

Już dziś specjalny dodatek **ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI**

● A w nim wielki album pełny dziecięcych uśmiechów z naszego regionu

RADOMSKIE

Echo

Dnia

Środa
3.12.2025

Nr 280 (14 950)

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

Maja Komorowska
z Radomia walczy
z białaczką. Możemy
jej pomóc
strona 3

We Wsoli ktoś
podpalił trzy
ciężarówki
strona 3

W Radomiu układali
asfalt na rondzie
turbiniowym. Były
utrudnienia
strona 4

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT CZOŁOWY PIŁKARZ RADOMIAKA RADOM ZAWIESZONY PRZEZ KLUB. MA BARDZO POWAŻNE ZARZUTY

Piłkarz Radomiaka z zarzutami

Prokuratura pochodzącemu z Gwinei zawodnikowi Radomiaka Radom przedstawiła zarzut zgwałcenia, a sąd zastosował wobec niego trzymiesięczny areszt tymczasowy. Klub wydał komunikat

Maciej Kwiatkowski
Radom

Czołowy piłkarz Radomiaka Radom został zawieszony w prawach piłkarza Radomiaka Radom. W tle są poważne zarzuty.

Piłkarz Radomiaka według ustaleń portalu Weszło miał spotkać się z kobietą, którą poznał w mediach społecznościowych. Co zaszło na tym spotkaniu wyjaśnia prokuratura. Wiadomo natomiast, że po nim zawodnik został zatrzymany przez policję.

Prokuratura pochodzącemu z Gwinei zawodnikowi Radomiaka Radom przedstawiła zarzut zgwałcenia, a sąd zastosował wobec niego trzymiesięczny areszt tymczasowy.

Aneta Góźdz, rzecznik prasowy i prokurator Prokuratury Okręgowej w Radomiu poinformowała Echo Dnia w poniedziałek 1 grudnia po południu: - W dniu dzisiejszym, to jest 1 grudnia Sąd Rejonowy w Radomiu zastosował tymczasowe aresztowanie wobec Ibrahima C, na okres 3. miesiące. Jest to zawodnik radomskiego klubu piłkarskiego Radomiak Radom. Stoi on

pod zarzutem zgwałcenia mieszkanki Radomia. Za to grozi mu kara od dwóch do 15. lat pozbawienia wolności. Mężczyzna zatrzymany został przez Policję 30 listopada w niedzielę i noc spędził w Policyjnej Izbie Trzymania, a do zdarzenia doszło dzień wcześniej. W dniu dzisiejszym został doprowadzony do prokuratury.

Adwokat podejrzanego, Daniel Stańczyk, w rozmowie z portalem Weszło mówił, że jego zdaniem sąd zastosował zbyt radykalny środek zapobiegawczy: - Składałem na posiedzeniu wniosek o zastosowanie wolności

wych środków zapobiegawczych, czyli na przykład poręczenia majątkowego, zakazu opuszczania kraju, czy dozoru policji. Sąd w mojej ocenie na wyrost zastosował najsurowszy środek zapobiegawczy, czyli tymczasowe aresztowanie. Od 20 lat wykonuję swój zawód i w tej sprawie ten materiał dowodowy jest naprawdę niejednoznaczny. Mam nadzieję, że sąd okręgowy, który będzie rozpoznawał zażalenie, stanie na innym stanowisku, a mianowicie takim, że wystarczające dla zabezpieczenia prawidłowego tego postępowania będą wolno-

ściowe środki zapobiegawcze, bo w mojej ocenie tak w tej sprawie jest.

Radomiak Radom dość szybko zareagował i wydał komunikat: „Radomiak Spółka Akcyjna informuje, że decyzją władz klubu Ibrahima Camara został zawieszony w prawach zawodnika w związku z pojawieniem się informacji wymagających wyjaśnienia przez właściwe organy. Nasz klub stanowczo potępia wszelkie zachowania naruszające obowiązujące prawo. Jednocześnie, do momentu zakończenia postępowania klub nie będzie komentował szczegółów...” ©

NASZ REGION

Baśniowa kolekcja pisana folklorem Mazowsza na Radom Fashion Show
strona 2



W środę, 3 grudnia w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się gala finałowa 13.edycji Radom Fashion Show. Zobaczmy tam głośną kolekcję inspirowaną mazowieckim folklorem radomskiej projektantki Diany Walkiewicz (na drugim planie).

NASZ REGION

Remontują szkołę przy ulicy Wierzbickiej

Dodatkowa siedziba Publicznej Szkoły Podstawowej numer 14, przy ulicy Wierzbickiej w Radomiu, przechodzi kapitalną przebudowę. Zdjęte i przebudowane zostały dachy, nad częścią szkolną i salą gimnastyczną. Wyburzono i postawiono od nowa łącznik między segmentami. Wkrótce będzie nowa elewacja. Wewnątrz pracują instalatorzy, a na tyłach budują boisko. Prace potrwają jeszcze kilka miesięcy.
Czytaj strona 5

Nasz region

Jakub Zucker był wybitnym malarzem, ale nigdy nie miał wystawy w Radomiu
strona 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Polski poeta, holenderski wojak i konkwistador Krzysztof Arciszewski to jedna z najciekawszych postaci w burzliwych dziejach dawnej Polski

Tadeusz
Płatek
publicysta



OBSŁUGA MAŁEGO DZIECKA

Poniżej pełne zestawienie, od najprostszyc do najbardziej hardkorowych operacji. Przewijanie, czyli rosyjska ruletka. Nigdy nie wiesz, na co trafisz. Z czasem jednak dochodzi się do takiej wprawy, że przewijający nie zdąży nawet zemdleć z powodu toksycznych wyziewów kupy i już jest po wszystkim.

Spacerowanie - z początku to jedyny sposób, aby uspić maleństwo. Nic więc dziwnego, że rodzice zaraz po urodzeniu spacerują co niemiara, szczególnie, jeżeli sobie kupią wózek z napędem elektrycznym (to jest naprawdę super!). Potem jednak wózek dziecka nie usypia już tak automatycznie, chęć na spacer drastycznie spada, podobnie jak chęć do aktywności fizycznej i zresztą każdej innej.

Karmienie - jest fascynujące od samego początku, czyli karmienia piersią, co samo w sobie jest cudem, zbliża nas do natury, wzrusza, no, chyba, że ktoś jest idiotą i odmawia kobietom prawa do naturalnego żywienia w przestrzeni publicznej. Po pół roku jest jeszcze cieka-

wiej, bo rozszerzamy dietę. To się wiąże z rozbryzganiem jedzenia. Wszędzie. Dlatego najlepiej karmić w wannie.

Zabawy - najbardziej frustrujące jest to, że jeżeli znajdziemy wreszcie coś, nad czym dziecko jest się w stanie pochylić przez dwie minuty, to zaraz czas się kończy. Nasz bobas nudzi się - co jest oznaką inteligencji - domagając się innych zabawek, z których jedyną niezawodną jesteś TY.

Kąpiele - są bardzo trudne. Wymagają treningu w siłowni na „modlitewniku”, który wyrabia bicepsy i odporność na ból. Do tego trzeba zachować kosmiczne opanowanie, bo dziecko wyślizguje się z rąk jak delfin. Żeby tego było mało, po wszystkim należy młodego osobnika wytrzeć i natychmiast ubrać. A jemu (jej) nigdy się to nie podoba.

Usypianie. Dla kobiet - czynność rutynowa. Dla mężczyzn - próba charakteru, stąpanie po linie, trening zen. Jeżeli facet samodzielnie uspi dziecko, to może osiągnąć wszystko. Ale nie osiągnie, bo jest tak zmęczony, że sam zasypia. W pozycji dowolnej.

Baśniowa kolekcja Diany Walkiewicz pisana folklorem

Janusz Petz
Radom

W środę, 3 grudnia w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się gala finałowa 13. edycji Radom Fashion Show. Będzie tam kolekcja radomskiej projektantki Diany Walkiewicz.

Podczas gali finałowej 13. edycji Radom Fashion Show będzie można podziwiać efekty pracy znanych i mniej znanych polskich projektantów mody. Jednym z hitów wieczoru będzie prezentacja głośnej już kolekcji inspirowanej mazowieckim folklorem radomskiej projektantki Diany Walkiewicz.

Radom Fashion Show przed wielu laty zrodził pomysł, aby zorganizować w mieście konkurs i pokazy mody dla wszystkich, którzy przyjadą do miasta na pokazy lotnicze Air Show i będą chcieli wieczorem po wrażeniach lotniczych szukać atrakcji w centrum miasta. To konkurs - niegdyś dla początkujących, a dziś już bardziej uznanych projektantów - który w każdej swojej edycji towarzyszył pokazom lotniczym.

W tym roku gala finałowa miała się odbyć 29 sierpnia. Niestety 28 sierpnia podczas treningu przed pokazami lotniczymi Air Show doszło do katastrofy samolotu F-16, w której zginął major Maciej „Ślab” Krakowian. Odwołano pokazy, ale także wszystkie imprezy towa-



Diana Walkiewicz i wicemarszałek Rafał Rajkowski (z tyłu) wraz z modelami w strojach „pisanych” folklorem.

rzyszące i wszystkie wydarzenia, które zaplanowano w mieście, w tym Radom Fashion Show.

Radom Fashion Show jednak wraca. Kolekcje modowe finalistów konkursu, które miały być pokazane 29 sierpnia będzie można zobaczyć teraz, w środę, 3 grudnia w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Wstęp na wydarzenie jest za zaproszeniami.

Oprócz projektantów, którzy brali udział w konkursie wielką atrakcją przygotowała uznana już radomska projektantka mody Diana Walkiewicz.

gotowane na sesję zdjęciową, która odbyła się jeszcze w lecie w Muzeum Wsi Radomskiej. Oryginalne hafty, misteria wykonania i jakość wykorzystanych materiałów w połączeniu z baśniową scenografią radomskiego skansenu robią wrażenie.

„To kolekcja, która nie powstała „po prostu”. Ona dojrzała jak opowieść. Rosła jak wspomnienie przekazywane w rodzinie z pokolenia na pokolenie. I właśnie dlatego jest dla nas tak ważna. Dla dorosłych. Dla dzieci. Dla kobiet i mężczyzn. Dla rodzin, które chcą nosić swoje korzenie jak dumę - widoczną, piękną, prawdziwą. Dlaczego ta kolekcja jest tak wyjątkowa? Bo powstała z rzeczy, które nie mają ceny: Ręcznych haftów mazowieckich rzemieślników, lnu tkanego na zabytkowych krosnach w Żyrardowie, guzików z krzemienia czekoladowego z Orońska, ozdób z czerwonego bursztynu - współczesnych „korali mocy”, wianków i bukietów od „Kwiatowych Zakłęcz”. A w tym wszystkim - inspiracje haftem wilanowskim, który w naszej interpretacji płynie w stronę nowoczesności. Moda staje się historią. A historia - modą. I nagle wszystko zaczyna tańczyć jednym rytmem: przeszłość, przyszłość, tradycja, nowoczesność” - napisała Diana Walkiewicz w mediach społecznościowych.

©@

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
4°C	0°C	5°C	0°C
Barometr 1020 hPa			
Wiatr			
płd.-wsch. 9 km/h			
Biomet			
niekorzystny/obojętny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
7°C	1°C	6°C	1°C

Uwaga: zachmurzenie duże, raczej bez opadów, niewielki wzrost temperatury

3 GRUDNIA 2025

Dziś 337. dzień roku
Do sylwestra pozostało 28 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.26, zachód o godzinie 15.26.

Dzień będzie trwać 8 godzin. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 47 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 18 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Franciszek, Kasjan, Kryspin, Ksawery, Lucjusz, Uniemir.

KALENDARIUM

1899

Z Ministerstwa Spraw Wewnętrznych przyszła zgoda na założenie oświetlenia elektrycznego w Radomiu.

1926

W Wacynie koło Radomia urodził się Tadeusz Kazimierz Motyka (na zdjęciu). Był zakonnikiem Bernardynów w Łodzi i Warszawie. Zmarł 19 stycznia 2023 roku.



FOT. BERNARDYN.PL

1981

W Radomiu spotkali się członkowie władz krajowych i regionalnych „Solidarności”. Obradom, w sali klubu Radomiak, przewodniczył Lech Wałęsa.

2013

W Elektrowni Kozienice ukończono budowę pierwszego pylonu komunikacyjnego w ramach budowy bloku energetycznego numer 11.

