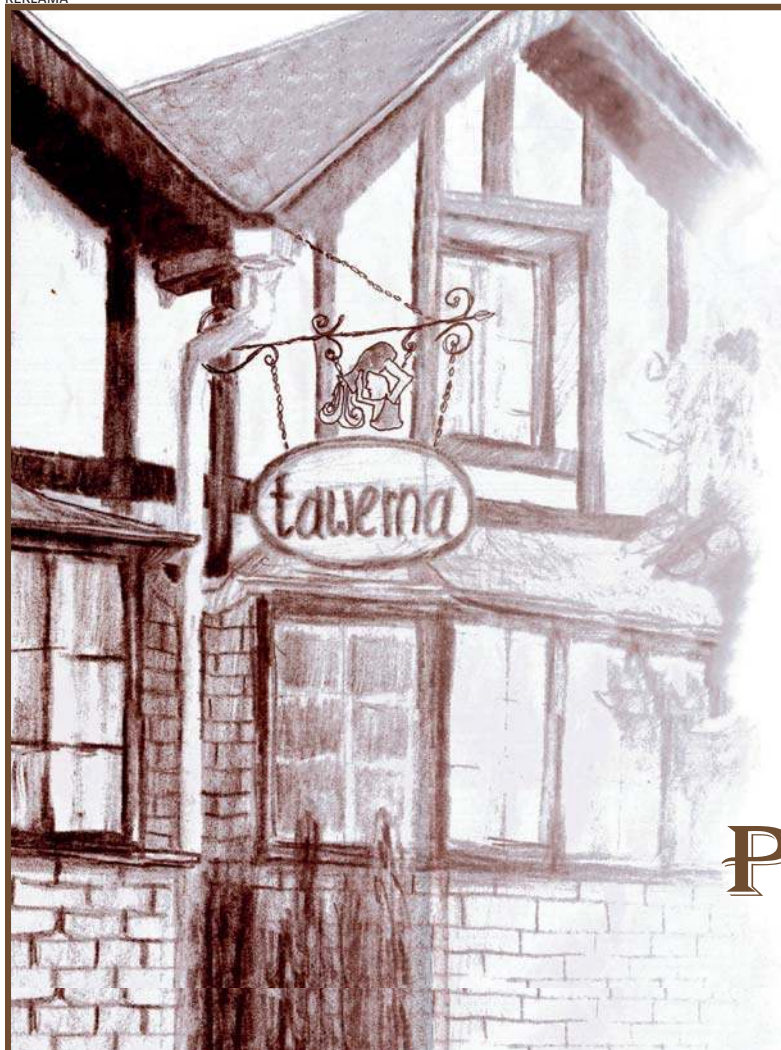


REKLAMA

0011422883



www.tawernapodwodnikiem.pl

TAWERNA

“POD  WODNIKIEM”

RESTAURACJA POKOJE HOTELOWE

ul. Parkowa 12 72-350 Niechorze, tel. 91 386 36 11

REKLAMA

0011432717



Powiat Limanowski - napędzany emocjami!



TRASY WOKÓŁ GÓRY MOGIELICA

www.trasymogielica.pl   /Trasy wokół góry Mogielica

 **ZALESIE** | Powiat Limanowski

 WYPOŻYCZALNIA **600 070 948**

35km
TRAS





Przed Bożym Narodzeniem warto wyrwać się z miasta, by zobaczyć, jakie atrakcje oferują mniejsze aglomeracje i wsie

Nie tylko jarmarki wielkich miast. 9 najpiękniejszych wsi i miasteczek Polski na zimę i święta

Magię świąt można poczuć nie tylko w centrach wielkich miast, z wyszukаныmi dekoracjami i słynnymi jarmarkami bożonarodzeniowymi. W mniejszych miasteczkach i na polskich wsiach także czeka wiele ciekawych i oryginalnych atrakcji na święta i zimę.

Emil Hoff

Zaczynamy od jednego miejsca na mapie Polski, które co roku bardzo wyróżnia się w okresie świąteczno-noworocznym. Mowa o Sieradzu, a konkretnie o posesji państwa Kulawiaków przy ulicy Wiejskiej 6. To najpiękniej przystrojony na święta dom w mieście, a pewnie i w całej Polsce! Jest tu wszystko: łańcuchy, błyszczące choinki, ruchome i nieruchome figury mikołajów, elfów i innych cudaków związanych z Bożym Narodzeniem. W zeszłym roku posesję ozdobiło łącznie aż 170 tysięcy lampek! Może w tym sezonie uda się pobić rekord.

Lampki na posesji państwa Kulawiaków włączane są najczęściej na około 10 dni przed wigilią.

Popowo, czyli „polskie Las Vegas”

W 2007 roku mieszkańcy wsi Popowo (woj. lubelskie) wygrali konkurs na najpiękniejsze świąteczne dekoracje, zorganizowany przez gminę Bledzew. Od tamtej pory duma nie pozwala im przekazać pałeczki komuś innemu.

Co roku na Boże Narodzenie mieszkańcy zmieniają Popowo w jeden wielki ogród światła. Dekoracje i lampki zdobią domy, budynki gospodarskie, kościół, remizę, a nawet psie budy.

Niezwykły widok pięknie przyozdobionej i rozświetlonej wsi, zamieszanej zaledwie przez 300 osób, przyciąga turystów z całej Polski. Zawsze warto zobaczyć, jakie pomysły na dekoracje zrealizowali mieszkańcy Popowa w kolejnym sezonie. Lampki włączane są co roku wieczorami, najpierw tuż przed wigilią Bożego Narodzenia, i można je podziwiać do Święta Trzech Króli 6 stycznia.

