZZA ROKU	
Region Kielc i powiatu kieleckiego	**Pizza House**, Chęciny, Armii Krajowej 16
Region nad Kamienną	**Da Grasso**, Skarżysko-Kamienna, Leśna 3/1
Region Zachodni województwa świętokrzyskiego	**Pizza House**, Jędrzejów, Przypkowskiego 41A/5

BARMAN/BARISTA ROKU	
1. miejsce	**Krystian Pienias**, Restauracja Autorska, Busko-Zdrój
2. miejsce	**Radosław Kowalski**, Music Club PwK, Ostrowiec Świętokrzyski
3. miejsce	**Jakub Farmas**, Słoneczny Zdrój, Busko-Zdrój

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	**Anna Hada**, Tortowa Szefowa, Strawczynek
2. miejsce	**Elżbieta Snopek**, Sandomierz
3. miejsce	**Izabela Karpińska**, Różowa Babeczka, Końskie

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	**Agnieszka Róg**, Rezydencja Królewska, Sandomierz
2. miejsce	**Krzysztof Raczyński**, Trattoria Romana, Kielce
3. miejsce	**Edyta Fechner**, Dwór Dwikozy, Dwikozy

BURGER ROKU	
1. miejsce	**Głodzilla**, Pińczów, Siedem Źródeł 8
2. miejsce	**Krówka i Połówka**, Skarżysko-Kamienna, 1-go Maja 67
3. miejsce	**Cukrem i Solą**, Kielce, Jeziorańskiego 53

KEBAB ROKU	
1. miejsce	**Kebabiście**, Sandomierz, Przemysłowa 1A
2. miejsce	**Kebab u Gamala**, Chmielnik, Wolności 8
3. miejsce	**Ostro Kebab**, Ostrowiec Świętokrzyski, Sienkiewicza 65

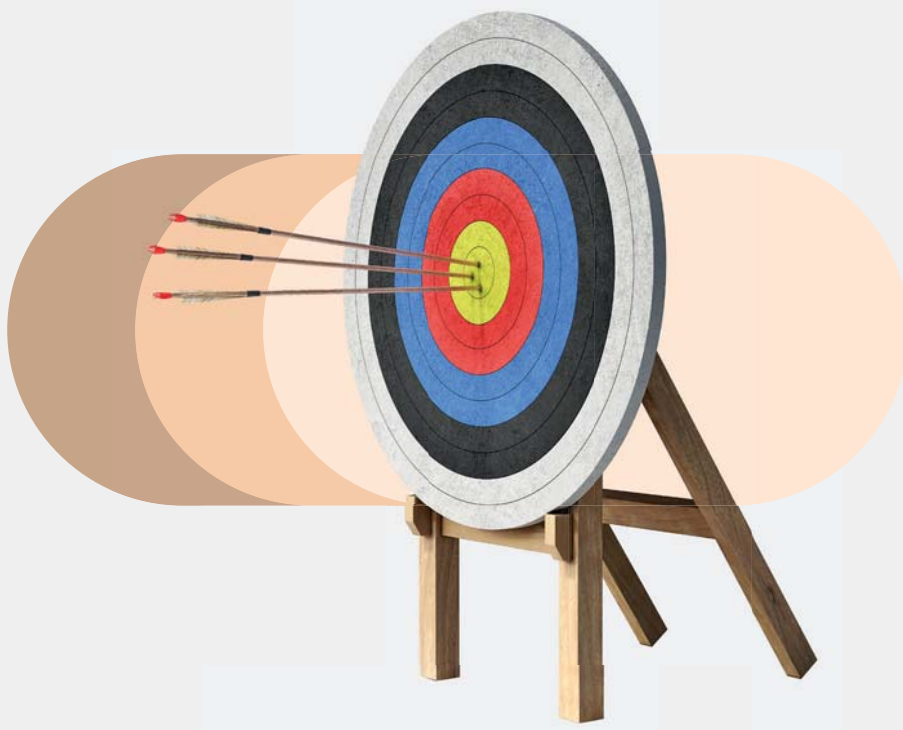
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