2020

Rada Miejska w Kozienicach podjęła decyzję o utworzeniu od 1 stycznia 2021 roku Centrum Usług Społecznych, aby ułatwić świadczenie usług społecznych.

nasz REGION

KRÓTKO

WSOLA

Ktoś podpalił trzy ciężarówki



FOT. OSP JEDLIŃSK / FACEBOOK

W niedzielę w nocy na ulicy Warszawskiej we Wsoli pod Radomiem spaliły się trzy samochody dostawcze marki Iveco. Najprawdopodobniej pojazdy zostały podpalone.

Straż pożarna dostała sygnał o pożarze w niedzielę, 30 listopada 18 minut po północy. – Gdy przyjechalismy na miejsce pożar był już bardzo rozprzestrzeniony. Paliły się trzy samochody dostaw-

cze marki Iveco, pokryte plandekami, w których nie było towaru. Nikt nie uciepiał w tym zdarzeniu, a przypuszczalną przyczyną powstania ognia było podpalenie – powiedział starszy kapitan Tomasz Gizicki z Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu. Policjanci z Wydziału Dochodzeniowo Śledczego wyjaśniają okoliczności zdarzenia. JP

POWIAT GRÓJECKI

Nożownik został aresztowany

Sąd Rejonowy w Grójcu tymczasowo aresztował na okres 3 miesięcy mieszkańca powiatu grójeckiego, podejrzanego o usiłowanie spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu innego mieszkańca powiatu grójeckiego. Do zdarzenia doszło 29 października w jednym z domów w Michrowie w gminie

Pniewy, podczas imprezy alkoholowej. Michał W. chwycił nóż kuchenny i ugodził nim dwukrotnie pokrzywdzonego w plecy. Rannemu udzielono pomocy medycznej.

Michał W. został zatrzymany. Na wniosek prokuratora podejrzanym został tymczasowo aresztowany. JP

RADOM

Mikołajkowy Rap Festival
W sobotę, 6 grudnia w Radomskim Centrum Sportu odbędzie się Mikołajkowy Rap Festival 2025. Wystąpią między innymi Blacha, Wac Toja, Fukaj, Kubańczyk. Początek o godzinie 17. PAT

RADOM

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



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Diennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka **Patryk Chruślak**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 510 026 871. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: radom@echodnia.eu

Maja Komorowska z Radomia walczy z białaczką. Pomóżmy!

Aleksandra Majchrzak
Radom

Maja Komorowska z Radomia ma 13 miesięcy i walczy w szpitalu z ostrą białaczką szpikową. Jej rodzice błagają o pomoc, szansą na uratowanie życia dziewczynki jest lek wart ponad 2 miliony.

Maja jeszcze niedawno była zdrowym, wesołym dzieckiem. Wszystko zmieniło się nagle.

– Kiedy byliśmy całą rodziną na wakacjach, zaniepokoiło nas, że Maja się nie opalała. Temperatura była wysoka, każdy z nas bardzo szybko łapał słońce, a ona cały czas pozostawała biała. Po powrocie do Polski to się nie zmieniało – wspomina tata, Mariusz Komorowski

Do tego doszły kolejne niepokojące objawy. Maja robiła się senna, apatyczna, nie miała apetytu. Badania potwierdziły najgorsze, ostra białaczka szpikowa.

Dziewczynka od czerwca przeszła już pięć intensywnych cykli chemioterapii. Każdy



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Maja Komorowska z Radomia walczy z białaczką. Rodzice proszą o pomoc w zakupie drogiego leku.

z nich był ogromnym obciążeniem dla jej małego organizmu. Ostatnie tygodnie były dramatyczne. Po transfuzjach płytek Maja zaczęła dostawać wstrząsów anafilaktycznych. Podczas jednej z nich lekarze musieli podać aż trzy dawki adrenaliny, aby ją uratować.

– Dzisiaj została przeprowadzona biopsja ze szpiku. Musimy czekać na to, co dalej – mówił w poniedziałek 1 grudnia tata Mai.

Podczas konsultacji zagraicznych rodzice usłyszeli, że jedyną szansą na życie dla Majeczki jest bardzo drogi, celowany lek na mutację genu KMT2A. To ostatnia możliwa droga, aby umożliwić przeszczep szpiku. Dzięki ogromnej mobilizacji internautów, w tym działań Armii Kubusia – rodzinnie udało się zdobyć pierwsze dawki leku za darmo. Kolejne dawki to jednak astronomiczne koszty. Ponad 2 miliony zło-

tych, tyle potrzeba, aby kontynuować terapię.

Sytuację rodziny nagłaśniają znane osoby, między innymi: Norbi oraz Kurier Adrian, działający w internecie. W mediach społecznościowych ruszyła fala udostępnień, a posty o Majce docierają do tysięcy osób każdego dnia.

– Jesteśmy miło zaskoczeni, nie spodziewaliśmy się tak mocnego odzewu. Bardzo dużo wnoszą najbliżsi, przyjaciele, rodzina – mówi tata Majeczki.

Rodzice apelują o dalsze wsparcie. Każda złotówka, każdy gest, może uratować małą Maję. Link do zbiórki:

Maja Komorowska - zbiórka charytatywna | Siepomaga.pl

W sobotę, 6 grudnia w Food Hall Focha 15 w Radomiu odbędzie się koncert charytatywny, z którego cały dochód zostanie przeznaczony na leczenie Mai. Koncert rozpocznie się o godzinie 20. Wystąpi zespół Just in Case z przyjaciółmi. Podczas wydarzenia odbędą się licytacje i zbiórki datków.

©P

Przebudowują ulicę Idalińską w Radomiu

Patryk Chruślak
Radom

Trwają prace związane z modernizacją ulicy Idalińskiej w Radomiu. Ulica zostaje przebudowywana na całej długości, to znaczy między ulicami Słowackiego a Źródłową.

W ramach przebudowy ulicy Idalińskiej w Radomiu wymieniona ma być cała nawierzchnia i chodniki, powstanie też nowy odcinek łączący ulicę

Białą z ulicą Gałczyńskiego. Oprócz tego prace zakładają również przebudowę fragmentu Wyścigowej od Białej do Idalińskiej oraz budowę wyniesionych skrzyżowań z ulicami Rzeszowską, Wiertniczą i Źródłową.

Prace rozpoczęto od przebudowy instalacji deszczowej, kanalizacyjnej, teletechnicznej i energetycznej. Obecnie możemy zaobserwować, że na części ulicy Idalińskiej wyrównano już drogę, która następnie zostanie pokryta asfaltem. Postać

również spory odcinek chodnika.

Na ulicy Źródłowej położono już odcinek asfaltu, a obecnie trwają prace nad układaniem kolejnego odcinka chodnika.

Na znacznie mniej zaawansowanym etapie, są prace przy części ulicy Idalińskiej, która dochodzi do ulicy Jana Długosza i dalej, w kierunku kościoła świętego Stefana. Tutaj droga jest wciąż rozkopana, a pracownicy uwijają się przy zajęciach związanych

z budową kanalizacji sanitarnej.

Przypomnijmy, że umowa z wykonawcą prac – firmą Budromost-Starachowice z Wąchocka – została podpisana 29 kwietnia w radomskim Urzędzie Miejskim. Przedsiębiorstwo to wygrało przetarg z ofertą opiewającą na około 13,9 miliona złotych.

Prace zostały rozpoczęte pod koniec czerwca 2025 roku i zgodnie z umową mają potrwać 17 miesięcy.

©P

AKCJA CHARYTATYWNA

0011435127



RADOM

„Dziadek do Orzechów” - wyjątkowe widowisko baletowe
Wyjątkowe widowisko baletowe - „Dziadek do Orzechów”, w wykonaniu Międzynarodowego Baletu Klasycznego Agencji Brussa będziemy mogli zobaczyć w sobotę, 6 grudnia, w Sali Koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Początek spektaklu o godzinie 18. To arcydzieło łączy magię świat z dziecięcą wyobraźnią, prezentując taniec, muzykę i scenografię na światowym poziomie. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

RADOM

Mikołajki w Muzeum
W sobotę, 6 grudnia, w godzinach 11.00 - 15.00 będą Mikołajki w Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu. Będą wystawy, zabawy, konkursy i spotkanie z Mikołajem. **PAT**

IŁŻA

Koncert Muzyki Świata
W sobotę, 13 grudnia, o godzinie 18, w Centrum Kultury i Turystyki w Iłży będzie Koncert Muzyki Świata. Wystąpią Monika Urlik i Adam Wojtasik Band. Bilety na: kupbilecik.pl, biletyna.pl **JS**

KOZIENICE

Mama na obrotach
W czwartek, 4 grudnia, o godzinie 19.00, w Kozienickim Domu Kultury, będzie program stand-upowy „Kiedys, a dziś” w wykonaniu Mamy na obrotach. Bilety na: kupbilecik.pl **WS**

GRÓJEC

Spektakl „Kogut w Rosole”
We wtorek, 16 grudnia, o godzinie 17.30, w Grójeckim Ośrodku Kultury odbędzie się spektakl „Kogut w Rosole”. Bilety na: kupbilecik.pl, biletyna.pl **PAT**

KRÓTKO

RADOM

Asfaltowanie ronda turbinowego



FOT. JANUSZ PETZ

We wtorek, 2 grudnia ułożono asfalt na rondzie turbinowym na skrzyżowaniu ulic Żeromskiego i Zbrowskiego w Radomiu. Na 1,5 godziny wprowadzono objazdy dla trzech linii autobusowych. Skrzyżowanie ma być przejezdne w połowie grudnia. Przypomnijmy, wciąż nie jest możliwy przejazd z ulicy Żeromskiego do ulicy Zbrowskiego oraz dojazd do trasy N-S. Na rondzie wszystkie prace idą jednak pełną parą. Pracują drogowcy, ale też są pracownicy ekip układających

kostkę brukową na chodnikach. Rondo turbinowe zastąpi dotychczasowe skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną. Na każdym wlocie wyznaczone będą po dwa pasy ruchu. Dodatkowo wybudowane zostaną chodniki, ciągi pieszo-rowerowe i ścieżka rowerowa. Pojawi się nowe oświetlenie uliczne, powstaną także nowe odcinki kanalizacji deszczowej, wodociągu, gazociągu oraz instalacji technicznych. Cała inwestycja ma kosztować niespełna 5 milionów złotych. **JP**

GRÓJEC

Koncert Andrzejkowe śpiewanie

W minioną niedzielę Grójecka Orkiestra Kameralna pod batutą charyzmatycznego dyrygenta Dariusza Borkowskiego-Thieu dała piękny koncert „Andrzejkowe śpiewanie” w Grójeckim Ośrodku Kultury. Koncert przyciągnął licznych miłośników muzyki „od tanga do bluesa”. Program, łączący klasyczne utwory z lżejszymi, nastrojowymi aranżacjami, stworzył niezwykle ciepłą i świąteczną atmosferę. Na scenie wystąpiła jubilatka oraz dwóch solenizantów. Publiczność i orkiestra wspólnie odśpiewali im gromkie „Sto lat”, a Monika Elżbieta Woźniak, dyrektorka Grójeckiego Ośrodka Kultury, wręczyła im symboliczne upominki. **WS**

szymi, nastrojowymi aranżacjami, stworzył niezwykle ciepłą i świąteczną atmosferę. Na scenie wystąpiła jubilatka oraz dwóch solenizantów. Publiczność i orkiestra wspólnie odśpiewali im gromkie „Sto lat”, a Monika Elżbieta Woźniak, dyrektorka Grójeckiego Ośrodka Kultury, wręczyła im symboliczne upominki. **WS**

Barbara Koś
Radom

Kolejny „Czwartek z Esterką” odbył się w Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w czwartek, 27 listopada.

Tym razem poświęcony był twórczości Jakuba Zuckera, wybitnego malarza pochodzącego z Radomia.

Podczas czwartkowego spotkania przypomniano urodzonego 125 lat temu w Radomiu Jakuba, Cukiera lub Zuckera, artystę z kręgu École de Paris.

O artyście i jego drodze życiowej i twórczej prowadzącej z Radomia w świat opowiedziała Renata Metzger. Zucker, urodzony w Radomiu jako Jakub Cukier, tworzył w Palestynie, Paryżu i Nowym Jorku. Jego malarstwo - pełne ekspresji, światła i barw - wciąż zachwyca.

Wykładowi towarzyszyła prezentacja trzech obrazów i rysunku artysty z kolekcji Muzeum imienia Jacka Malczewskiego oraz kolekcjonerskiego albumu z autografem mistrza. Prace podarował placówce inny



FOT. MUZEUM MALCZEWSKIEGO

O artyście i jego drodze życiowej i twórczej prowadzącej z Radomia w świat opowiedziała Renata Metzger.

radomian - Edward Kossoy. Muzycznie zilustrował wieczór skrzypek, Marcin David Król. Gospodarzem „Czwartku z Esterką” był, jak zwykle, Marcin Kępa - pracownik Muzeum Historii Radomia.