Najstarsza ruchoma szopka w Polsce

Jak okres bożonarodzeniowy, to oczywiście także fantastyczne szopki. W Polsce mamy wiele pięknych szopek do podziwiania, a wśród

nich prawdziwe dzieła sztuki, jak np. szopki krakowskie, tradycję budowania których wpisano na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Wielkim zainteresowaniem cieszą się także szopki ruchome, a najstarsza z nich stoi nie w Krakowie, lecz w dolnośląskich Wambierzycach. Zaczął ją budować zegarmistrz Longinus Wittig około 1850 roku, a dzieło kontynuowali jego potomkowie.

Dzisiaj szopka w Wambierzycach to prawdziwy spektakl. Składa się z ok. 800 figur, z których 300 jest ruchomych. Figurki i scenografie układają się w szereg scen z życia Chrystusa (nie tylko narodzenie), a także ilustrują życie codzienne mieszkańców

regionu. Jest np. scenka w kopalni i inna, ukazująca zabawę ludową.

Szopka wambierzycka to konstrukcja stała i można ją podziwiać przez cały rok, więc nie musicie tłoczyć się z innymi w przedświąteczny weekend, by ją zobaczyć, choć oczywiście tuż przed Bożym Narodzeniem szopka ma największy urok.

Skanseny, czyli święta po dawnemu

W okresie poprzedzającym Boże Narodzenie warto zaplanować wyprawę do któregoś z pięknych skansenów, w których zebrano lub odtworzono przykłady dawnej, XVIII- czy XIX-wiecznej zabudowy wiejskiej z różnych regionów. W okresie przedświątecznym w wielu skansenach organizowane są specjalne wystawy poświęcone lokalnym bożonarodzeniowym tradycjom, a nawet całe jarmarki świąteczne, na których sprzedawane są piękne rękodzielnicze wyroby i regionalne przysmaki, a także odśpiewywane ludowe kolędy.

Garść przykładów. W Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu bożonarodzeniowy jarmark zaplanowano na 7 grudnia 2025 r. Z kolei unikalne Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu będzie miało jarmark 21 grudnia. Jakiś świąteczny festyn tradycyjnie odbywa się też w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, choć daty jeszcze nie podano, a także w Kaszubskim Parku Etnograficznym we Wdzydżach Kiszewskich, gdzie z reguły przed świętami powstaje specjalna okolicznościowa wystawa.

Skoro już jesteśmy przy świętach po dawnemu, zimą warto też odwiedzić Żalipie, słynną „malowaną wieś” w Małopolsce. Tamtejsza Zagroda Felicji Curyłowej jest artystycznym sercem całego regionu i w niej właśnie zapoczątkowano tradycję zdobienia pięknymi malowanymi ścianami zewnętrznymi i wnętrznych domów, zabudowań, a nawet studni i płotów. Żalipie o każdej porze roku wygląda niesamowicie, także zimą! Choć nie ma tu jarmarku świątecznego, na Boże Narodzenie w agroturystykach Żalipia i okolicy organizowane są wigilijne wieczery z tradycyjnymi, regionalnymi potrawami.

Chełmno, czyli zimowe święto miłości

Chełmno w woj. kujawsko-pomorskim oferuje niezwykle atrakcję: może nie na Boże Narodzenie, ale na pewno na zimę, a konkretnie na ponury luty, kiedy jakieś rozrywki i ciekawe wydarzenia są pilnie potrzebne, by odciągnąć naszą uwagę od marnej pogody.

Otóż w Chełmnie organizuje się najhuczniejsze walentynki w Polsce. Nie bez przyczyny: w miejscowym kościele przechowywane są relikwie św. Walentego, miasto jest więc w pewnym sensie zobligowane do odprawienia widowiskowych obchodów.

W tym roku Walentynki Chełmińskie zostaną zorganizowane już po raz 24. Imprezę zaplanowano na cztery dni - od 13 do 16 lutego. W programie m.in. koncert na rynku w piątek i uroczysty występ galowy laureatów Festiwalu Piosenki Miłosnej w niedzielę.



Międzynarodowe **Targi Turystyczne**

20-22
LISTOPADA 2025

Pałac Kultury i Nauki
w Warszawie

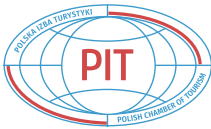
Festiwal Podróżników

zwrotnik
22 LISTOPADA
2025

Wstęp bezpłatny



ORGANIZATORZY:



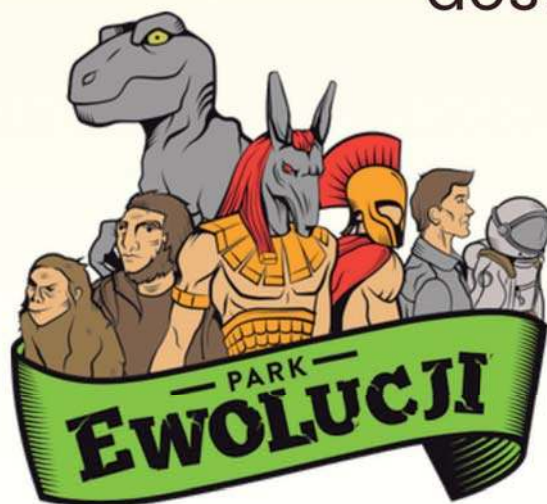
ittfwarsaw.pl

Zapraszamy w kwietniu 2026!



RODZINNY PARK ROZRYWKI

Park Ewolucji — odkrywaj,
doświadczaj, baw się!