eprasa.pl dbe79b8165

AUTOREKLAMA

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Strona Kuchni

eprasa.pl dbe79b8165

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

● Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

● Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

● Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

● Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

● stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,

● tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,

● poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,

● stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,

● stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl dbe79b8165

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

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

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

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

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

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

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

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

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

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

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

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

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

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

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

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

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

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

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

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

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

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

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl dbe79b8165

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

eprasa.pl dbe79b8165

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl dbe79b8165

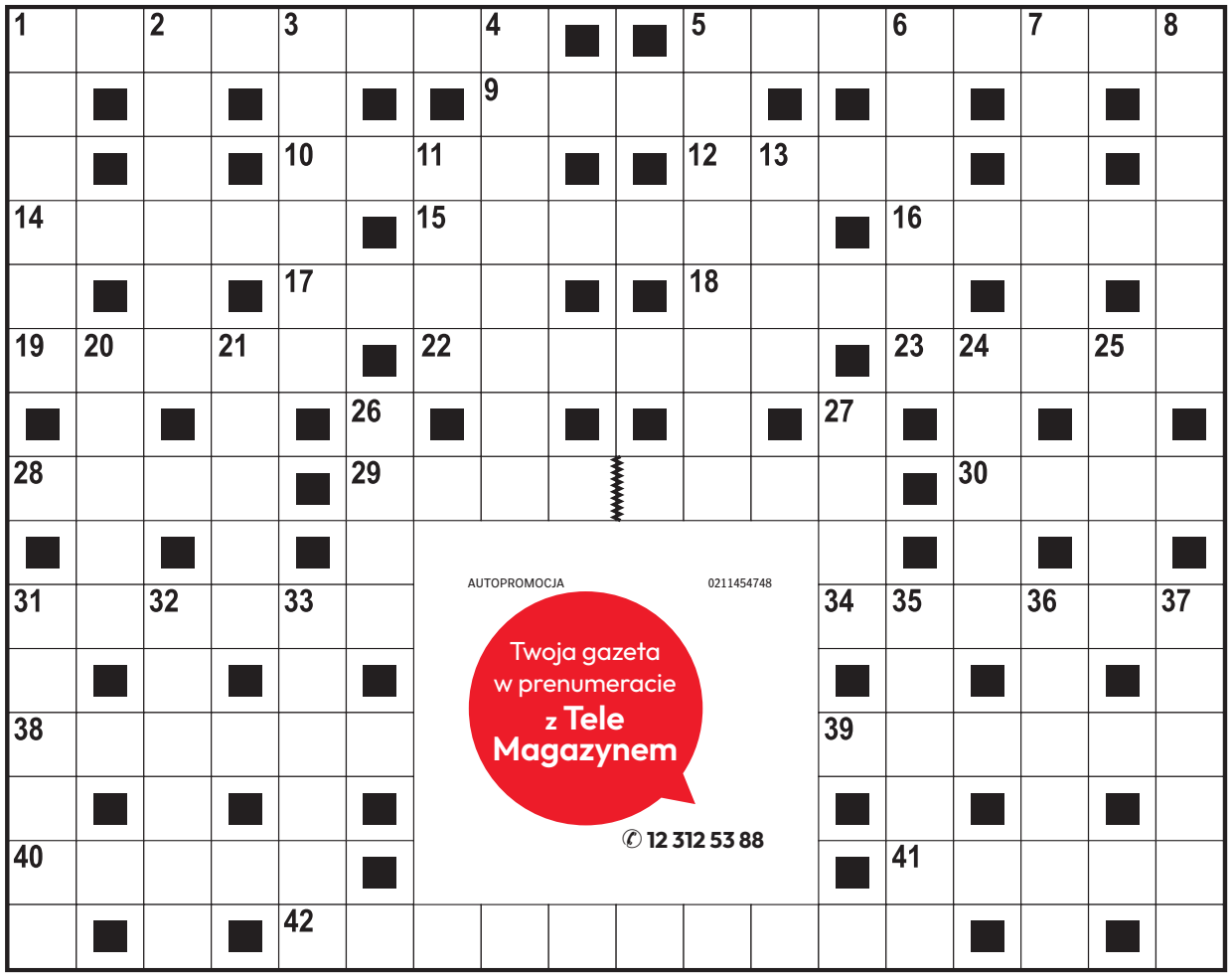
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem”),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota”),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt”,
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów”,
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich”).