Jakub Zucker żył w latach 1900-1981. Urodził się w Radomiu jako Jakub Cukier w rodzinie żydowskiej. W wieku 13 lat

wyjechał do Palestyny. Po 1913 roku uczęszczał do tamtejszej Szkoły Sztuk Pięknych Bezalel. W roku 1925 zamieszkał w Paryżu, gdzie uczył się w Académie Julian i Colarossi. Od 1927 roku wystawiał swoje prace w Salonie Jesiennym i des Tuileries. Po II wojnie światowej wyjechał do Nowego Jorku. Malował sceny rodzajowe, także

związane z folklorem żydowskim, pejzaże, portrety i martwe natury. Malarstwo Jakuba Zuckera charakteryzuje się impastową, ekspresyjnie kładzioną plamą barwną i żywiołową kolorystyką. Artystyczne credo twórcy najpełniej oddają jego słowa: „Nie maluję dla pieniędzy, ani z poczucia obowiązku, ani żeby odnieść sukces i zdobyć rozgłos. Maluję na chwałę Boga, w podziękę za wszelkie łaski, którymi mnie obdarzył. Maluję dla siebie, ponieważ sztuka to najpewniejsza droga do wolności”. Zucker z czasem zdobył uznanie, odniósł sukces finansowy, podróżował po świecie i dzielił życie między Francję i Stany Zjednoczone, w obu krajach mając pracownię.

- W Polsce Zucker nigdy nie miał wystawy. Czyż nie byłoby pięknie, gdyby się jej doczekał w Radomiu? Może razem z dwójką innych żydowskich radomian, jedynych tam radomian, z École de Paris: Dawidem Garfinkielem i Jakubem Zajdensznirem? O nich też wkrótce Państwo opowiemy - mówi Renata Metzger. ©©

Andrzejki w Domu Kultury Idalin w Radomiu pełne muzyki. Seniorzy bawili się fantastycznie

Dawid Owczarek
Radom

W sobotę, 29 listopada Dom Kultury „Idalin” zaprosił seniorów na wyjątkowy Wieczór Andrzejkowy.

Był pełen muzyki na żywo, wspólnej zabawy i ciepłej, kameralnej atmosfery przygotowanej specjalnie dla starszych, ale wciąż młodych duchem mieszkańców miasta.

W Domu Kultury Idalin w Radomiu odbył się wyjątkowy Wieczór Andrzejkowy przygotowany specjalnie z myślą o seniorach.

Organizatorzy zadbali o to, aby wydarzenie miało ciepły, kameralny charakter, a jednocześnie było okazją do wspólnej zabawy przy dźwiękach znanych przebojów granych na żywo. Od pierwszych chwil w sali panowała radosna, taneczna atmosfera, a uczestnicy chętnie

korzystali z przygotowanych atrakcji.

Jednym z głównych elementów wieczoru był trzydaniowy poczęstunek utrzymany w jesiennym stylu, który spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem. Stoły wypełniły się aromatycznymi daniami, a rozmowom przy pysznej kolacji towarzyszyła muzyka na żywo, zachęcająca do wyjścia na parkiet.

W programie znalazły się również tradycyjne wróżby an-

drzejkowe, które jak zawsze wzbudziły wiele emocji i uśmiechu.

Nie zabrakło także konkursów z nagrodami, w których seniorzy chętnie brali udział, dodając wydarzeniu lekkości i humoru.

Dodatkowym punktem programu były krótkie warsztaty przygotowane specjalnie dla uczestników - dzięki nim wieczór zyskał jeszcze bardziej interakcyjny i przyjazny charakter.



Spacer i odkrywanie tajemnic zapomnianych nekropolii

Janusz Petz
Radom

Podczas ostatniego w tym roku organizowanego przez Resursę Obywatelską spaceru po Radomiu uczestnicy mogli odwiedzić zapomniane miejsca pochówku naszych przodków.

W sobotę, 29 listopada wszyscy chętni mogli uczestniczyć w wędrownie, gdzie przewodnik Paweł Puton opowiadał o niecodziennych lokalizacjach wiecznego spoczynku zmarłych.

Niewiele radomian zapewne wie, że najstarsze udokumentowane miejsce pochówku na terenie dzisiejszego Radomia datuje się na 10 tysięcy lat wstecz. Z czasów prehistorycznych pochodzą też miejsca pochówków znalezione między innymi na Malczewie, albo na Wośnikach. W tej ostatniej dzielnicy odkryto miejsca pochówków aż 200 osób.

W czasach chrześcijańskich zmarłych grzebano nie wokół kościołów, a w samych obiektach świątyni. Cmentarz grzebalny, który służył dla całego Radomia powstał na Piotrowce. Z czasem trudno było jednak na 1-hektarowym terenie pomieścić następnych zmarłych. Dookoła były bagna. W 1792 roku wydano rozporządzenie, które ze względów higienicznych nakazywało, aby cmentarze lokowane były poza



W spacerze po zapomnianych miejscach pochówków w Radomiu wzięło udział wielu mieszkańców.

terenem zabudowanym. Konsekwencją tego było zamknięcie cmentarzy przykościelnych. Ostatni czynny cmentarz grzebalny na grodzisku Piotrowka służył dla całego Radomia do 1811 roku.

W następnym roku powstał cmentarz przy ulicy Limanowskiego. To właśnie niedaleko cmentarza rzymsko - katolickiego przy ulicy Limanowskiego i blisko Piotrowki rozpoczęła się trasa wędrowni wszystkich chętnych uczestniczących w sobotnim spacerze.

Wszyscy z wielkim zainteresowaniem słuchali opowieści Pawła Putona. Wiele osób zapewne po raz pierwszy dowiedziało się, że charakterystyczna kapliczka stojąca przy ulicy Limanowskiego powstała w miejscu, gdzie w pradawnych czasach grzebano zmarłych, być może aby odczarować demony. Niedaleko, w miejscu gdzie powstaje nowy blok mieszkalny, Niemcy w czasie II wojny światowej rozstrzelali Żydów. Trasa wędrowni wiodła dalej do radomskiej fary i kościoła Ojców Bernardynów, gdzie przez wieki na cmentarzach przykościelnych lub w samych świątyniach grzebano zmarłych.

Było mnóstwo ciekawostek, jak chociażby ta, że w zamierzonych czasach zmarłe dzieci nieochrzczone nie mogły być grzebane w poświęconej ziemi, więc chowano je już za murami miasta. ©P

FOT. JANUSZ PETZ

Nowe chodniki będą układane przy czterech radomskich ulicach

Izabela Kozakiewicz
Radom

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu ogłosił przetargi na wymianę chodników na czterech radomskich ulicach.

Prace będą realizowane w ramach tegorocznej edycji programu „Miasto Przyjaznych Zmian”.

Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji, chodnik będzie wymieniany na ulicy Gajowej, na odcinku od Publicznej Szkoły Podstawowej numer 23 do ulicy Wiejskiej.

W planach są też prace na ulicy Wośnickiej, od numeru 18 do numeru 34. Także na ulicy Kwiatkowskiego, na fragmencie od ulicy Konopnickiej do Placowej będzie nowy trotnar. I ostatnią ulicą, na której ma być wymieniony chodnik jest Kalińska, tam roboty będą prowadzone na całej długości.

W zakresie prace jest wymiana zniszczonych nawierzchni chodników i krawężników, wykonanie podbudowy, odnowienie zieleni i regulacja studzienek. Dodatkowo na ulicach Wośnickiej i Kwiatkow-

skiego przeprowadzone zostaną roboty elektryczne.

Zainteresowane firmy mogą składać swoje oferty do 15 grudnia tego roku. Od podpisania umowy, wykonawcy na realizację prac będą mieli cztery miesiące.

Przyjmujemy, że w ramach tegorocznej edycji programu „Miasto Przyjaznych Zmian”, wyremontowaliśmy już chodniki na ulicach Śniadeckich i Sobieskiego. Trwa remont chodnika na ulicy 11 Listopada - od ulicy Żwirki i Wigury do Radomskiego Centrum Sportu. Wkrótce rozpoczną się prace przy wymianie nawierzchni na ulicy Niedziałkowskiego - od ulicy Marii Curie-Skłodowskiej do ulicy Struga, ulicy Piastowskiej - od bloku numer 1 do ulicy Władysława Łokietka - po lewej stronie, ulicy Siennej od Potoku Północnego do ulicy Żeromskiego oraz ulicy Rodziny Winczewskich - od Potoku Północnego do ulicy Wernera. Dodatkowo - w ramach zadania „Rozwój infrastruktury mobilności miejskiej na terenie Obszaru Funkcjonalnego Radomia - Etap I” - przebudowany został chodnik na ulicy Polskiego Czerwonego Krzyża. ©P

Remont szkoły numer 14 przy ulicy Wierzbickiej w Radomiu idzie pełną parą. Na placu wiele ekip

Izabela Kozakiewicz
Radom

Szkoła przy ulicy Wierzbickiej będzie miała nową elewację, już trwają przy niej prace. Wewnątrz pracują instalatorzy, a na tyłach budują boisko.

Dodatkowa siedziba dla Publicznej Szkoły Podstawowej numer 14, która działa po sąsiedzku, przechodzi kapitalną przebudowę, prace potrwają jeszcze

kilka miesięcy. Remontowany jest budynek przy ulicy Wierzbickiej 80/83, w pobliżu supermarketu E. Leclerc. Przed laty swoją siedzibę miała tam Publiczna Szkoła Podstawowa numer 17, po przeprowadzce „17” na ulicę Czarnoleską stara siedziba stała pusta.

Prace przy ulicy Wierzbickiej są prowadzone z rozmachem. Z dawnej „17” zostały mury. Zdjęte i przebudowane zostały dachy, nad częścią szkolną i salą

gimnastyczną. Wyburzono i postawiono od nowa łącznik między segmentami. Wewnątrz też zmieniał się układ pomieszczeń. Budynek będzie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, będą windy i podjazdy. Trwają prace przy instalacjach wewnętrznych, na zewnątrz wykonywana jest elewacja. Na koniec zostanie zagospodarowany zostanie też teren przed szkołą. Będą chodniki, droga dojazdowa, parkingi oraz

oświetlenie. Zostaną przygotowane zieleńce.

Przebudowa szkoły i jej wyposażenie w meble i sprzęt terapeutyczny do sali rehabilitacyjnej będzie kosztował blisko 14 milionów złotych. Jak już pisaliśmy Urząd Miejski pozyskał na ten cel 7 milionów złotych z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.

Równolegle przy tej szkole trwa też budowa kompleksu Orlik wraz z zapleczem. ©P



Nowy chodnik będzie układany między innymi na odcinku ulicy Wośnickiej w Radomiu.

FOT. MZDIK RADOM

AUTOREKLAMA

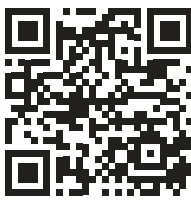
0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

Złote Gody w Wierzbicy. 19 par odebrało medale za 50 lat małżeństwa

Julia Sosnowska
Gmina Wierzbica

W Gminnym Ośrodku Kultury w Wierzbicy w piątek 28 listopada odbyła się uroczystość wręczenia medali dla 19 par małżeńskich, które mogą pochwalić się półwieczem wspólnego życia.

Obchody Złotych Godów rozpoczęły się mszą świętą dla małżonków i ich rodzin w kościele parafialnym w Wierzbicy. Nabożeństwo odprawili księża: Grzegorz Wójcik i Marek Pionka. Dalsza uroczystość trwała w Gminnym Ośrodku Kultury w Wierzbicy.

W tym wyjątkowym dniu medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie z rąk wójt gminy Wierzbica Agnieszki Jastrzęb-

skiej otrzymali: Krystyna i Ryszard Rysiewscy, Halina i Marian Łukawscy, Teresa i Zdzisław Dobosz, Elżbieta i Józef Kwiatkowsky, Maria i Franciszek Krakowiak, Maria i Stanisław Kopyccy, Wiesława i Witold Ziętek, Maria i Jan Dujko, Dysława i Marian Chmolewscy, Danuta i Bogdan Nowak, Maria i Jerzy Środa, Danuta i Marian Kaluga, Maria i Edward Nosowscy, Zofia i Adam Wnukowscy, Elżbieta i Józef Ogorzałek, Barbara i Adam Zawadzcy, Anna i Jerzy Sadkowski, Zofia i Mieczysław Katus, Maria i Jan Tuzimek.

Po oficjalnej części uroczystości Jubilaci zaproszeni zostali na tort i symboliczną lampkę szampana. Nie zabrakło również tańca w wykonaniu Seniorów z Zespołu Tancznego w Wierzbicy. ©©



W uroczystości Złotych Godów wzięło udział 19 par małżeńskich z gminy Wierzbica.