Sławutówko k. Redy
tel: +48 783 200 400

WWW.PARKEWOLUCJI.PL

Władysław Kosiniak-Kamysz informuje, że rząd ma podjąć decyzje o programie Orka **strona 7**



FOT. PAP/PIOTR POLAK

Grypa czy przeziębienie? Infekcje dotyczą górnych dróg oddechowych. Ich rodzaj można rozpoznać po objawach **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
26.11.2025

Nr 274 (14 944)

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

Nowa Energia
Regionalne Forum
Ekonomiczne
Kielce 2025
strona 12

W Radomiu mają
powstać nowe kryte
korty tenisowe
strona 6

Dom Kultury
w Zwoleniu hucznie
obchodził 40-lecie
działalności
strona 5

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. ARCHIWUM „ECHO DNIA”

SPORT

Cezary Znamiec, nasz utalentowany pięściarz przechodzi rehabilitację **strona 16**

Nowe autobusy elektryczne jeżdżą po Radomiu

Na ulice Radomia wyjechało pięć nowych Manów. Każdy pomieści 75 pasażerów. Na jednej baterii każdy może przejechać nawet 300 kilometrów. **strona 3**

Znamy laureatów konkursu „Odzyskanie Niepodległości” w Radomiu
strona 6

Radomski Szpital Specjalistyczny w rządowym programie „Szpitale Przyjazne Wojsku”
strona 6

INWESTYCJE SUKCES W KONKURSIE ZŁOTE KOMPASY 2025

Osiedle Idea zdobyło prestiżową nagrodę

Janusz Petz
Radom

Idea Aurora, najnowszy etap radomskiego Osiedla Idea realizowanego przez Unidevelopment Spółka Akcyjna, została nagrodzona w ogólnopolskim konkursie Złote Kompas 2025.

Projekt zdobył najwyższą liczbę punktów w kategorii „Inwestycja mieszkaniowa”. Konkurs jest organizowany przez portal Kompas Inwestycji w ramach siódmej edycji Forum Ekspertów.

Projekt jest częścią rozwijanego od 2016 roku, wieloetapowego Osiedla Idea, powstającego w radomskiej dzielnicy Wacyn - nowoczesnej przestrzeni miejskiej projektowanej zgodnie z zasadami zrównoważonego roz-

woju. To właśnie w dzielnicy Wacyn od 2016 roku powstają kolejne etapy inwestycji składające się z 3- i 4-piętrowych budynków.

O najwyższym wyniku w konkursie zdecydowała koncepcja urbanistyczna, przyjazna zabudowa - łącząca dużą skalę projektu z zaciśniętym charakterem, rozwiązania ekologiczne, w tym dotyczące zagospodarowania wody, certyfikacja Breem, potwierdzająca zrównoważony charakter projektu i jakość przyjętych rozwiązań.

Wszystkie kolejne inwestycje spółki Unidevelopment, w tym nowe etapy Osiedla Idea, są przygotowywane zgodnie z wymogami tego systemu.

- To wyróżnienie daje nam ogromną satysfakcję. Bardzo się cieszymy, że Idea Aurora została zauważona przez branżę i ekspertów właśnie

za to, co od początku było dla nas najważniejsze - mądrą urbanistykę, dbałość o środowisko i realny komfort mieszkańców. Dla naszego zespołu to duża radość i piękny dowód na to, że warto stawiać na jakość i długofalowe myślenie, a dla przyszłych mieszkańców sygnał, że ich nowe mieszkania powstają z myślą o jakości i przyszłości - komentuje Barbara Kunicka, Dyrektor Sprzedaży i Marketingu w Unidevelopment Spółka Akcyjna.

Złote Kompas to nagrody przyznawane od 2020 r. przez redakcję Kompas Inwestycji, wyróżniają projekty tworzone w oparciu o zasady zrównoważonego budownictwa. Doceniane są przedsięwzięcia, które łączą troskę o komfort użytkowników z dbałością o otoczenie oraz wdrażają nowoczesne, proekologiczne rozwiązania. ©P



Wizualizacja nagrodzonego osiedla na radomskim Wacynie budowanego przez spółkę Unidevelopment.

FOT. UNIDEVELOPMENT

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 roku Kim Philby, organizator szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR radzieckim statkiem handlowym

Tomasz
Rusek
publicysta



ZNOWU RAPORT ROZJEŹDZA SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ. Z MOJĄ, A Z WASZĄ?

Za każdym razem, gdy Główny Urząd Statystyczny prezentuje wysokość średniej pensji w Polsce (aktualnie to niemal 9 000 złotych brutto), Czytelnicy parszają śmiechem, bo taką „średnią” mało kto widział. Winny jest sposób liczenia średniej pensji - oderwany od polskiej rzeczywistości gospodarczej - ale nie zmienia to faktu, że dla większości Polaków to kwota nieosiągalna, a nie „średnia”.

Dlaczego o tym piszę? Już wyjaśniam. Jedna z firm opublikowała niedawno wyniki tegorocznego badania dwustu najpopularniejszych haseł na świecie. Okazało się, że w Polsce najpopularniejsze zabezpieczenie to „admin”, a na drugim miejscu jest „123456”. Chciałem o tym zrobić ciekawy materiał z przestroją, ale gdy dodzwoniłem się do znajomego specja od komputerów, po wysłuchaniu z czym dzwonię, powiedział: - A pomyśl, gdzie w istotnych profilach i w używanych przez ciebie aplikacjach, możesz ustawić takie proste hasła? Podaj mi choć jeden przykład.

No i... nie potrafiłem. Może w prywatnym laptopie dało by radę. Ale mój bank, mObywatel, aplikacja ZUS-u, IKP czy nawet allegro takiego banału by nie przyjęły. Także mój służbowy komputer od lat wymusza na mnie hasła z kosmosu i każe je regularnie zmieniać. Duże litery, małe, znaki specjalne, długość minimum kilkanaście znaków, do tego zakaz powtarzania choćby części poprzednich haseł...