Pionowo:

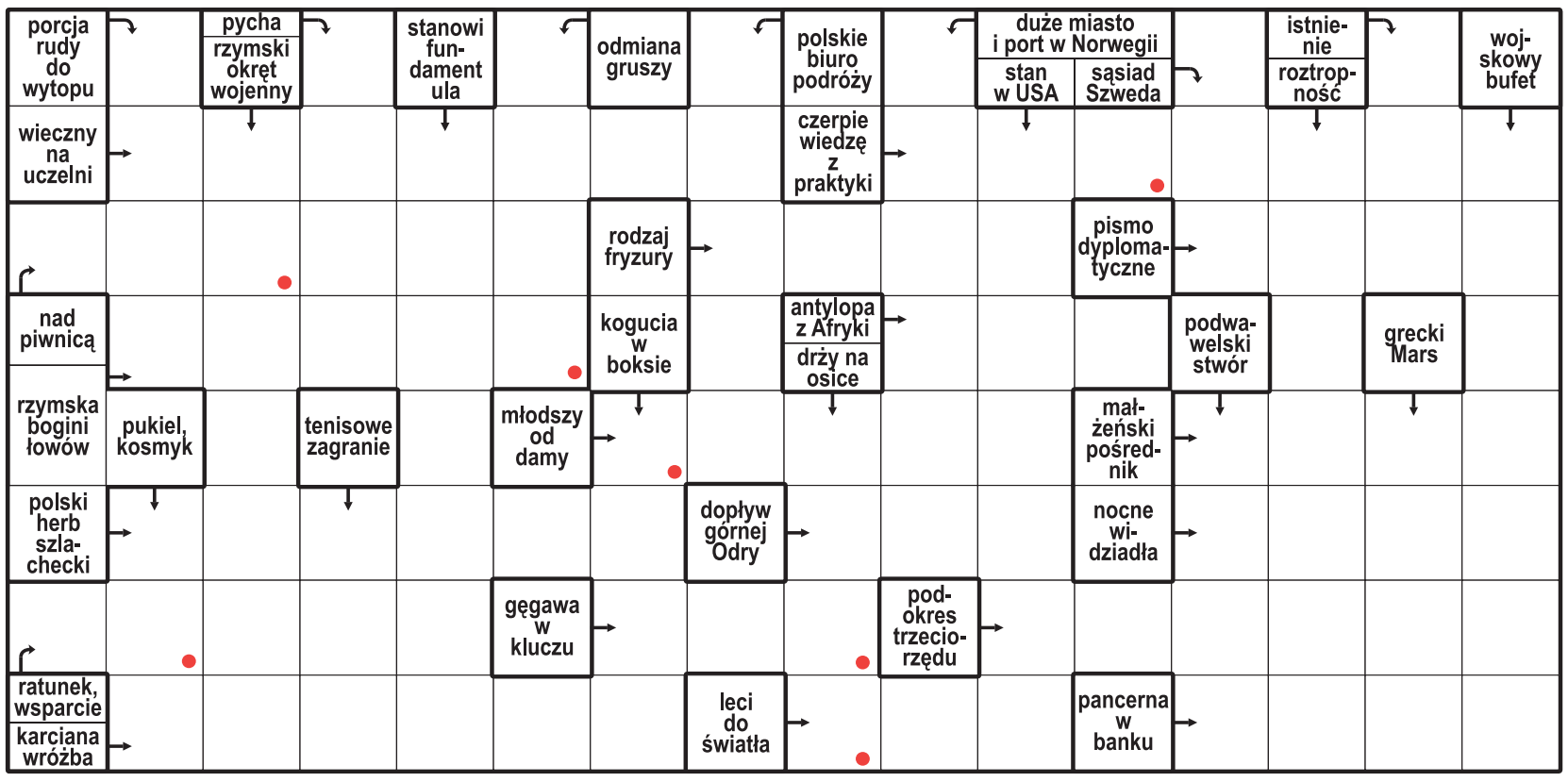
1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma”,
37) zaczyn do produkcji chleba.