Bal Niebiański w parafii na Prędocinku w Radomiu

Patryk Samborski
Radom

W sobotę, 29 listopada w parafii pod wezwaniem świętego Brata Alberta w Radomiu odbył się Bal Niebiański, który zgromadził dziesiątki dzieci przebranych za aniołki i bohaterów biblijnych.

Wydarzenie, organizowane w ramach spotkania wspólnoty, zgromadziło liczne grono

najmłodszych parafian. Była zabawa w świetnej atmosferze.

Dzieci, które przybyły w kreatywnych przebraniach, szybko porwały do wspólnej zabawy kolorowy korowód skrzydeł, aureoli i strojów inspirowanych postaciami z Biblii. Na uczestników czekały tańce, animacje oraz drobny poczęstunek, który przygotowano dzięki zaangażowaniu rodzin i wsparciu wspólnoty młodzieżowej. ©©

Wspaniały Dzień Francuski w „Czachowskim” w Radomiu

Barbara Koś
Radom

W piątek 28 listopada, jak co roku o tej porze, w III Liceum Ogólnokształcącym imienia pułkownika Dionizego Czachowskiego w Radomiu odbył się Dzień Francuski.

Został przygotowany przez klasy humanistyczne pod kierunkiem romanistki, Małgorzaty Mazur.

Spotkanie rozpoczęło się od wręczenia dyplomów DELF laureatom tegorocznej sesji, wśród których było też kilku uczniów z VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu. Ośrodek Zdawania Egzaminu DELF działa w III Liceum Ogólnokształcącym imienia pułkownika Dionizego Czachowskiego w Radomiu od 2015 roku pod patronatem Instytutu Francuskiego w Warszawie. Do sesji przeprowadzanej pod koniec maja mogą się zgłaszać uczniowie szkół Radomia i regionu radomskiego. Laureaci otrzymują dyplom potwierdzający znajomość języka francuskiego wydawany przez Francuskie Ministerstwo Edukacji, ważny przez całe życie i na całym świecie.

Potem rozpoczęły się dalsze imprezy. Tegoroczny program Dnia Francuskiego obfitował w konkursy. Uczestnicy bawili się podczas internetowego konkursu wiedzy o Francji, zorganizowanego przez Dominikę Bielawską i Julię Banasik.



Dzień Francuski w „Czachowskim” w Radomiu. Było wiele konkursów, piękna muzyka, pyszne jedzenie i wiele innych atrakcji.

Następnie uczestnicy wzięli udział w konkursie muzycznym „Jaka to melodia”, w którym fragmenty francuskich utworów odtworzyli na trąbce, gitarach i pianinie: Nina Kwaśnik oraz Borys Kołodziejczyk i Bartosz Wośkowski. Repertuar był urozmaicony, od barokowego „Te Deum” Charpentiera, poprzez „Clair de lune” Claude’a Debussiego, aż po współczesne piosenki.

Kolejnym konkursem była klasowa konkurencja śpiewania karaoke po francusku, w której zwyciężyła klasa 3 c uroczą interpretacją piosenki „La ballade des gens heureux”.

Po konkursach uczestnicy spotkania mieli okazję wysłuchać pięknych piosenek Emmanuela Moire’a, Slimana, Zaz, Louane i Jacques’a Brela w wykonaniu: Weroniki Szymańskiej, Marii Wrzeszczowskiej, Poli Taranukhiny, Mai Czerwicz, Julii Banasik, Julii Głogowskiej i Niny Kwaśnik. Emocjonalne interpretacje wywoływały u wielu osób dreszcze i łzy wzruszenia.

Dzień Francuski w „Czachowskim” przygotowały klasy humanistyczne pod kierunkiem romanistki, Małgorzaty Mazur

Impreza zakończyła się degustacją dań francuskich. Stół był suto zastawiony specjałami przygotowanymi przez uczniów „Czachowskiego” i ich rodziców. Największym powodzeniem cieszyły się makaroniki i wyborne tarty cytrynowe.

Spotkanie sprawnie poprowadziły Laura Porębska i Natalia Zalewska. W jury konkursowym zasiadły Marlena Skowrońska, Małgorzata Borudzińska Frąk i Małgorzata Mazur.

Nowe boisko wielofunkcyjne w Białobrzegach w gminie Chotcza zostało uroczystie otwarte

Patryk Samborski
Gmina Chotcza

W poniedziałek, 1 grudnia w Białobrzegach w gminie Chotcza oficjalnie otwarte zostało nowe boisko.

Nowy obiekt sportowy ma nowoczesną nawierzchnię z boiskami do gry w koszykówkę, siatkówkę, szczypiorniaka oraz badmintona. Inwestycja kosztowała 367 tysięcy złotych, z czego większość tej kwoty pokryło dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego.

Nowy obiekt sportowy stanął w Białobrzegach w gminie Chotcza jako rezultat zadania współfinansowanego ze środków otrzymanych od Samorządu Województwa Mazowieckiego. Plac został wyposażony w nowoczesną synte-



Rafał Rajkowski i symboliczny, pierwszy rzut do kosza.

tyczną nawierzchnię, która zapewni komfort i bezpieczeństwo gry niezależnie od pory roku. Na terenie boiska wyznaczone zostały strefy do koszykówki, siatkówki, badmintona oraz piłki ręcznej, a całość uzupełniona została o piłkochwyty

poprawiające funkcjonalność przestrzeni.

W ramach inwestycji zamontowane zostały również elementy małej architektury: ławki z oparciem, kosze na śmieci i stojaki na rowery, dzięki czemu obiekt stał się kompletnym i wygodnym miejscem dla mieszkańców. Otoczenie uporządkowano, układając kostkę brukową wokół boiska, co podniosło estetykę i ułatwiło korzystanie z przestrzeni osobom w każdym wieku.

Ponad 275 tysięcy złotych z budżetu województwa pozwoliło stworzyć miejsce, które będzie służyć dzieciom, młodzieży i dorosłym przez cały rok. Nowy obiekt to nie tylko boisko i możliwość gry w koszykówkę, siatkówkę, piłkę ręczną czy badmintona. To także uporządkowane otocze-

nie - chodnik, ławki, stojaki na rowery i niezbędna infrastruktura, dzięki której boisko stanie się prawdziwym centrum lokalnej aktywności. Dziękuję wszystkim zaangażowanym w powstanie tego obiektu. Życzę mieszkańcom Białobrzegów wielu udanych treningów i sportowych emocji - mówi Rafał Rajkowski, wice-marszałek województwa mazowieckiego.

Podczas poniedziałkowego otwarcia obecna była społeczność szkolna. Wójt gminy Chotcza Janusz Witczak podkreślił rolę inwestycji w rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej i zaznaczył, że obiekt będzie służyć mieszkańcom przez wiele lat. W otwarciu uczestniczył również wicemarszałek Rafał Rajkowski, który oddał symboliczny, pierwszy rzut do kosza. ©©

0011444323

Łącząc się w żalobie i smutku po śmierci
śp Krystyny Węglińskiej

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
Rodzinie oraz Bliskim

składają Fundacja Chałubińszczaków

Dyrekcja i społeczność IV LO im. dra Tytusa Chałubińskiego

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie

chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i nazistowskiej tyranii 1939-45. Niebawem zaczną się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramie w ramie – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbicia klina między Polskę i Niemcy. Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy

Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w któ-

rej Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie. PAP

KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – usytuowane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023-2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć się do 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zółta” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

strefa
BIZNESU



Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011440563

Ogłoszenie o zamiarze wszczęcia postępowań o ograniczenie sposobu korzystania z nieruchomości o nieuregulowanych stanach prawnych

Na podstawie art. 4 pkt. 9, art. 124 ust. 1 oraz 124a, w związku z art. 114 ust. 3 i 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

**Starosta Radomski,
wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej**

zawiadamia o zamiarze wszczęcia postępowań administracyjnych w sprawach dotyczących wydania decyzji ograniczających sposób korzystania z nieruchomości gruntowych o nieuregulowanych stanach prawnych, położonych w granicach administracyjnych Powiatu Radomskiego, tj.:

- Jedlińsk, gmina Jedlińsk**, działki ewidencyjne nr 369/2, 447 - ograniczenie polegające na budowie kanalizacji sanitarnej wraz z przyłączami.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków jako posiadacz samoistny figuruje Gmina Jedlińsk (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Lisów, gmina Jedlińsk**, działki ewidencyjne nr 298, 324, 332/1, 399/2, 418, 434 - ograniczenie polegające na budowie kanalizacji sanitarnej wraz z przyłączami.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków jako posiadacz samoistny figuruje Gmina Jedlińsk (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Kosów Mniejszy, gmina Kowala**, działka ewidencyjna nr 189/2 oraz **Kowala**, działka ewidencyjna nr 2102 i **Augustów**, działka ewidencyjna nr 199.
Ograniczenie polegające na budowie elektroenergetycznego przyłącza kablowego wraz z liniami światłowodowymi i infrastrukturą techniczną.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków jako posiadacz samoistny figuruje Gmina Kowala (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Gołędzin, gmina Zakrzew**, działka ewidencyjna nr 464 i 465 - ograniczenie polegające na budowie gazociągu średniego ciśnienia DN 160 PE.
Według zapisów ewidencji gruntów i budynków jako właścicielka figuruje m.in. zmarła Grażyna Ewa Tokarska,
- Cerekiew Kolonia, gmina Zakrzew**, działka ewidencyjna nr 105/4 - ograniczenie polegające na budowie gazociągu średniego ciśnienia DN 160 PE.
Według zapisów ewidencji gruntów i budynków jako właścicielka figuruje zmarła Maria Zborowska,
- Huta Mazowskańska, gmina Kowala**, działka ewidencyjna nr 529/1 - ograniczenie polegające na budowie kanalizacji sanitarnej.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków figuruje właściciel nieustalony (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Kotarwice, gmina Kowala**, działki ewidencyjne nr 322 i 326 oraz **Kowala**, działka ewidencyjna nr 1863.
Ograniczenie polegające na budowie kanalizacji sanitarnej.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków jako posiadacz samoistny figuruje Gmina Kowala (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Itża - Miasto**, działka ewidencyjna nr 2597/4 - ograniczenie polegające na budowie telekomunikacyjnej linii kablowej.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków jako posiadacz samoistny figuruje Gmina Itża (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Wola Goryńska, gmina Jastrzębia**, działka ewidencyjna nr 212 - ograniczenie polegające na udzieleniu zezwolenia na budowę sieci elektroenergetycznej SN.
Według zapisów rejestru ewidencji gruntów i budynków jako władający samoistnie figuruje Gmina Jastrzębia (brak informacji o urządzonej księdze wieczystej).
- Trablice, gmina Kowala**, działka ewidencyjna nr 336/2 - ograniczenie polegające na budowie napowietrznej sieci elektroenergetycznej nN oświetlenia ulicznego.
Według zapisów ewidencji gruntów i budynków jako właściciele figurują zmarli Wacław Napora i Janina Napora.

W związku z powyższym w terminie dwóch miesięcy od dnia obwieszczenia niniejszego ogłoszenia osoby, którym przysługują prawa rzeczowe do wskazanych nieruchomości, winny zgłaszać się do Wydziału Geodezji, Kartografii, Katastru i Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Radomiu - budynek przy ul. Granicznej 24, pok. 302, 307, 310 (II piętro), tel. (48) 36-55-801 wew. 407, 409, 412.

Jeżeli w wyznaczonym terminie nie zgłoszą się osoby, które wykażą, że przysługują im prawa rzeczowe do nieruchomości, zostaną wszczęte postępowania w sprawach ograniczenia sposobu korzystania z nieruchomości o nieuregulowanych stanach prawnych. Niniejsze ogłoszenie wywiesza się również na okres dwóch miesięcy, tj. **od dnia 3 grudnia 2025 roku do dnia 3 lutego 2026 roku**, na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Radomiu, Urzędu Gminy Jedlińsk, Urzędu Gminy Kowala, Urzędu Gminy Zakrzew, Urzędu Gminy Jastrzębia, Urzędu Miasta Itża oraz na stronie internetowej organu prowadzącego postępowanie www.radompowiat.pl i www.spradom.finn.pl

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

- Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest „zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie - wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. - Mamy nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów - podkreślił

Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. - Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju - zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiały wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi.

PAP



Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

Rośnie liczba ofiar śmiertelnych na Sumatrze

Oprac. Anna Nagel
Indonezja

Bilans ofiar śmiertelnych powodzi i osunięć ziemi na indonezyjskiej Sumatrze wzrósł do 631 osób - poinformowała we wtorek krajowa agencja ds. katastrof.