No nie ma bata. „Admin” czy „12345” nigdzie by u mnie nie przeszły. Nawet gdybym chciał (bo naprawdę wkurza mnie już wymyślanie potworków w stylu „BitwaPodCedynią9721” czy „JajJarBinks*1991” czy nawet „WymyśliłemHasło1357”). I tak kolejny raz ogólnopolski raport rozjechał się z moją rzeczywistością. Ale może Wy gdzieś macie poustawiane takie proste hasła? Macie? To zmieńcie je jak najszybciej. Tak na wszelki wypadek.

Nowy pawilon Domu Pomocy Społecznej w Kozienicach

Oprac. Wojciech Szczepański
Kozienice

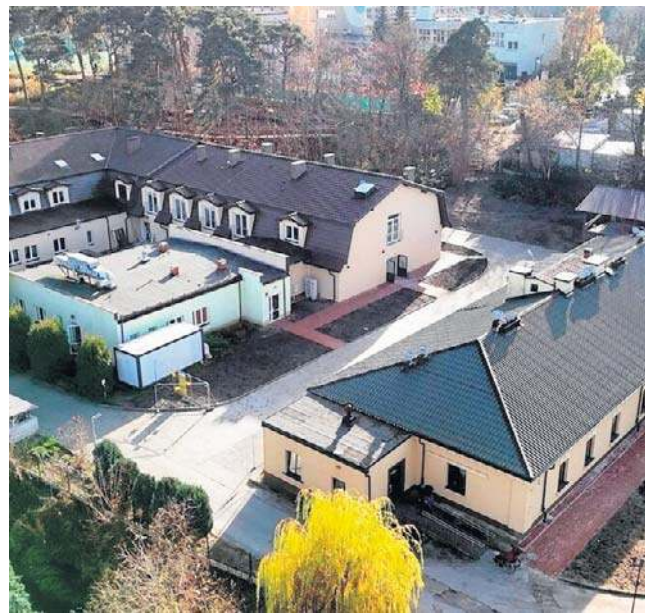
Przebudowa pawilonu numer 3 Domu Pomocy Społecznej w Kozienicach została zakończona. W czwartek odbyło się uroczyste otwarcie, poświęcenie i przekazanie budynku do użytku.

Jak informuje Powiat Kozienicki, w czwartek, 20 listopada odbyło się uroczyste otwarcie pawilonu numer 3 Domu Pomocy Społecznej imienia Kazimierza Gruszczyńskiej w Kozienicach.

To inwestycja, na którą z niecierpliwością czekali zarówno mieszkańcy placówki, jej personel, jak i samorząd Powiatu Kozienickiego. To przedsięwzięcie o ogromnym znaczeniu społecznym, które podnosi standard opieki nad osobami starszymi oraz z niepełnosprawnościami.

Inwestycja objęła kompleksową przebudowę, rozbudowę i nadbudowę budynku wraz ze zmianą konstrukcji dachu. Prace pozwoliły stworzyć nowoczesną, bezpieczną i w pełni dostosowaną do potrzeb mieszkańców przestrzeń.

W pawilonie znajduje się 11 komfortowych, dwuosobowych pokoi z łazienkami przystosowanymi dla osób o ograniczonej mobilności. Ulepszona została także część administracyjna, co znacząco usprawni funkcjonowanie całej placówki. Projekt „Przebudowa, rozbudowa, nadbudowa wraz ze zmianą



Pawilon numer 3 Domu Pomocy Społecznej w Kozienicach został oddany do użytku.

konstrukcji dachu budynków mieszkalnych DPS w Kozienicach wraz z zagospodarowaniem terenu” został zrealizowany dzięki dofinansowaniu z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych (VIII edycja). Łączna wartość inwestycji przekroczyła 7,4 miliona złotych, z czego 6,3 miliona złotych stanowiło rządowe wsparcie.

Uroczystość rozpoczęło symboliczne przecięcie wstęgi. Wzięli w nim udział: senator RP Stanisław Karczewski, starosta kozienicki Krzysztof Wolski, wicestarosta Joanna Czechyra,

członek Zarządu Powiatu Emanuel Zawodnik, dyrektor Domu Pomocy Społecznej Elżbieta Czapla, burmistrz Gminy Kozienice Mariusz Prawda oraz przewodniczący Rady Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej Paweł Mętrak.

Ponadto w wydarzeniu uczestniczyli między innymi: członek Zarządu Powiatu Waldemar Trociński, burmistrzowie i wójtowie gmin powiatu, dyrektorzy jednostek organizacyjnych Powiatu, pracownicy Starostwa, przedstawiciel wykonawcy - Korporacji Budowlanej „Darko”, siostry ze Zgromadzenia Sióstr

Franciszkanek od Cierpiących, a także personel i mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej.

Dyrektor Elżbieta Czapla przypomniała historię placówki, wskazując, jak bardzo zmieniała się ona na przestrzeni lat. W przemówieniach podkreślano również wagę zakończonej właśnie inwestycji.

- Oddajemy dziś do użytku budynek, który nie jest zwykłą infrastrukturą, to dom dla wielu osób. Miejsce, w którym mają czuć się dobrze i godnie - mówił starosta Krzysztof Wolski.

W związku z uroczystym otwarciem pawilonu, list z gratulacjami nadesłał wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek.

Uroczystość była doskonałą okazją do przekazania podziękowań dla osób i instytucji, które wspierały projekt na każdym etapie jego realizacji. Szczególne słowa uznania skierowano do senatora RP Stanisława Karczewskiego za pomoc w pozyskaniu środków finansowych. Starosta podziękował także dyrektor Elżbiecie Czapli oraz naczelnikowi Wydziału Mienia i Skarbu Państwa w Starostwie Powiatowym w Kozienicach Jarosławowi Pawlińskiemu.