ROZWIĄZANIE NR 177

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl dbe79b8165

KRÓTKO

Starachowice

Areszt dla podejrzanego o grożenie kobiecie

42-latek ze Starachowic podejrzany o to, że w sobotni wieczór groził kobiecie przedmiotem wyglądającym jak broń palna, został w poniedziałek tymczasowo aresztowany. Przypomnijmy, około godziny 20.30 w ostatnią sobotę starachowiccy policjanci dostali sygnał o mężczyźnie w kolorowej kurtce, który na ulicy wymachuje przedmiotem wyglądającym jak broń. 42-latka zatrzymali na ulicy Piłsudskiego strażnicy miejscy. Miał 1,8 promila alkoholu w organizmie, miał też atrapę broni. - Zachowywał się agresywnie, był pobudzony. Podejrzany o to, że groził kobiecie, kierując w jej stronę przedmiot przypominający broń, został w poniedziałek tymczasowo aresztowany na miesiąc – informowała wieczorem starszy sierżant Klaudia Saramak z Komendy Powiatowej Policji w Starachowicach. **MINOS**

Gmina Klimontów

Mężczyznę przycisnęło drzewo

Sandomierscy strażacy dostali w poniedziałek po godzinie 10.30 sygnał, że w Nawodzicach w gminie Klimontów pomocy potrzebuje mężczyzna, którego przycisnęło drzewo.
Na pomoc ruszyli w dwa zastępy. Jak relacjonowali, poszkodowany sam zdołał się uwolnić i wrócić do domu. Strażacy ułożyli go na noszach i przekazali pod opiekę załogo pogotowia. **MINOS**

Gmina Opatów

Auto uderzyło w skarpę, nastolatek do szpitala

Niedostosowanie prędkości było zdaniem policji przyczyną wypadku, do jakiego w poniedziałkowy wieczór doszło w Kornacicach pod Opatowem. Chevrolet uderzył w skarpę, ranna została jedna osoba.

Do wypadku doszło tuż po godzinie 18 w poniedziałek, 16 listopada na drodze gminnej w miejscowości Kornacice pod Opatowem. - 18-letni kierujący Chevroletem, podróżujący z trzema pasażerami, nie dostosował prędkości do warunków na drodze, stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego zjechał z drogi i uderzył w skarpę – opowiada starszy aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, rzecznik prasowy opatowskiej policji. Kierowca był trzeźwy, do szpitala z urazem ręki trafił 17-letni pasażer samochodu. **SABA**

Gmina Kunów

Strażacy wyratowali koziołka ze studni

Nietypową akcję ratunkową przeprowadzili w niedzielne popołudnie strażacy w Dołach Biskupich w gminie Kunów. Kwadrans przed godziną 14 dostali zgłoszenie o koziołku uwięzionym w studni, w której nie było wody. Z pomocą przyszli druhowie Ochotniczej Straży Pożarnej z Dołów Biskupich i Nietuliska Dużego oraz zastęp ratowników z Ostrowca. Koziołek został wydobyty na powierzchnię. Jak odnotowali strażacy był cały i zdrowy. Wrócił na wolność..
MINOS

Włoszczowa

Rowerzysta z promilami i... mandatem

W piątkowy poranek włoszczowscy policjanci skontrolowali na terenie miasta 29-letniego rowerzystę. Mężczyzna miał 1,2 promila alkoholu w organizmie, dostał więc 2,5 tysiąca złotych mandatu. **MINOS**

DROBNE

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Powstał nowy klip. Tym razem tematem jest przemoc domowa

Michał Nosal

„Czasem tylko lustro ukaże ci oszustwo" przypomina raper Siemion tym którzy tkwią w przemocowych związkach i wmawiają sobie i innym, że jest ok.