Ewakuowano około miliona mieszkańców. Indonezja jest krajem najbardziej dotkniętym przez kataklizm, który w całej Azji Południowo-Wschodniej pochłonął już blisko 1,2 tys. ofiar.

Poprzedni bilans mówił o 502 ofiarach śmiertelnych.

Skala zniszczeń w Indonezji jest ogromna. W trzech prowincjach Sumatry za zaginione nadal uznaje się 472 osoby, a ponad 2,6 tys. zostało rannych. Według oficjalnych danych żywioł dotknął bezpośrednio po-

nad 3,3 mln mieszkańców. Rząd Indonezji ogłosił wystanie do najbardziej zniszczonych regionów 34 tys. ton ryżu i 6,8 mln litrów oleju.

Trwa wyścig z czasem, by dostarczyć pomoc humanitarną do odizolowanych rejonów, do których można dotrzeć tylko drogą morską lub powietrzną. Organizacje pomocowe ostrzegają przed ryzykiem głodu w prowincji Aceh z powodu przerwanych łańcuchów dostaw i gwałtownie rosnących cen żywności.

Katastrofa, wywołana przez deszcze monsunowe i cyklony tropikalne, zdewastowała również Sri Lankę, gdzie zginęło co najmniej 390 osób, a 352 są uważane za zaginione - podała agencja AFP. Powodzie na mniejszą skalę odnotowano także w Tajlandii i Malezji.

PAP

Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowanych „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

- Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie - powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami.



FOT. PAP/EPRA

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa - Witkoffem?

Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości omawiano tylko kwestie powojennych granic - pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” - Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Levavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyraźny uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Putin: Warunek zakończenia działań wojennych jest niezmienny - ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. - Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji - wyjaśnił Axios jeden z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje - przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji - latem tego roku - Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolony był z Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogły przebiegać wzdłuż linii kontaktu.

PAP

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksualnych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofili-satanistów stał 26-latek

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci i posia-

danie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając ty-

siące filmów. - Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem - powiedziała. - Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt - dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, rozpoczętej w kwietniu, której celem jest zbadanie internetowej dystrybucji materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. W listopadzie policja dowiedziała się o grupie mężczyzn w Sydney.

Ś W I Ą T E C Z N E GWIAZDECZKI

Świąteczne Gwiazdeczki to dla nas zawsze wyjątkowa akcja. Z radością obserwujemy, jak rodziny dzielą się z nami opowieściami, radością i zdjęciami maluchów, na których ich oczka błyszczą bardziej niż wszystkie światelka na choince. Możemy wszyscy być blisko tych wzruszeń. Bo tu nie chodzi tylko o plebiscyt, a o rodzinne ciepło. O chwile, które łączą. O momenty, które składają się na to, co najpiękniejsze. Poznajcie uczestników tegorocznych Świątecznych Gwiazdeczek i czytajcie o akcji na www.echodnia.eu/radomskie/gwiazdeczki





Adam Drozdowski ERM.65



Adam Hejde ERM.153



Adelina Zelga ERM.1



Aleksander Szczesny ERM.111



Alex Kołodziejczyk ERM.58



Antoni Kowalik ERM.87



Antoni Leśniewski ERM.74



Antonina Goliat ERM.83



Aurelia Kowalczyk ERM.121



Blanka Nowak ERM.131



Dawid Kołodziejczyk ERM.171



Dolores Dolinska ERM.150



Dominik Król ERM.3



Fabian Fabiszewski ERM.145



Fabian Mleczarek ERM.172



Filip Pietras ERM.60



Franciszek Filipowicz ERM.88



Franciszek Pawłowski ERM.133



Gabriel Kulczak ERM.4



Gabriel Molendowski ERM.157



Gabriel Skorża ERM.31



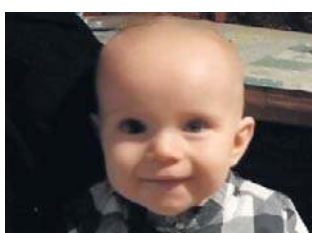
Gabriel Wojtczak ERM.122



Hania Różycka ERM.5



Hanna Baran ERM.66



Ignacy Choroś ERM.123



Ignacy Łysak ERM.154



Ignacy Sobol ERM.151



Iwo Zięba ERM.75



Jagoda Kiraga ERM.67



Jagoda Symela ERM.134



Jakub Łomżyński ERM.118



Jakub Marcel ERM.156



Jakub Olczykowski ERM.117



Jan Prucnal ERM.89



Julian Stachura ERM.47



Klara Gąsior ERM.34



Klara Szulc ERM.76



Laura Bartosiak ERM.147



Laura Odzimek ERM.144



Laura Tarka ERM.142



Lena Górcka ERM.35



Lena Wolańska ERM.32



Leon Mazur ERM.90



Liana Reblan ERM.8



Lilan Marek ERM.9



Liliana Florek ERM.59



Liliana Żabicka ERM.48



Lilianna Jankowska ERM.135



Maja Iwanska ERM.158



Maja Woźniewska ERM.10



Marcel Kevin Markiewicz ERM.36



Marcel Piątek ERM.167



Maria Bodo ERM.140



Mia Bargiel ERM.141



Mia Kwaśniewska ERM.71



Michalina Grot ERM.12



Michalina Grot ERM.11



Michalina Krakowiak ERM.84



Milan Mortka ERM.116



Nadia Korycka ERM.107



Nadia Świercz ERM.37



Natan Gil ERM.97



Nela Opalka ERM.49



Nikodem Jagiello ERM.136



Nikodem Kopycki ERM.119



Nikodem Kotwila ERM.38



Nikodem Wardawa ERM.13



Nikola Grudniewska ERM.14



Olivier Nobis ERM.15



Pola Grudzeń ERM.108



Pola Grzmil ERM.50



Pola Wyka ERM.39



Rozalia Kilian ERM.124



Tymon Fajdek ERM.137



Tymon Łukasik ERM.101



Wiktoria Pyrka ERM.16



Wojciech Zdziech ERM.61



Zofia Skuza ERM.138



Zoya Tulikowska ERM.120



Zuzanna Kupiec ERM.40



Zuzanna Machnio ERM.17



Aleks Russ ERD.165



Aleksander Kuśta ERD.90



Aleksander Zięcina ERD.2



Aleksander Zietkowski ERD.92



Alicja Kuśta ERD.139



Amelia Leśniewska ERD.162



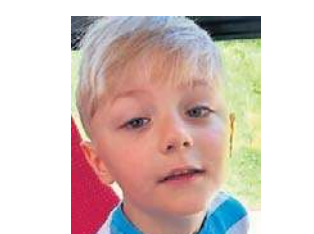
Anastazja Tarnowska ERD.154



Antek Kowalik ERD.67



Antoni Sulek ERD.147



Antoni Suwała ERD.39



Antonina Krzyżanowska ERD.113



Borys Napora ERD.40



Daniel Odzimek ERD.114



Dorian Bednarczyk ERD.121



Dorian Tulikowski ERD.68

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Echo Dnia
Środa, 3.12.2025



Elwira Godek ERD.130



Emilka Lisowska ERD.3



Eryk Leśniewski ERD.164



Gabriela Mosionek ERD.142



Hanna Wójcik ERD.148



Jagoda Kwaczyńska ERD.4



Jan Łomżyński ERD.112



Jan Zietkowski ERD.59



Julia Jankowska ERD.5



Julia Jaroszek ERD.167



Julia Kalita ERD.6



Karpovich Kanstantsin ERD.106



Kevin Kowalczyk ERD.98



Kinga Smagowska ERD.69



Klara Kopycka ERD.60



Kornelia Walkiewicz ERD.61



Kyrilo Kuchma ERD.7



Lena Ręchowska ERD.144



Leon Korycki ERD.94



Leon Opalka ERD.45



Liliana Piwowarczyk ERD.41



Lorin Marek ERD.8



Łucja Kwiecień ERD.131



Maja Król ERD.124



Marcel Piwoński ERD.9



Marcel Skorża ERD.24



Marcin Pyrka ERD.10



Marcin Wąsik ERD.54



Marita Leśniewska ERD.163



Martyna Owczarek ERD.159



Mateusz Pyrka ERD.11



Michalina Prus ERD.64



Mikołaj Błaszczuk ERD.62



Mikołaj Król ERD.125



Miłosz Florek ERD.55



Nadia Kowalczyk ERD.27



Nicola Machocka ERD.127



Nikodem Grabkowski ERD.149



Nikodem Jankowski ERD.12



Nikodem Kielbasa ERD.166



Oskar Gietler ERD.72



Oskar Ręchowska ERD.145



Oskarek Fedorowicz ERD.115

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)



Stanisław Prucnal ERD.86



Staś Kalinowski ERD.107



Szymon Kryń ERD.79



Szymon Wardawa ERD.13



Tymon Warchol ERD.73



Wiktoria Piwońska ERD.14



Wiktoria Tarnowska ERD.156



Wojciech Smagowski ERD.70



Zofia Kuder ERD.87



Zofia Michałowska ERD.28



Zosia Nowotnik ERD.146



Zuzanna Fijołek ERD.141



Zuzanna Zielonka ERD.75



Adam Bińczyk ERM.18



Alan Woźniak ERM.160



Barbara Jaworska ERM.143



Borys Kilijanek ERM.77



Fabian Papaj ERM.102



Ignacy Szewczyk ERM.103



Leon Miziński ERM.105



Marcel Jaworski ERM.173



Nataniel Górka ERM.62



Nolan Wiśniewski ERM.51



Rozalka Chodacka ERM.139



Zuzanna Cybulska ERM.33



Adam Siarno ERD.116



Antoni Cybulski ERD.29



Fabian Maj ERD.134



Gabriela Walczak ERD.99



Jan Cybulski ERD.30



Jan Ulaski ERD.117



Kuba Cybulski ERD.31



Maria Cybulska ERD.15



Mikołaj Cybulski ERD.33



Oliwier Górecki ERD.16



Oliwier Kosecki ERD.160



Tomasz Cybulski ERD.34



Wiktor Włodek ERD.108



Zuzanna Walczak ERD.100



Aleksander Sotek ERM.129



Aleksandra Wicińska ERM.161



Antoś Cichocki ERM.63



Basia Maciak ERM.100



Emilia Kargul ERM.68



Julia Ocyńska ERM.174



Laura Pająk ERM.168



Lena Jarecka ERM.20



Marcel Matulka ERM.112



Marysia Żmuda ERM.155



Nikodem Szymaniak ERM.113



Róża Maliszewska ERM.125



Wojtuś Antosiewicz ERM.21

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Echo Dnia
Środa, 3.12.2025



Aleks Kornafel ERD.80



Alicja Wielgus ERD.35



Anna Lenard ERD.109



Antoś Chajeccki ERD.17



Ignacy Sotek ERD.101



Jaś Chajeccki ERD.18



Julia Arak ERD.150

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)