Po części oficjalnej goście mieli możliwość zwiedzenia nowo oddanego pawilonu. Nowoczesne rozwiązania, wygodne pokoje i funkcjonalne przestrzenie pokazują, że inwestycja w sposób rzeczywisty poprawi jakość życia mieszkańców Domu Pomocy Społecznej. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
2°C	0°C	2°C	-2°C
Barometr 1006 hPa			
Wiatr płd.-wsch. 9 km/h			
Biomet niekorzystny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
1°C	-2°C	2°C	-1°C

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, w środę możliwy deszcz i śnieg

26 LISTOPADA 2025

Dziś 330. dzień roku
Do sylwestra pozostało 35 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.15, zachód o godzinie 15.31.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 16 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 31 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 34 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Delfina, Kajetan, Konrad, Lechośław, Leonard, Marceli.

KALENDARIUM

1924

Zarząd Miasta Kozienice, podjął decyzję o rozpoczęciu budowy Publicznej Szkoły Podstawowej numer 1.

1984

Urodził się Łukasz Molenda, do niedawna zastępca prezydenta miasta Radomia. Swoje obowiązki na tym stanowisku pełnił od lutego 2024 roku.



FOT. ARCHIWUM

1988

Tego dnia urodził się Leandro Rossi Pereira (na zdjęciu), znany jako Leandro. To piłkarz, grający na pozycji napastnika, od 2012 w klubie Radomiak Radom.

2008

W Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Warce odbyło się spotkanie Aliną Janowską. Promowała książkę „Jam jest Alina, czyli Janowska Story”.

2016

Grupa z radomskiej szkoły tanecznej Rockstep obroniła tytuł Mistrzów Świata Federacji WADF w kategorii latino show. To było bardzo duże osiągnięcie i duży sukces.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA SOLEC NAD WISŁĄ

Pędził 110 kilometrów na godzinę

Jak informuje starsza aspirant Monika Karasińska, rzeczniczka komendy w Lipsku w sobotę, 22 listopada wieczorem, w miejscowości Dziurków, policjanci ruchu drogowego zatrzymali do kontroli kierującego audi, który w obszarze zabudowanym poruszał się z prędkością 110 kilometrów na godzinę, przekraczając dopuszczalną prędkość o 60 kilometrów na go-

dzinę. - Za kierownicą znajdował się 18-letni mężczyzna, posiadający prawo jazdy od sześciu miesięcy. Policjanci zatrzymali mu uprawnienia do kierowania pojazdami. Kierujący został ukarany mandatem w wysokości 1500 złotych oraz 13 punktami karnymi - wyjaśnia starsza aspirant Monika Karasińska. IK

GMINA WARKA

Zderzyły się dwa samochody

W poniedziałek, 24 listopada o godzinie 13.56 w miejscowości Murowanka doszło do zderzenia dwóch aut. Nikt nie ucierpiał w zdarzeniu. Kierowcy - 59-letni kierowca citroena oraz 32-letni kierowca volkswagena byli trzeźwi. Ko-

lizja nie spowodowała większych utrudnień na drodze. Internauci komentujący zdarzenie piszą, że na tym odcinku drogi często w czasie zimy pojawia się oblodzenie i często dochodzi o stłuczek. JP

RADOM

Jazzowe ostatki

Jazzowe ostatki z Big Bandem Mundana i Andrzejem Chochółem odbędą się w Resursie Obywatelskiej w Radomiu w piątek, 28 listopada o godzinie 18. PAT

RADOM

Stand-up: Ryszard Mazur

Znany stand-uper Ryszard Mazur wystąpi w sobotę, 29 listopada, o godzinie 18 w Domu Kultury Borki w Radomiu, ulica Sucha 2. Zaprezentuje nowy, drugi autorski program „Immortale”. R



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

FOT. ARCHIWUM

W Radomiu jest pięć nowych autobusów elektrycznych

Izabela Kozakiewicz
Radom

Na ulice Radomia wyjechało pięć nowych Manów. Każdy pomieści 75 pasażerów. Na jednej baterii każdy może przejechać nawet 300 kilometrów. Będą obsługiwać linie numer: 10, 12, 14, 15, 16.

Nowe MAN-y Lion's City 12 stanowią drugą z czterech części kontraktu realizowanego przez MPK w ramach projektu „Rozwój ekologicznego transportu publicznego w Radomiu poprzez zakup 20 autobusów elektrycznych wraz z infrastrukturą”, na który gminna spółka pozyskała dofinansowanie z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w wysokości ponad 47 milionów złotych.

Każdy z autobusów pomieści 75 pasażerów, w tym 25 na miejscach siedzących. Dodatkowo posiada stanowisko na wózek inwalidzki lub dziecięcy. Pojazdy są klimatyzowane, na pełni dostosowane do potrzeb osób niepełno-

sprawnych, wyposażone w wyświetlacze LED i LCD, nagłośnienie do zapowiedzi kolejnych przystanków, monitoring, system liczenia pasażerów, trzy podwójne porty USB, umożliwiające pasażerom ładowanie baterii urządzeń mobilnych oraz kasowniki dotykowe, w tym jeden z funkcją terminala płatniczego.

Elektrobusy MAN-a posiadają baterie o pojemności pozwalającej na przejechanie, w warunkach klimatycznych i ulicznych Radomia, co najmniej 300 kilometrów. Pozbawione są zatem charakterystycznych pantografów oraz konieczności doładowywania na pętlach autobusowych.

Nowe „elektryki” będą obsługiwać linie numer 10, 12, 14, 15, 16. Noszą imiona: EkoMA-Niek, Prądomir, Powerbus, Don Amperion oraz Cichy wielbiciel.

Dostawy pozostałych 10 elektrycznych MAN-ów zaplanowano na luty oraz maj 2026 roku. Przy okazji każdej z dostaw MPK wycofuje z ruchu autobusy najstarsze i najbardziej wyeksploatowane, a jednocze-



FOT. MPK RADOM

Nowe autobusy elektryczne marki Man wyjechały na ulice Radomia.