FOT. POLICJA

Do Drużyny ponownie dołączył raper Siemion. Obok niego podczas premiery siedział pomysłodawca przedsięwzięcia komisarz Jarosław Gwóźdź ze skarżyskiej policji

„Lustro" to tytuł nowej profilaktycznej piosenki przygotowanej przez projekt „Drużyna z Naszego Podwórka" którego dobrym duchem jest komisarz Jarosław Gwóźdź ze skarżyskiej policji.

Premiera teledysku podczas konferencji

Premiera teledysku miała miejsce we wtorek, 17 listopada podczas Konferencji „Widzę, Słyszę, Działam - razem przeciw przemocy wobec dzieci" organizowanej przez Centrum Usług Społecznych w Skarżysku-Kamiennej.

Wspólnie nagrywają piosenki

„Drużyna z Naszego Podwórka" powstała w 2021 roku. Tworzą ją policjanci, muzycy, nauczyciele, duchowni, seniorzy uczniowie. Wspólnie nagrywają piosenki o charakterze profilaktycznym i tworzą do nich teledyski. W te działania, wspierane finansowo przez skarżyski ratusz, starostwo i NSZZ Policjantów województwa świętokrzyskiego, zaangażowało się już łącznie ponad sto osób.

Poświęcony problemowi przemocy domowej

Najnowszy utwór Drużyny poświęcony jest problemowi przemocy domowej

- Ma zwiększyć świadomość społeczną i zachęcać do reagowania oraz szukania pomocy, gdy ktoś doświadcza przemocy lub jest jej świadkiem – tłumaczyła nadkomisarz Anna Sławińska z Komendy Powiatowej Policji w Skarżysku-Kamiennej.

W „Lustrze" – tak jak w poprzedniej piosence - do Drużyny dołączyli raper Siemion z wokalistką Marleną Urbańską. W nagraniach udział wzięli pani Joanna Łyjak (animatorka artystyczna) wraz z dziećmi i młodzieżą z grup teatralnych „Szekspir na nowo" oraz „Skrzydła Wyobraźni" ze Szkoły Podstawowej numer 7 w Skarżysku-Kamiennej. Wystąpili też policjanci, a komisarz Damian Janus z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach wykonał znaczną część pracy operatorskiej.

Za autorem teksu „Lustra" przypominamy: „Związek to nie łańcuch. Nie czujesz się bezpiecznie, to nie tańcuj..."

KIELCE

Msza święta w intencji Ojczyzny w Bazylice Katedralnej

Dorota Kułaga

W poniedziałek, 16 listopada, w Bazylice Katedralnej w Kielcach odprawiona została Msza święta w intencji Ojczyzny. Przewodniczył jej i wygłosił homilię ksiądz Damian Nowak, wikariusz parafii katedralnej.



FOT. BAZYLIKA KATEDRALNA

Msza święta w katedrze. Przewodniczył jej ksiądz Damian Nowak, wikariusz parafii katedralnej

Rozważając tajemnice różańca, kapłani i wierni powierzali Bogu Polskę, jej teraźniejszość i przyszłość, prosząc o pokój, zgodę, mądrość dla rządzących oraz odpowiedzialność za dobro wspólne.

Bezpośrednio po nabożeństwie rozpoczęła się uroczysta Msza Święta za Ojczyznę, której przewodniczył ksiądz Damian Nowak, wikariusz parafii katedralnej pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Kielcach.

W wygłoszonej homilii ksiądz Damian Nowak nawiązał do Ewangelii o niewidomym spod Jerycha, który wołał do Jezusa: „Panie, żebym przejrzał". Te słowa stały się głównym przesłaniem modlitwy za Polskę. - Nasza Ojczyzna potrzebuje dziś ludzi, którzy potrafią patrzeć dalej niż własne interesy i polityczne podziały, którzy umieją odróżniać prawdę od kłamstwa i troszczyć się o dobro wspólne - mówił w homilii ksiądz Damian Nowak.