Marcelina Kolasa ERD.81



Marcelina Marczak ERD.136



Michalina Daczyk ERD.110



Oskar Sieradzki ERD.91



Adrian Bugaj ERM.126



Amelia Wołos ERM.22



Fabian Czopek ERM.72



Hania Zakrzewska ERM.64



Ignacy Gabriel Adamczyk ERM.41



Liliana Brudnicka ERM.175



Maria Elena Stępień ERM.85



Natalia Wójcik ERM.106



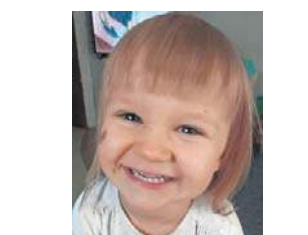
Rozalia Wiśniewska ERM.42



Szymon Stępień ERM.166



Zofia Sito ERM.91



Amelia Piatkowska ERD.82



Amelia Zielińska ERD.122



Anna Flak ERD.151



Antoni Bartnik ERD.161



Antoś Wójcik ERD.126



Artur Zieliński ERD.123



Daniel Kultys ERD.135



Iga Wiśniewska ERD.42



Klara Wiśniewska ERD.43



Lena Mańturz ERD.19



Marcelina Bugaj ERD.118



Maysa Elanes ERD.56



Aleksander Drag ERM.43



Gabryś Pająk ERM.114



Hanna Mirola ERM.23



Jakub Dylewski ERM.169



Kaja Koszałka ERM.73



Kordian Iwan ERM.70



Lucyna Mikołajczyk ERM.78



Nikola Kilian ERM.92



Antoni Mirola ERD.20



Brajan Mazur ERD.93



Hanna Zabicka ERD.132



Martynka Świdarska ERD.83



Nel Mordak ERD.76



Michalina Olszewska ERM.148



Bartosz Partyka ERD.133



Kuba Borcuch ERD.46



Magdalena Partyka ERD.140



Maja Witzak ERD.47



Matylda Koselska ERD.152



Miłosz Koselski ERD.153



Ola Czarnicka ERD.44



Sebastian Kucharczyk ERD.84



Tymon Filipowski ERD.57



Wiktor Borcuch ERD.51



Amelia Woźniak ERM.127



Antoni Dygas ERM.152



Barbara Panek ERM.52



Franciszek Sekuła ERM.79



Ida Szymańska ERM.164



Julia Kwiatek ERM.96



Julian Drab ERM.44



Klara Nowak ERM.54



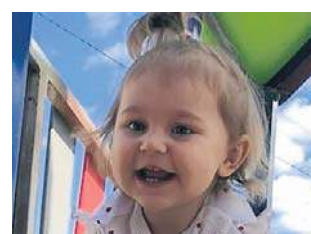
Klara Siczek ERM.45



Krzysztof Zdziech ERM.26



Krzysztof Ziemiński ERM.162



Laura Chebrowska ERM.28



Leon Kozłowski ERM.130



Miłosz Sobolewski ERM.53



Miłosz Żyłka ERM.109



Nadia Mital ERM.69



Natalia Chłopecka ERM.104



Nikodem Fila ERM.80



Nikodem Sulek ERM.82



Piotr Mokosa ERM.81



Piotr Szczepaniak ERM.46



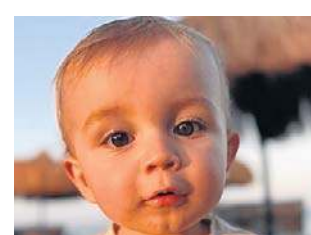
Szymon Golda ERM.128



Szymon Lępa ERM.55



Tymoteusz Sosiński ERM.99



Wiktor Dąbrowski ERM.56



Zofia Prokop ERM.115



Zuzanna Chojnacka ERM.57



Agatka Stefańska ERD.129



Aleksandra Żurek ERD.22



Antoni Jarząb ERD.77



Antonina Chodryń ERD.137



Dawid Cygan ERD.103



Hanna Maciąg ERD.36



Iga Cygan ERD.102



Katarzyna Iwańska ERD.37



Krzysztof Łożyński ERD.52



Liliana Żyłka ERD.128

Aby zagłosować, wyślij na nr 7303 SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Echo Dnia
Środa, 3.12.2025



Marcelina Stefanska ERD.138



Natalia Iwańska ERD.38



Nikodem Gielniowski ERD.95



Urszula Łożyńska ERD.53



Aleksander Kosela ERM.93



Gabriel Florczyk ERM.170



Ksawery Kwaśnik ERM.29



Wiktoria Wiatrak ERM.94



Ada Cieloch ERD.96



Blanka Matla ERD.65



Blanka Piskorz ERD.97



Marcel Sasin ERD.88



Nadia Gworek ERD.120



Tosia Michalska ERD.89



Zuzanna Matla ERD.66



Zuzanna Siwak ERD.23



Fabian Komisarski ERM.165



Jan Jaśkiewicz ERM.149



Julia Milek ERM.95



Nela Kawecka ERM.163



Oliwia Markowska ERM.30



Pola Suwała ERM.146



Alija Jaśkiewicz ERD.143



Filip Aleksander Mąkosa ERD.58



Hanna Gingold ERD.105



Jakub Rebiś ERD.78



Jan Markowski ERD.85



Magdalena Gingold ERD.104



Matylda Mazur ERD.111



Ignacy Mrozowicz ERM.178



Julian Alberski ERM.183



Miłosz i Mieszko Pankowski ERM.176



Nikodem Daszkiewicz ERM.182



Laura Kołodziejczyk ERD.170



Oliwia Maik ERM.179



Oliwier Makowski ERM.180



Franciszek Lewandowski ERD.172



Szymon Rulak ERM.184



Marcelina Walczak ERM.177



Maksymilian Szymański ERD.171



Natalia Walczak ERD.169



Antoś Rybiński ERD.173

AUTOREKLAMA



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codziennie otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwasy lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o picu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutyn

nowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowadzili testy

z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych

korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych miastach. Na badanie nie trzeba



Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,
- nawet raz korzystała z niesterylnych igieł i/lub strzykawek,
- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zakrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub używania substancji psy-

choaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą przeżyć ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nieleczone zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że nowoczesne i bardzo sku-

teczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzinie, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.



Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

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

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmolog Dorota Łegin.

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, witaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpielach.

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz poczucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórki, a nie „wyciężenie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływananiu.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i swędzeniem.

2. Weź prysznic po kąpielach

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie zneutralizują pozostałości chloru i chloramin.



Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

WARTO WIEDZIEĆ

Nieleczone zakażenie HIV może doprowadzić do rozwoju AIDS

HIV to wirus nabytego niedoboru odporności, który niszczy układ immunologiczny, a zakażenie może prowadzić do rozwoju AIDS.

Wirus przenosi się przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia, a także zakażoną krew. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo przez wiele lat, ale dzięki nowoczesnym lekom antyretrowirusowym można je kontrolować i prowadzić długie, zdrowe życie.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach przewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach przewencji rentowej ZUS (wnio-

sek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowiskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCO) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO.
 - Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.
 - Wypełnij ankietę.
- Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

- Wybierz dogodny termin konsultacji.
- W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc kon-

sultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

- Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.



Do dietetyka możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DZIŚ O TŁUSZCZACH

Czy tłuszcze mogą być zdrowe?

Zdrowe tłuszcze to kluczowe składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Tłuszcze dzielimy na nienasycone (zdrowe tłuszcze) i nasycone kwasy tłuszczowe.

W przypadku tych pierwszych mowa o jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasach tłuszczowych. Tłuszcze jednonienasycone nasz organizm jest w stanie sam produkować. Tego rodzaju tłuszcze występują m.in. w oliwie z oliwek czy w oleju rzepakowym. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe należy z kolei dostarczyć organizmowi wraz z dietą lub wspomóc codzienne odżywianie odpowiednią suplementacją.

Do tego typu kwasów tłuszczowych, które nazywane są również niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT), zaliczamy kwasy z grupy omega-3, omega-6, kwasy tłuszczowe CLA.

Jak wprowadzić zdrowe tłuszcze do codziennej diety?

Na początku zacznij od małych zmian. Zamiast smażyć na głębokim tłuszczu – wybierz duszenie, pieczenie lub gotowanie na parze. Tradycyjne masło zamieniaj stopniowo na oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Dodawaj tłuszcze roślinne w naturalnej postaci, a garść orzechów wrzuć do sałatki lub owsianki. Siemę lniane lub chia dodawaj do jogurtu, koktajli czy zup. Staraj się jeść ryby minimum dwa razy w tygo-

dniu. To najlepsze źródło naturalnych omega-3. Od czasu do czasu sięgaj po awokado. Pokrojone do sałatki, jako pasta na kanapkę, a nawet element smotherie to solidna dawka jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pamiętaj, żeby nie usuwać tłuszczu całkowicie z diety, ale wybierać go świadomie i w najmniej przetworzonej formie.

Czym są tłuszcze nasycone?

Tłuszcze nasycone występują głównie w produktach zwierzęcych: maśle, serach i tłustym mięsie. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej podkreśla, że tłuszcze nasycone powinny być spo-

żywane w umiarkowanych ilościach, jako element urozmaiconej diety.

Ogólnie przyjęte zalecenia dietetyczne dotyczące spożycia tłuszczów nasyconych w roku 2024 wynoszą do 10 procent dziennej dawki kalorii.

Zaleca się, aby nie więcej niż 25-30 proc. dziennej dawki kalorii pochodziło z tłuszczów ogółem. Zatem średnie dzienne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych odpowiada: dla mężczyzn – nie więcej niż 30 gramów tłuszczów nasyconych dziennie, a dla kobiet – nie więcej niż 20 gramów tłuszczów nasyconych dziennie.



Ile tłuszczu powinno się spożywać codziennie?

Podaż tłuszczu w codziennej diecie jest mocno uzależniona od indywidualnych potrzeb. Przeważnie w diecie na masę dobową ilość spożywanego tłuszczu powinna wynosić od 25 do 30% całkowitego bilansu energetycznego. Natomiast w trakcie odchudzania zazwyczaj jest to od 15 do 20%. Niemniej jednak są to orientacyjne ilości, które w praktyce mogą być zgoła odmienne w określonych przypadkach. Zbilansowana dieta powinna zawierać zdrowe kwasy tłuszczowe.

To obok białka i węglowodanów kluczowe makroskładniki, których rola w utrzymaniu optymalnego stanu zdrowia jest nieoceniona. To właśnie zdrowe tłuszcze od-

powiadają za prawidłową pracę serca, wspierają w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia.

Jak może wyglądać menu ze zdrowym tłuszczem?

Zacznij od śniadania w postaci owsianki z orzechami włoskimi i łyżeczką siemienia lnianego. Na drugie śniadanie zjadaj sałatkę z awokado i oliwą z oliwek. Na obiad podaj pieczonego łososia z warzywami. Na kolację zjedz kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą z ciecierzycy i oliwą. W ramach przekąski zjedz kilka migdałów. Zdrowe tłuszcze mogą wzmacniać organizm, poprawiać odporność i chronić układ krążenia.

strona

zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011443885

Ogłoszenie Wójta Gminy Bejsce

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) informuje,

że w dniach od 3 grudnia 2025 roku do dnia 24 grudnia 2025 roku w siedzibie Urzędu Gminy w Bejskach będzie wywieszony wykaz pomieszczenia przeznaczonego do oddania w użyczenie o pow. 20 m² w budynku w Królewicach. Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Budownictwa, Inwestycji, Drogownictwa i Rolnictwa pok. nr 9 oraz pod nr tel. 413511010 w. 29. Należność zapłacimy przelewem na wskazane konto po otrzymaniu faktury.

REKLAMA

0011443882

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA w PIŃCZOWIE

z a p r a s z a

do udziału w przetargu ustnym nieograniczonym na najem lokalu użytkowego położonego w Pińczowie.

- 7 Źródeł 8 – Pawilon Handlowy o pow.: 157,40 m² (parter), centrum handlowe osiedla.

I. Przetarg ustny odbędzie się w dniu 22 grudnia 2025 roku w biurze Spółdzielni, ul. 3 Maja 14 o godzinie 10⁰⁰.

II. Wadium należy wpłacić w terminie do dnia 22 grudnia 2025 roku w kasie Spółdzielni do godziny 10⁰⁰ lub na konto Spółdzielni: ING Bank Śląski 89 1050 1429 1000 0022 6291 2047 w wysokości: **200,00 złotych**.

III. Cena wywoławcza opłaty eksploatacyjnej najmu wynosi: **4 000,00 zł netto**.

IV. Lokal można oglądać w dni robocze w godz. 8⁰⁰ do 14⁰⁰ po uprzednim umówieniu terminu z administracją osiedla, ul. Grunwaldzka 3, tel. 41 357 35 31.

V. Spółdzielnia zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Bliższych informacji na temat przetargu, opłat, umowy najmu udziela dział rozliczeń i analiz Spółdzielni, tel. 41 357 22 45 wew.: 31.

Posiadamy do najmu również inne lokale użytkowe.

Kawa, która doda energii i urody

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Kawa z tym dodatkiem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie kości i stawów. Kawa z kolagenem to prosty sposób, żeby przemyścić ten suplement do swojej diety.

Kolagen stał się ostatnio bardzo modnym suplementem diety szczególnie w postaci sproszkowanej. Wystarczy więc wymieszać kolagen w proszku z wodą, sokiem, mlekiem, jogurtem czy koktajlem, aby otrzymać napój, który wzmocni nasze kości, skórę i stawy. Niektóre osoby dodają go także do porannej kawy. To łatwy i wygodny sposób, pozwalający pamiętać o zażywaniu go każdego dnia, bo tylko regularnie i długo-trwałe stosowany zapewnia wiele cennych dla zdrowia korzyści.

Kolagen połączony z kawą

Kolagen można bezpiecznie łączyć z kawą. W badaniach nie wykazano negatywnego wpływu kofeiny zawartej w kawie na wiązania białkowe w kolagenie.

To prawda, że niszczy je wysoka temperatura, ale musi ona przekraczać co najmniej 150 st. C, w takiej temperaturze kolagen rozpada się i staje się bezużyteczny. Jednak temperatura nawet świeżo zaparzonej kawy nie przekracza 100 st. C, więc nie wpływa ona na działanie suplementu.