śnie spełniające najniższe normy emisji spalin.

W ramach trwającej od 2020 roku ekologicznej transformacji taborowej, MPK planuje realizację kolejnych zmian w posiadanej flocie autobusów. Do końca 2026 roku spółka pozyska 20 sztuk fabrycznie nowych niskoemisyjnych autobusów miejskich 12m, zasilanych sprężonym gazem ziemnym (CNG). Zakup realizo-

wany będzie w ramach projektu pn. „Rozwój ekologicznej komunikacji publicznej w Radomiu poprzez zakup 20 szt. niskoemisyjnych autobusów zasilanych CNG”. Na jego dofinansowanie MPK pozyskało dotację w wysokości 27 mln złotych z Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.

Na przełomie 2026 i 2027 roku MPK pozyska kolejnych 12 bezemisyjnych autobusów elektrycznych 12 m, które zakupi na potrzeby spółki Gmina Miasta Radomia, korzystając ze środków Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej!

Po zrealizowaniu taborowych projektów, radomskie MPK posiadać będzie w swej flocie 57 autobusów elektrycznych oraz 45 autobusów gazowych, co oznacza, że blisko 90% autobusów miejskiego przewoźnika, wyjeżdżających codziennie na ulice Radomia stanowić będą pojazdy zero - oraz niskoemisyjne, co uczyni MPK jednym z liderów ekologicznej transformacji taborowej wśród przewoźników komunikacji miejskiej w Polsce i Europie. ©©

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

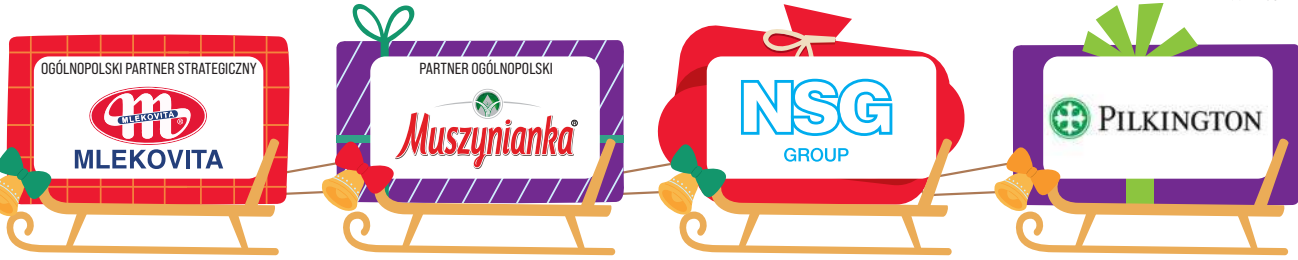


AKCJA CHARYTATYWNA

0011435127



Zaprzęg
św. Mikołaja



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
Koncert finałowy
Koncert finałowy 6. Międzynarodowego Konkursu Kompozytorskiego Krzysztofa Pendereckiego „Arboretum” w niedzielę, 30 listopada o 18 w Sali Koncertowej przy Zespole Szkół Muzycznych w Radomiu. **SW**

RADOM
Andrzejkowa Gala Gwiazd
W sobotę, 29 listopada, o godzinie 18 w hali Radomskiego Centrum Sportu będzie Andrzejkowa Gala Gwiazd. Wystąpią: Stachurski, Playboys, Classic, Boys, Extazy, Camasutra. **PAT**

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
Legenda 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**

KRÓTKO

RADOM

Za marihuanę i znęcanie się

Prokuratura Rejonowa Radom - Wschód w Radomiu nadzoruje śledztwo przeciwko 26-letniemu radomianinowi Szymonowi W., któremu zarzucono posiadanie znacznej ilości środków odurzających. Postępowanie zostało zainicjowane zgłoszeniem dokonanym 13 listopada 2025 roku przez pełnoletnią córkę kobiety zamieszkałej z podejrzanym, a dotyczącym wszczętej przez Szymona W. awantury domowej. Pokrzywdzona, konkubina podejrzanego, przesłuchana w charak-

terze świadka zeznała, że w trakcie sprzątania mieszkania ujawniła narkotyki, które miały należeć do Szymona W. Substancje te kobieta przyniosła do komisariatu policji. Ustalono, że to marihuana. Podejrzany przyznał się do posiadania narkotyków i złożył wyjaśnienia. Usłyszał także zarzut znęcania się nad konkubiną. Prokurator zastosował wobec Szymona W. dozór policji, nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego z pokrzywdzoną i zakaz kontaktowania się z nią. **JP**

Julia Sosnowska
Radom

W Radomiu na Uniwersytecie odbyła się uroczystość nadania tytułu Doktora Honoris Causa profesorowi Pantelisowi Kyrmizoglou z Uniwersytetu International Hellenic w Grecji.

Uroczystość, która miała miejsce czwartek, 20 listopada, otworzył rektor Uniwersytetu Radomskiego imienia Kazimierza Pułaskiego, profesor doktor habilitowany Sławomir Bukowski. Całość odbyła się w auli głównej Uniwersytetu Radomskiego. Na uroczystości nadania tytułu honoris causa było obecnych wiele ważnych osób, mię-



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Uroczystość nadania tytułu odbyła się w auli głównej Uniwersytetu Radomskiego.

dzy innymi dyrektor Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu doktor Adam Duszyk, sędzia Jarosław Łuczaj, prezes

zarządu Confirme Jolanta Wujek. Podczas wydarzenia chór akademicki uniwersytetu zaśpiewał Gaude Mater Polonia.