Jak informuje Bazylika Katedralna w mediach społecznościowych szczególną uwagę kaznodzieja zwrócił na potrzebę patriotyzmu wyrażanego nie tylko podczas narodowych uroczystości, ale przede wszystkim w codziennym życiu: w uczciwej pracy, trosce o rodzinę, szacunku dla drugiego człowieka i odpowiedzialności za wspólną przyszłość.

Była również modlitwa za ofiary tragicznych wydarzeń w Krakowie i ich bliskich, a także wezwania do odpowiedzialności wszystkich, którym powierzono troskę o losy państwa.

eprasa.pl dbe79b8165

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie.

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

AMP FUTBOL

Biało-Czerwoni grają dziś o ćwierćfinał Mistrzostw Świata w Amp futbolu

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski w Amp futbolu zagra dziś w 1/8 finału mistrzostw świata, które odbywają się w Meksyku. Rywalem będzie Angola.

Polacy w pierwszym meczu turnieju pokonali Kostarykę 2:1, w drugim naszej kadrze przyznano walkower (3:0) za spotkanie z Iranem, gdyż reprezentacja tego kraju nie dotarła na turniej. W trzecim Biało-Czerwoni przegrali z Anglią 0:1. W spotkaniu o awans do najlepszej ósemki turnieju zespół trenera Mariusza Miecznikowskiego zmierzy się z trzykrotnym finalistą mundialu Angolą (2014, 2018 oraz 2022). Zespół z Afryki zajął pierwsze miejsce w grupie D po wygranych po 2:0 z Ghaną i Kolumbią oraz remisie z Irakiem (0:0).

Polacy przystąpili do mundialu z dużymi ambicjami. W 2025 roku wygrali Ligę Narodów. Mają na koncie trzy brązowe medale mistrzostw Europy (2017, 2021, 2024 – wygrana z Anglią). Ich największym dotychczasowym sukcesem w mistrzostwach świata jest czwarte miejsce. Początek spotkania Polska – Angola o godz. 22. Transmisja w TVP Sport. Turniej z udziałem 24 drużyn potrwa do 22 listopada.



FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK/CYFRASPORT

Strzela Kamil Grygiel, z lewej Bartosz Lastowski w meczu mistrzostw świata 2026 w amp futbolu Polska – Anglia (0:1) w Meksyku

eprasa.pl dbe79b8165

SPORT

• **Rushh Kielce** zapewnił już sobie tytuł Drużynowego Mistrza Polski. W ostatniej 14 kolejce Polskiej Ligi Boksu w piątek, 20 listopada, zmierzy się na wyjeździe z CKB Potężnie Ciechocinek. Początek o godzinie 17

PIŁKA RĘCZNA

Będzie hit Ligi Mistrzów w Hali Legionów. Industria podejmie słynną Barcelonę

Mistrz Hiszpanii będzie pierwszym rywalem Industrii Kielce w rundzie głównej Ligi Mistrzów. Pojedynek odbędzie się w czwartek, 19 listopada, w Hali Legionów Początek o godzinie 18.45

Dorota Kułaga

Industria Kielce zacznie rywalizację w fazie głównej Ligi Mistrzów od spotkania z faworytem rozgrywek - Barceloną. To najbardziej utytułowany klub w historii Ligi Mistrzów. Spotkanie obejrzy go komplet kibiców, bo bilety na to spotkanie rozeszły się błyskawicznie.