Aby przygotować kawę z kolagenem, wystarczy do swojej kawy zaparzonej tak jak lubisz (w ekspresie, po turku czy w kawiarence) dosypać 20 g bezsmakowego kolagenu w proszku i dokładnie wymieszać. Temperatura wody podczas parzenia kawy nie powinna przekraczać 90 st. C.

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu, ponieważ tylko długotrwałe stosowanie go daje zamierzone efekty. Kolagen do picia przyjmowany raz na jakiś czas nic nie da. Należy go przyjmować minimum 1-2 miesiące, aby zacząć zauważać pozytywne efekty suplementacji, a najlepiej 4-5 miesięcy.

Korzyści z picia kawy z kolagenem

Dodanie kolagenu do porannej kawy sprawi, że będziesz z nim pamiętać codziennie. Taka kawa dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia uwagę, a także usprawnia trawienie i reguluje pracę serca. Natomiast regularne picie kawy z kolagenem to korzyści takie jak:

- poprawa zdrowia kości i stawów – przyjmowanie suplementów kolagenowych może zwiększyć gęstość kości, poprawia też ruchomość stawów oraz łagodzi ich ból i sztywność, zwiększa ich wytrzymałość i ułatwia regenerację,

- odmłodzenie i poprawa wyglądu skóry – przyjmowanie kolagenu poprawia wygląd skóry i hamuje procesy starzenia. Przywraca więc młody, piękny wygląd skóry, paznokci i włosów. Spłyca zmarszczki, zwiększa elastyczność i jędrność skóry, zmniejsza łamliwość paznokci i włosów,
- wsparcie układu krążenia – kolagen wzmacnia ściany żył i tętnic, obniża ciśnienie krwi oraz reguluje przepływ krwi, rozluźniając naczynia krwionośne i rozszerzając tętnice,
- poprawa pracy jelit – kolagen buduje tkankę łączną jelit, dzięki temu zapewnia uszczelnienie ścian jelit. Wspiera więc układ trawienny i poprawia działanie jelit,
- pomaga w odchudzaniu – zawarta w kolagenie arginina usprawnia przemianę materii, dzięki czemu przyspiesza trawienie, zapobiega zaporciom i ułatwia wypróżnianie. Szybsze i sprawniejsze trawienie wspiera także utratę zbędnych kilogramów i zadbanie o zgrabną sylwetkę.

Te osoby powinny unikać kawy z kolagenem

Kawy z kolagenem nie powinni natomiast pić:

- alergicy,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby chorujące na łuszczycę i tocznię rumieniowaty układowy,
- osoby chorujące na zapalenia stawów i naczyń krwionośnych.

Naturalne źródła kolagenu w diecie to głównie produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, a szczególnie wieprzowina, wołowina, ryby, a także owoce morza.

Aby naturalnie zwiększyć produkcję kolagenu w organizmie, warto sięgać po zielone warzywa liściaste, cytrusy, jajka, jagody, pomidory, kapustę, pestki dyni, awokado czy czosnek. Produkcję kolagenu oraz wchłanianie się białek kolagenowych z diety wspiera również witamina C. Pijąc kawę, pamiętaj o piciu wody.

WAŻNE

Czym jest kolagen?

Kolagen to białko, które jest głównym budulcem tkanki łącznej, a nasz organizm składa się z niego w aż 30 procentach. Znajduje się on w naszych kościach, skórze, chrząstkach, stawach, narządach, rogówce oka i włosach. Z czasem jego produkcja w organizmie maleje, a dzieje się to już po mniej więcej 25. roku życia. Spadek produkcji kolagenu sprawia, że nasze stawy nie pracują tak sprawnie jak wcześniej, kości stają się słabsze, włosy i paznokcie bardziej łamliwe, a skóra wiotczeje, staje się cienka i widać na niej zmarszczki. Utrata kolagenu wraz z wiekiem sprawia więc, że się starzejemy.

PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznawanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, rywalizacja bywa na

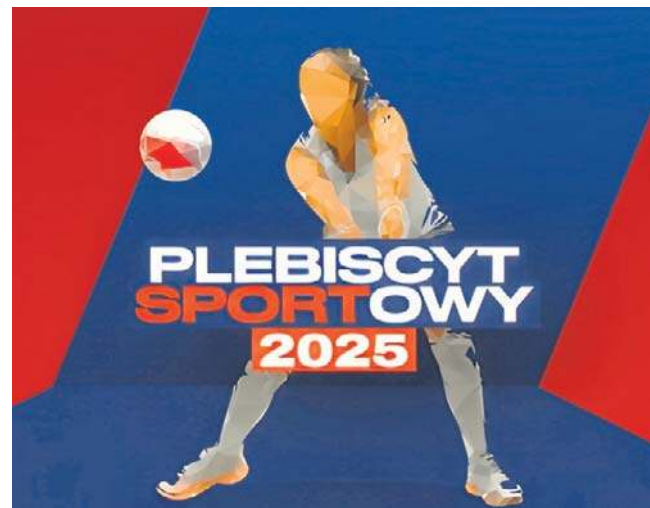
prawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwały, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wyteżoną pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego chcemy pokazywać ich

naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegną szybciej, skaczą

wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznać ich pasję - iskrę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznać ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznać również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. Kinga Papke, piłka ręczna, Elmas KPS APR Radom, Radom
2. Aneta Bielecka, lekkoatletyka, UKS Olimpijczyk Huta, powiat lipski
3. Beata Maj, Biegi długodystansowe, WKZ KOZIENICE BBL, powiat kozienicki
4. Aleksandra Włodarska, Kickboxing, Klub Sportowy Centrum Tang Soo Do Pionki, powiat radomski
5. Zofia Krzemińska, karate, Klub Karate Białobrzegi, powiat białobrzegi

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. Daniel Utkowski, boks, Dragon Fight Club Radom, Radom
2. Grzegorz Neska, biegi, UKSM Ekipa Bielachy, powiat przysuski
3. Patryk Jasnoch, piłka nożna, KS Warka, powiat grójce
4. Jakub Sambor, piłka nożna, KS Proch Pionki, powiat radomski
5. Marek Starzec, piłka ręczna, Enea Orleń Zwoleń, powiat zwoleński

TRENER ROKU

1. Hubert Krawczak, piłka nożna, GKS Sadownik Błędów, powiat grójce
2. Kinga Kopyciok, piłka siatkowa, MUKS Radomka Radom, Radom
3. Sebastian Czerwiński, piłka nożna, KS Hubertus Chomentów, powiat radomski
4. Marek Cybulski, piłka nożna, MKS Pilica Białobrzegi, powiat białobrzegi
5. Krzysztof Stypiński, piłka ręczna, Enea Orleń Zwoleń, powiat zwoleński

DRUŻYNA ROKU

1. Broń Radom rocznik 2014, piłka nożna, Radom
2. Kozienicki Biegacz, biegi, powiat kozienicki
3. GKS Oronka Oronsko rocznik 2013 i 2014, piłka nożna, powiat szydłowiecki
4. UKS Olimpijczyk Huta, lekkoatletyka, powiat lipski
5. ZaiFit & Fight, sporty walki, powiat grójce

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.echodnia.eu/radomskie/plebiscyt-sportowy

SPORTOWY TALENT ROKU

Tańczył, robił akrobacje, stawał na rękach już jako maluch

- Sportową pasję Romana zauważyliśmy, zaraz po tym jak nauczył się chodzić. Tańczył i robił akrobacje, stawał na rękach jako kilkuletniak. W szkole podstawowej na przerwach chodził na rękach, a nie na nogach. Od 5. roku życia trenował w formacji taneczno-akrobacyjnej FreakShow w Ciechanowie. W domu przygotowywał pokazy, dobierając odpowiednią muzykę i choreografię. Kilka lat temu stwierdził, że

chce się rozwijać bardziej w kierunku akrobatyki sportowej, więc zapisaliśmy go do Klubu Sportowego Semiramida w Pułtusku - opowiada mama Ewa Kutner.

Roman Kutner (akrobatyka, KS Semiramida) od pierwszych zawodów, na które pojechał, zaczął wygrywać, podobała mu się sportowa rywalizacja. Trenuje również w domu.

Sport to jego pasja, styl życia. Mówi, że nie wyobraża so-



bie życia bez akrobatyki. Dodatkowo uwielbia też jednak balet. Kilka lat temu dostał się do szkoły baletowej w Warszawie, ale zrezygnował, bo trudno byłoby połączyć wszystko czasowo. Uzdolniony Roman przez kilka lat uczęszczał również do Teatralnej Akademii Musicalu przy Teatrze Roma w Warszawie. Grał w Teatrze Polskim, filmie, a także w kilku produkcjach paradokumentalnych!

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Aleksandra Włodarska, Kickboxing, Klub Sportowy Centrum Tang Soo Do Pionki, powiat radomski



Aneta Bielecka, lekkoatletyka, UKS Olimpijczyk Huta, powiat lipski



Kinga Papke, piłka ręczna, Elmas KPS APR Radom, Radom

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Adrian Siek, piłka nożna, Pilica Białobrzegi, powiat białobrzegi



Dominik Minda, piłka nożna, GKS Oronka Oronsko, powiat szydłowiecki



Jakub Sambor, piłka nożna, KS Proch Pionki, powiat radomski

TRENER ROKU



Hubert Krawczak, piłka nożna, GKS Sadownik Błędów, powiat grójce



Marek Cybulski, piłka nożna, MKS Pilica Białobrzegi, powiat białobrzegi



Rafał Guz, piłka nożna, UKS Hubal Chlewiska, powiat szydłowiecki

Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.

Paweł Deląg ubrał się podobnie

Popularny aktor zakochał się w psychoterapeutce i coraz chętniej pokazuje ją swoim fanom. Ostatnio para, którą dzieli 20 lat różnicy, wybrała się w niedzielę na miasto. Nie obyło się bez pamiątkowych fotek. Zakochani pokusili się o „partner look” – szare płaszcze i fikuśne nakrycia głowy.

Natalia Kukulska pochwaliła się sukcesem

Córka słynnej piosenkarki, Anna, ma 20 lat i w ubiegłym roku rozpoczęła studia musicalowe w Londynie. Ostatnio wzięła udział w Ogólnopolskim Festiwalu Wokalnym im. Marii Stankowej, który przyciąga uczniów szkół muzycznych z całego kraju. Anna, reprezentując Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Warszawie, zdobyła pierwsze miejsce. Sławna mama początkującej artystki pochwaliła się na Instagramie sukcesem córki. „Zuch dziewczyna” – napisała Kukulska. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Reagan

Canal+ Premium, 18:25

Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15

W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05

Fabula koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45

Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaj tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50

Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stużkotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża małpa wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185

A	A	H	O	T	E	L	G	R	A	N	D	T	B
M	A	N	T	A	O	A	D	R	Z	E	P	A	
E	D	N	O	W	Y	D	W	O	R	E	O	Z	
R	A	R	O	G	A	A	O	I	N	T	E	R	N
Y	U	A	A	R	A	S	Z	K	A	W	I	N	
K	A	S	P	R	Z	Y	K	A	N	G	A	Z	A
A	A	L	I	T	L	E	N	R	A	A	A		
P	R	Z	Y	N	E	T	A	D	E	Z	E	R	C
O	T	B								Y	N	E	M
A	N	T	A	B	A						B	R	A
L	R	A	A								Y	R	Z
B	E	A	G	L	E						S	C	I
E	U	A	A								E	B	T
R	E	M	U	S								R	U
T	A	A	T	A	K	S	O	W	K	A	R	Z	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci sił, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

Panie mają ambitny cel. Awans do ćwierćfinału. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczypiornistkami? Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niżej notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodarziami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęćmi, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.



Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużynie jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco po-

nad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego? To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.

A związek i pan jako prezes próbujecie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?

Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z zapytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.

Ważne też jest też, aby na kadrę przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej grać, dając z siebie na boisku

we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii, w krajach Skandynawii ona

jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minął rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniorka młodszego w Polsce. ©©

Eliminacje koszykarzy. Nasz zespół pokazał niesamowity charakter

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

W 15. pojedynku z Holendrami o punkty Polacy zanotowali 11. wygraną, w tym czwartą z rzędu, odnosząc sukces w niesamowitych okolicznościach i po wielkich emocjach. Prowadzili w spotkaniu w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

Teraz pora na trochę uśmiechu

- Chciałbym podziękować kibicom, którzy przyjechali z Polski. Gratulacje dla trenera Holandii Johannesowi Roijakowskiemu za przygotowanie drużyny do tego okienka. Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywale mieli za dużo zbiórek w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. To było bardzo ważne spotkanie dla nas. Nie tylko dla tego etapu kwalifikacji, ale miejmy nadzieję, że dla kolejnych faz kwalifikacji także. Jesteśmy szczęśliwi z wyniku 2-0. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powie-



Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranym meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

dział po spotkaniu na konferencji prasowej trener Polaków Igor Milicić.