Promotorem w postępowaniu o nadanie tytułu doktora honoris causa był doktor habilitowany Piotr Misztal, profesor Uniwersytetu Radomskiego. Profesor Pantelis Kyrmizoglou urodził się w Grecji, ukończył studia ekonomiczne na Uniwersytecie Arystotelesa w Salonikach, gdzie zdobył tytuł licencjata i magistra ekonomii. Obronił rozprawę doktorską z zakresu ekonomii w Akademii Nauk w Sofii. Jest autorem monografii i książek poświęconych ekonomii, finansom korporacyjnym, zarządzaniu ryzykiem oraz funkcjonowaniu samorządów lokalnych. Od 20 lat współpracuje z Uniwersytetem Radomskim. ©©



PREZYDENT
MIASTA RADOMIA

ArIII.6740.2.543.2025.AR
Nr arch. 75 859

0011438174
Radom, 21.11.2025 r..

OBWIESZCZENIE 237/2025
Prezydenta Miasta Radomia

Na podstawie art. 11d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572 ze zm.)

zawiadamiam, że w dniu 12.11.2025 r. zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

na wniosek Prezydenta Miasta Radomia w ramach działalności Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji 26-600 Radom, ul. Romualda Traugutta 30/30A, 26-600 Radom dla inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej ulicy gen. Leopolda Okulickiego w Radomiu na odcinku od ul. Głównej do ul. Stefana Czarnieckiego w zakresie przebudowy chodnika oraz budowy drogi dla pieszych i rowerów” realizowanej w ramach zadania inwestycyjnego pn.: Rozwój Infrastruktury Mobilności Miejskiej Na Terenie Obszaru Funkcjonalnego Radomia-Etap II”. Inwestycja będzie realizowana na następujących działkach:

1. Linie rozgraniczające teren, wyznaczające pas drogowy drogi powiatowej ul. gen Leopolda Okulickiego, obejmują następujące działki:
(Przed nawiasem wskazano numer działki ewidencyjnej przed podziałem, natomiast w nawiasie numery działek ewidencyjnych po podziale. **Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych objęte liniami rozgraniczającymi projektowanego pasa drogi powiatowej ul. gen Leopolda Okulickiego).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0010 Kaptur, Arkusz 25: 213/1; 227/7 (227/11; 227/12); 1/6;

2. Linie rozgraniczające teren, wyznaczające pas drogowy drogi powiatowej ul. Głównej, obejmują następujące działki:
(**Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych objęte liniami rozgraniczającymi projektowanego pasa drogi powiatowej ul. Głównej).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0060 Zamłynie, Arkusz 58: 22;
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0060 Zamłynie, Arkusz 56: 28/1;

3. Linie rozgraniczające teren, wyznaczające pas drogowy drogi powiatowej ul. Zielonej, obejmują następujące działki:

(**Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych objęte liniami rozgraniczającymi projektowanego pasa drogi powiatowej ul. Zielonej).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0010 Kaptur, Arkusz 25: 1/5; 236/1;

4. Działki objęte poszczególnymi obowiązkami:
(**Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych poza liniami rozgraniczającymi projektowane pasy dróg powiatowych).
Działki przeznaczone na budowę i przebudowę jazdów, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. h i 8 lit. j:
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0060 Zamłynie, Arkusz 56: 229/53;
Działki przeznaczone na budowę i przebudowę sieci uzbrojenia terenu zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. e i 8 lit. j:
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0010 Kaptur Arkusz 25: 233;

Z aktami sprawy można się zapoznać, po wcześniejszym umówieniu - telefon 48 36 20 595, w Urzędzie Miejskim w Radomiu, ul. Kilińskiego 30, w godzinach pracy urzędu poza środą, w terminie 14 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.



PREZYDENT
MIASTA RADOMIA

ArIII.6740.2.599.2025.EK2

0011438703
Radom, 24.11.2025 r.

OBWIESZCZENIE NR 239/2025
Prezydenta Miasta Radomia

Na podstawie art. 11d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572 ze zm.)

zawiadamiam, że w dniu 12.11.2025 r. zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

na wniosek Prezydenta Miasta Radomia w ramach działalności Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji, 26-600 Radom, ul. Traugutta 30/30A, dla inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa DG 530065W – ul. Kilińskiego na odcinku od ul. Witolda do ul. Focha oraz DG 530175W – ul. Witolda na odcinku od ul. Kilińskiego do pl. Jagiellońskiego w Radomiu w zakresie przebudowy chodnika oraz budowy tarczy wyniesionego skrzyżowania w ramach zadania Przebudowa DG 530065W – ul. Kilińskiego oraz DG 530175W ul. Witolda w Radomiu w zakresie przebudowy chodnika oraz budowy tarczy wyniesionego skrzyżowania w ramach zamówienia „Opracowanie dokumentacji dla potrzeb rozwoju zrównoważonej mobilności w ramach Programu Polska Wschodnia – etap II: poprawa ruchu”.

1. Linie rozgraniczające teren, wyznaczające pas drogowy drogi gminnej ul. Kilińskiego DG 530065W, obejmują następujące działki:
(Przed nawiasem wskazano numer działki ewidencyjnej przed podziałem, natomiast w nawiasie numery działek ewidencyjnych po podziale. **Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych objęte liniami rozgraniczającymi projektowanego pasa drogowego drogi gminnej ul. Kilińskiego DG 530065W).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0041 Śródmieście 1., Arkusz 37: 73, 77/4

2. Linie rozgraniczające teren, wyznaczające pas drogowy drogi gminnej ul. Witolda DG 530175W, obejmują następujące działki:
(Przed nawiasem wskazano numer działki ewidencyjnej przed podziałem, natomiast w nawiasie numery działek ewidencyjnych po podziale. **Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych objęte liniami rozgraniczającymi projektowanego pasa drogowego drogi gminnej ul. Witolda DG 530175W).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0041 Śródmieście 1., Arkusz 37: 70, 77/5