FOT. INDUSTRIA KIELCE

Industria Kielce w Hali Legionów zagra ze słynną FC Barceloną. Dużo będzie zależało od dyspozycji Dejana Milosavljeva

Na każdej pozycji mają zawodnika wysokiej klasy

- To bardzo dobry zespół. Na każdej pozycji ma zawodnika wysokiej klasy. Cel tej drużyny na każdy mecz jest jeden: zwycięstwo. Od początku musimy być skupieni i nastawieni na to, by nie tylko się bronić, ale i atakować. W Barcelonie są wielkie nazwiska, ale nie patrzymy na nich jak w obrazek. W ataku musimy wystrzegać się błędów. To nie jest nic oryginalnego, ale jeśli będziemy popełniać błędy techniczne, to będą nas karcić kontrami, bo Barca rzuca wiele bramek z kontry w pierwsze, drugie czy trzecie tempo - mówi o rywalu Krzysztof Lijewski, trener Industrii.

W zespole mistrza Polski ogromna mobilizacja

W zespole mistrza Polski jest ogromna mobilizacja. Industria tradycyjnie już będzie miała duże wsparcie ze strony swoich kibiców, którzy w komplecie wypełnią Halę Legionów.

Mają siły i nastawiają się na zwycięstwo

- Moi zawodnicy mają siły i nastawiają się na zwycięstwo. Gramy u siebie, atmosfera w hali będzie fajna. My faworytem nie jesteśmy, ale musimy szukać punktów, a gdzie jak nie w domu? Mecze z SC Magdeburgiem pokazały, że możemy się bić z najlepszymi w Europie i dały nam bardzo dużo - dodał Krzysztof Lijewski.

Klasę rywala podkreśla też kapitan kieleckiej drużyny Artiom Karaliok, ale wierzy w udany występ swojej drużyny.

Bilety sprzedały się w 24 godziny

- Czeka nas fajne widowisko, widziałem, że bilety sprzedały się w 24 godziny. Wiemy z kim się mierzymy, ale znamy też swoją wartość. Barca to obrońca trofeum, Industria dawno nie była już w Final Four i nie ma lepszego momentu, by sprawić niespodziankę i zacząć rundę główną od wygranej - powiedział Artiom Karaliok.

Dużo ędzie zależało od dyspozycji bramkarzy

Dodał, że dużo będzie zależało od dyspozycji bramkarzy. Jeśli Dejan Milosavljev i Adam Morawski zagrają na wysokim procencie i pomogą drużynie, będzie szansa na korzystny wynik.

- Mamy dwóch dobrych bramkarzy, którzy muszą pomóc w takich meczach. W innych spotkaniach możemy nadrobić braki obroną czy atakiem, a w takich spotkaniach wszyscy muszą być jednym organizmem - powiedział Artiom Karaliok.

Nie ma już łatwych przeciwników

Przyznał, że w tej fazie Industria wszystkie mecze musi zagrać perfekcyjnie, bo nie ma już łatwych przeciwników.

- Przykładem jest HC Kriens Lucerna, która gra inaczej i jest to wymagający rywal. Ja wiem jak to jest wygrać z Barceloną dwa razy w sezonie. Musimy uwierzyć, że jest to teraz możliwe - powiedział Artiom Karaliok, kapitan Industrii.

PIŁKA RĘCZNA

Uroczyste podsumowanie turnieju. Były duże emocje

Dorota Kułaga

Sześć zespołów złożonych z młodych zawodników, wzięło udział w turnieju „Handballowa droga do mistrzostwa".

Turniej w dniach 13-15 listopada rozgrywany był w hali sportowej Zespołu Placówek Oświatowych numer 2 w Kielcach. W tym gronie była drużyna Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Świętokrzyskim. Nagrody dla najlepszych drużyn i zawodników wręczyli prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal i wiceprezes Radosław Wasiak.

– Po pierwsze dajemy możliwość uprawiania piłki ręcznej przez młodzież, po drugie dajemy emocje młodym zawodnikom, ale też ich rodzicom, a po trzecie, chyba najważniejsze, podejmujemy się wychowania młodego pokolenia w kulturze sportu, dbałości o zdrowie i zwracania uwagi jak ważny jest ruch – mówił Sławomir Szmal, którego fundacja już po raz kolejny zorganizowała ten turniej.