Nie szło nam przez cały mecz

Największy wkład w zwycięstwo mieli spisujący się znakomicie w decydujących momentach czwartej kwarty

Przemysław Żołnierewicz i kapitan Mateusz Ponitka, który był bliski double-double - miał 22 punkty i 9 zbiórek oraz cztery asysty i pięć strat oraz Michał Sokołowski, który uzyskał ostatnie pięć punktów dla reprezentacji, mimo niepowodzeń w poprzednich akcjach.

- Cóż to było za spotkanie! Nie szło nam przez cały mecz, nie trzymaliśmy się naszych podstaw. Koledzy z drużyny pokazali jednak mnóstwo odporności na takie sytuacje. Walczyliśmy do końca. Wiedzieliśmy, że jak dalej będziemy walczyć, to w końcu doprowadzimy do wyrównanej sytuacji. To się udało. Jestem niesamowicie dumny z tej drużyny. Wszyscy zostawili mnóstwo serca - podsumował mecz w Hadze Jerriek Harding, dziesiąty naturalizowany Amerykanin w polskiej reprezentacji w historii.

Udało się zrobić coś naprawdę fajnego

Polska ma na swoim koncie po pierwszym okienku eliminacji mistrzostw świata dwa zwycięstwa po tym, jak w piątek pokonała w Gdyni Austrię 90:78. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają

Białoczerwonych dwa mecze z Łotwą.

- Zespół pokazał niesamowity charakter, wolę walki, ducha. Cały czas mówimy, że najważniejsze jest to, by utrzymać atmosferę w zespole, tę atmosferę rodziny, zdrowej rodziny. Myślę, że udało nam się dzisiaj naprawdę zrobić coś fajnego. Zobaczymy, jaka będzie sytuacja w lutym, kto będzie gotów, żeby nam pomóc. Dziś na pewno brakowało nam kilku zawodników, którzy stanowią o sile zespołu. Liczymy, że wrócą w lutym i będą grali z Łotwą. Holendrzy ją pokonali. Myślę, że Łotysze mają teraz trudny moment, bo zmienili trenera. Taktycznie też muszą się przyzwyczaić, a w okienkach nie ma czasu na ćwiczenia sposobów gry. My będziemy przygotowani - powiedział PAP kapitan polskiej kadry Mateusz Ponitka. ©©

Kontrowersyjny i pełen emocji mecz Lidera Radom z Podlasie Nowe Piekuty

Maciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA RĘCZNA. Szczypiorniści Lidera Radom po niezwykle kontrowersyjnym spotkaniu ulegli Podlasie Nowe Piekuty. Mecz o 1. ligowe punkty rozstrzygnął się w samej końcówce.

SBR PODLASIE NOWE PIEKUTY - MTS LIDER RADOM 27:23 (15:10)

Lider: Kozłowski, Brewczyński - Mierzwik 2, Jeżyna 7, Misalski 1, Kozłowski 2, Machnio 3, Sahuła 2, Gruszczyński 5, Joof 1, Ba Fadhil 0, Sobolewski 0.

Gospodarze do rywalizacji z Liderem podeszli niezwykle zmobilizowani, po dwóch porażkach jakich doznali w poprzednich meczach. Pomimo, że w ciągu sześciu pierwszych minut miejscowi otrzymali dwie, dwuminutowe kary i grali w osłabieniu to oni prowadzili 4:1. Podopieczni trenera Rafała Banaczka pierwszą bramkę z akcji uzyskali w siódmej minucie.

Zaledwie 120 sekund później mogło się wydawać, że drużyna beniaminka z Radomia zaczęła wchodzić na właściwe tory, bo zmniejszyła straty do gola, ale sześć kolejnych bramek zanotowali miejscowi zachęcając swoich fanów do jeszcze większego doping.

Po kwadransie meczu było więc 10:3.

Radomianie jednak tydzień wcześniej udowodnili, że po-

trafią odrabiać straty i tak też stało się w hali w Rudce, gdzie toczył się bój o 1. ligowe punkty.

Jeszcze po trafieniu w 22 minucie Igora Szendzielorza na świetnej tablicy wyników przewaga Podlasia wynosiła dziewięć bramek, ale końcówka należała do radomian. Trzy z ostatnich pięciu goli z rzutów karnych uzyskał Maciej Jeżyna, a ta część zakończyła się prowadzeniem gospodarzy 15:10.

Bardzo dużo emocji, nie tylko sportowych było po zmianie stron. Pojedynek był dość często przerywany przez parę sędziowską: Przemysła Chojnacki i Jakub Saluk.

Nerwy towarzyszyły nie tylko zawodnikom, ale i szkoleniowcom. W 33 minucie karą upomnienia ukarany został, przeważnie zachowujący spokój szkoleniowiec ekipy z Radomia Rafał Banaczek. Na dwie minuty w tym samym okresie powędrowali radomianie: Mateusz Joof i Kacper Sobolewski.

Podlasie różnicą pięciu bramek prowadziło do 53. minuty. W ciągu kolejnych czterech Lider wykazał się odpornością psychiczną i zaangażowaniem i w 57 minucie gospodarze prowadzili, ale już tylko 24:23.

Zanosilo się na emocjonującą walkę, ale to miejscowi uzyskali trzy następne trafienia i po pełnym emocji spotkaniu wygrali z Liderem.

©©



Piłkarze ręczni Lidera, musieli przetrwać gorycz porażki po wyjazdowym meczu z Podlasie Nowe Piekuty.

SIATKÓWKA

Moya Radomka powalczy w Prostejowie. W środę 3 grudnia Moya Radomka Radom rozegra mecz rewanżowy 1/32 CEV Pucharu Europy. Podopieczni trenera Jakuba Głuszaka (na zdjęciu), o godzinie 18:00 rozpoczną starcie z VK UP Ołomuniec. Przypominamy, że pierwszą bezpośrednią rywalizację 3:0 wygrały radomianki. By cieszyć się awansem do kolejnej rundy nasze zawodniczki muszą zdobyć dwa sety.

MK



FOT. MOYA RADOMKA

PIŁKA NOŻNA Mikołajkowy Turniej w Mirowie po raz siódmy

Trwają zapisy do VII edycji Mikołajkowego Turnieju Halowej Piłki Nożnej o Puchar Wójta Mirowa. Wpisowe od drużyny wynosi 300 zł. Kontakt pod nr. tel: 574660263.

MK

Radomiak na Pogoń Szczecin w niemal pełnym składzie

Maciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA NOŻNA. W sobotę 6 grudnia Radomiak zagra w Szczecinie z Pogonią. Tymczasem poznaliśmy termin pierwszego meczu Zielonych w 2026 roku.

W meczu 17. kolejki PKO BP Ekstraklasy sędzią Damian Sylwestrak pokazał trzy żółte kartki zawodnikom gospodarzy. Ujrzeliję: Capita Capemba, Ibrahima oraz Elves Balde.

Dla pierwszego z nich, który popisał się golem oraz asystą, była to trzecia kartka w sezonie, co oznacza, że skrzydłowy będzie do dyspozycji trenera Goncalo Feio, w sobotnim wyjazdowym meczu w Szczecinie z Pogonią.

Czwarta żółta kartka pomocnika z Gwinei

Tymczasem czwartą kartkę w sezonie zobaczył Ibrahima Camara. On jednak także mógł założyć sportowy strój i zagrać w barwach Radomiaka wszystko dlatego, że jedną z zapomnień ujrzał w Pucharze Polski w starciu z Zagłębiem Lubin, a te kartki nie łączą się z tymi z PKO Bank Polski Ekstraklasy. Już wiemy, że Ibrahima w Radomiaku nie zagra z innych przyczyn...

W końcu żółta kartka, jaką zobaczył Elves Balde, to jego pierwsza tego typu kara w barwach klubu ze Struga.



FOT. RADOMIAK.PL

Elves Balde (z lewej), pomocnik Radomiaka Radom w meczu z Górnikiem Zabrze dostał żółtą kartkę i zagra z Pogonią Szczecin. Obok Adrian Diequez.

Oznacza to, że wszyscy będą mogli zagrać w sobotę 6 grudnia w Szczecinie w meczu z Pogonią.

Na mecz z Pogonią wraca szybki skrzydłowy

Sytuacja kartkowa jest więc optymistyczna, a do tego dochodzi jeszcze powrót po pauzie Vasco Lopesa. Skrzydłowy właśnie z tego powodu opuścił mecz z Górnikiem Zabrze.

Tymczasem Komisja Logistyki rozgrywek PKO Bank Polski Ekstraklasy przedstawiła szczegółowy terminarz 19. kolejki. Radomiak Radom wystąpi w niej w roli gospodarza i zagra z Arką Gdynia. Mecz

podopiecznych trenera Goncalo Feio z beniaminkiem Arka Gdynia odbędzie się 31 stycznia o godzinie 14:45. Oznacza to, że po raz pierwszy w historii stadionu Radomskiego Centrum Sportu, starcie ligowe zobaczą fani dwóch drużyn. Dotychczas było to nie możliwe, bowiem obiekt nie spełniał wymogów licencyjnych.

Około 70 kibiców Arki obejrzy mecz w Radomiu

Po oddaniu czterech trybun fani Arki Gdynia zasiądą na trybunie G. Oznacza to, że na sektorze gości będzie mogło zasiąść około 700 osób. Starcie 18. kolejki PKO BP Ekstraklasy po-

między Pogonią Szczecin, a Radomiakiem odbędzie się w sobotę 6 grudnia. Początek meczu, na który wybiera się spora liczba kibiców z Radomia, punktualnie o godzinie 14:45.

Warto wiedzieć: Kolejka 19 - 30 stycznia - 2 lutego

Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Cracovia 2 lutego, 19:00, Górnik Zabrze - Piast Gliwice 31 stycznia, 20:15, Lech Poznań - Lechia Gdańsk 30 stycznia, 20:30, Legia Warszawa - Korona Kielce 1 lutego, 17:30, Motor Lublin - Pogoń Szczecin 1 lutego, 12:15, Radomiak Radom - Arka Gdynia 31 stycznia, 14:45, Widzew Łódź - Jagiellonia Białystok 31 stycznia, 17:30, Wisła Płock - Raków Częstochowa 1 lutego, 14:45, Zagłębie Lubin - GKS Katowice 30 stycznia, 18:00. ©©

Broń Radom przedstawiła sparingpartnerów

Sylwester Szymczak
Radom

PIŁKA NOŻNA. Sztab szkoleniowy Broni Radom przedstawił harmonogram zimowych gier kontrolnych. Trzecioliowiec w styczniu oraz lutym 2026 roku rozegra siedem sparingów.

Sztab szkoleniowy opracował harmonogram zimowych meczów kontrolnych. W sumie nasza Broń zagra siedem spotkań towarzyskich. 31 stycznia Broń zagra ze Stalą Kraśnik lub Spar-

takusem Daleszyce. Póki co jeszcze nie ustalono konkretnie, z którym z rywali dojdzie do rywalizacji.

Wiemy za to, że do pierwszego test meczu zawodników z radomskich Plant dojdzie 17 stycznia. Wówczas podopieczni trenera Macieja Jarosza na boisku ze sztuczną nawierzchnią Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zmierzą się z Mazovią Mińsk Mazowiecki. Także, przedstawiciel 4. ligi będzie sparingpartnerem Broni 24 stycznia. Wówczas w Radomiu nasza 3. ligowiec podejmie Oskara

Przysucha. Dopiero od tego sparingu radomianie rozpoczną serię pojedynków z wyżej notowanymi rywalami. I tak, już 7 lutego do Radomia przyjedzie 3. ligowiec ze świętokrzyskiego - Star Starachowice. Tydzień później radomianie po raz pierwszy zagrają na boisku rywala, w Stalowej Woli z 2. ligową Stalą.

Dzień później 14 lutego Broń podejmie MKS Piaseczno, a szkoleniowiec w tym meczu przyjrzy się głównie zawodnikom rezerwowym.

W końcu, na tydzień przed inauguracją rundy wio-

sennej Broń zmierzy się z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski.

Pierwszy trening zaplanowano na 7 stycznia. Wcześniej piłkarze będą realizować indywidualny plan treningowy.

Plan sparingów

17 stycznia - Mazovia Mińsk Mazowiecki (dom)
24 stycznia - Oskar Przysucha (dom)
31 stycznia - Stal Kraśnik lub Spartakus Daleszyce
7 lutego - Star Starachowice (dom)
13 lutego - Stal Stalowa Wola (wyjazd)
14 lutego - MKS Piaseczno (dom)
21 lutego - KSZO Ostrowiec Św. (wyjazd)
©©