Turniej w tym roku adresowany był do uczniów maksymalnie klas ósmych szkoły podstawowej, czyli chłopców urodzonych w roku 2012.

Rywalizację wygrał zespół Szkoły Podstawowej numer 20 z Legnicy. Na drugim miejscu uplasowała się drużyna ze Szkoły Podstawowej numer 16 z Piotrkowa Trybunalskiego, na trzecim – Publicznej Szkoły Podstawowej ze Zwolenia, na czwartym – Szkoły Podstawowej numer 8 z Zamościa, na piątym – Szkoły Podstawowej numer 11 z Puław, a na szóstym – Zespołu Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego z Ostrowca Świętokrzyskiego.

– Wiele drużyn zgłasza się do udziału, a to oznacza, że koniunktura wymusza na nas, by takie rozgrywki organizować. Dla zawodników w tym wieku rywalizacja jest ważna, oni w swoich klubach odgrywają ważne role i mam nadzieję, że w przyszłości z tej grupy wyrośnie jakiś mistrz – podkreśla Sławomir Szmal.

Turniej odbył się dzięki dofinansowaniu Ministerstwa Sportu i Turystyki we współpracy z Fundacją Orły Sportu oraz programem Aktywna Szkoła.

KRÓTKO

Bilard

Jakub Hajduk wygrał Puchar Europy Juniorów

Świetnie spisali się zawodnicy Fortis Bilard Kielce w rozegranych w Łodzi zawodach Pucharu Europy EPBF Juniorów. W gronie 30 zawodników najlepszy okazał się Jakub Hajduk z Fortis Bilard Kielce, który w finale pokonał Jakuba Stankiewicza 5-3. Świetnie spisał się też Ksawery Marcinkowski, który zakończył zawody na trzecim miejscu, zdobywając brązowy medal, a tuż za podium na piątym miejscu zawody zakończył trzeci z juniorów kieleckiego klubu Szymon Turkowski.

Zawody były jednym z ośmiu turniejów rozgrywanych w całej Europie. Finaliści, w tym Jakub Hajduk, zagrają w turnieju Masters, który w marcu 2027 roku odbędzie się we Włoszech. **DOR**

Karate

Blisko 400 zawodników na matach w Końskich

Po kilkuletniej przerwie do Końskich powrócił Turniej Karate o Puchar z Żeliwa, który zgromadził zawodników z całej Polski. W sobotnich zmaganiach wzięło udział 389 karateków reprezentujących 33 kluby. Klasyfikację drużynową wygrał Kielecki Klub Sportowy, a gospodarze zakończyli rywalizację z imponującym dorobkiem 23 medali.
W sobotę, 14 listopada, hala sportowa przy ulicy Kapitana Jana Stoińskiego w Końskich stała się areną ogólnopolskich zmagań karate kyokushin. Turniej o Puchar z Żeliwa przyciągnął 389 zawodników z 33 klubów, którzy rywalizowali w konkurencji kumite, czyli walkach.

Powrót zawodów był szczególnym wydarzeniem dla lokalnego środowiska karate. Turniej o Puchar z Żeliwa odbywał się już wcześniej, jednak po kilkuletniej przerwie ponownie zagościł w kalendarzu sportowych imprez regionu. Jego charakterystycznym elementem są trofea wykonywane z lokalnego żeliwa.

Bardzo dobrze zaprezentowali się reprezentanci Koneckiego Klubu Karate Kyokushin. W zawodach wystartowało 38 zawodników gospodarzy, którzy łącznie wywalczyli 23 medale: 7 złotych, 5 srebrnych i 11 brązowych. Tak dobry dorobek pozwolił koneckiej ekipie zająć drugie miejsce w klasyfikacji drużynowej. Zwyciężył Kielecki Klub Sportowy Karate, który przyjechał na zawody z liczącą aż 93 osoby reprezentacją. Trzecie miejsce przypadło Klubowi Sportów Walki Kyokushin. **MK**

eprasa.pl dbe79b8165