3. Linie rozgraniczające teren, wyznaczające pas drogowy drogi gminnej ul. Stańczyka DG 530325W, obejmują następujące działki:
(Przed nawiasem wskazano numer działki ewidencyjnej przed podziałem, natomiast w nawiasie numery działek ewidencyjnych po podziale. **Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych objęte liniami rozgraniczającymi projektowanego pasa drogowego drogi gminnej ul. Stańczyka DG 530325W).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0041 Śródmieście 1., Arkusz 37: 80

4. Działki objęte poszczególnymi obowiązkami:
Działki przeznaczone na budowę i przebudowę sieci uzbrojenia terenu zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. e i 8 lit. j:
(Przed nawiasem wskazano numer działki ewidencyjnej przed podziałem, natomiast w nawiasie numery działek ewidencyjnych po podziale. **Pogrubioną czcionką** zostały oznaczone numery działek ewidencyjnych poza liniami rozgraniczającymi projektowane pasy drogowe dróg publicznych objęte obowiązkiem budowy i przebudowy sieci uzbrojenia terenu).
Jedn. ewid. miasto Radom, Obręb 0041 Śródmieście 1., Arkusz 39: 10, 11/5

Z aktami sprawy można się zapoznać, po wcześniejszym umówieniu - telefon 48 36 20 392, w Urzędzie Miejskim w Radomiu, ul. Kilińskiego 30, w godzinach pracy urzędu poza środą, w terminie 14 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

eprasa.pl 90f4c39690

Dom Kultury w Zwoleniu hucznie obchodził 40-lecie działalności

Patryk Samborski
Zwoleni

W niedzielę, 23 listopada w Zwoleniu odbył się huczny jubileusz 40-lecia istnienia miejscowego Domu Kultury. Były wystawy, występy dzieci i koncert wszystkich zespołów placówki.

Uroczystości rozpoczęły się w siedzibie Domu Kultury, gdzie przygotowane zostały dwie wyjątkowe wystawy. Pierwsza z nich prezentowała fotografie Piotra Kosińskiego, rodowitego mieszkańca Zwolenia, ukazująca piękno lokalnych krajobrazów, zabytków i codziennego życia. Druga ekspozycja to prace malarskie członków Grupy Plastycznej działającej przy Domu Kultury, a jej wernisażowi towarzyszył występ dzieci z Dziecięcej Grupy Folklorystyczno-Rytmicznej.

Główna część wydarzenia odbyła się w Kinie Świt. Kon-

cert jubileuszowy zgromadził tłumy mieszkańców oraz liczne grono zaproszonych gości. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych oraz instytucji wojewódzkich, w tym między innymi: Rafał Rajkowski, wice-marszałek województwa mazowieckiego, Rafał Molga, kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Radomiu, Andrzej Skorek, starosta powiatu zwolenieckiego, Arkadiusz Sulima, burmistrz Zwolenia. Obecni byli także radni powiatowi i miejscy, a także liczne grono mieszkańców i sympatyków.

Na scenie zaprezentowały się zespoły działające przy Domu Kultury: Młodzieżowa Orkiestra Dęta Miasta Zwolenia, Zespół Mażorettek, Chór Kameralny DK, Młodzieżowy Zespół Wokalny, Zespół Taneczny FLOW oraz Zespół Teatralny. Przedstawienia ukazywały różnorodność działalności placówki.



Podczas jubileuszu zasłużeni dla Domu Kultury w Zwoleniu otrzymali pamiątkowe medale Pro Masovia.

Pracownicy Domu Kultury przedstawili mini spektakl teatralny. Z humorem pokazali kulisy pracy instytucji i jej codzienne wyzwania. Występ zebrał ogromne brawa. Zaprezentowano też film oraz prezentację dokumentującą cztery dekady działalności instytucji. Archiwalia przedstawiały wydarzenia, projekty oraz mieszkańców bio-

raczących udział w życiu Domu Kultury.

- Wydarzenie było także okazją do podróży w czasie. Dzięki przygotowanej prezentacji i filmowi mogliśmy jeszcze raz przeżyć minione 40 lat działalności Domu Kultury. Wielokrotnie widząc siebie i wielu z Państwa na zdjęciach uświadomiłem sobie, jak ogromną pracę wykonuje ta instytucja

i jak wiele wnosi do naszego codziennego życia. To miejsce, które swoją działalność kieruje do wszystkich grup wiekowych mieszkańców, tworząc ofertę odpowiadającą różnorodnym potrzebom i pasjom - mówi Arkadiusz Sulima, burmistrz Zwolenia.

Atmosferę świętowania dopełnił ogromny tort, wystrzał konfetti na całą salę kinową

oraz liczne gratulacje i życzenia składane przez gości.

Jednym z najważniejszych punktów uroczystości było wręczenie pamiątkowych medali Pro Masovia. Otrzymali je Dom Kultury i jego dyrektor Natalia Anna Wieczerzyńska. W imieniu marszałka Adama Struzika, wyróżnienie wręczyli wice-marszałek Rafał Rajkowski, burmistrz Arkadiusz Sulima oraz przewodnicząca Towarzystwa Miłośników Miasta Zwolenia Bogusława Jaworska.

- Pragnę raz jeszcze złożyć podziękowania nie tylko dyrekcji, lecz także wszystkim pracownikom - zarówno obecnym, jak i tym, którzy przez lata tworzyli historię tego miejsca. Każdy z nich przyczynił się do jego rozwoju i znaczenia. Chylę również czoła przed moimi poprzednikami oraz osobami, które przez lata podejmowały decyzje kształtujące kulturę w naszym mieście - dodaje Arkadiusz Sulima.

©©

AUTOREKLAMA

0011427728



do kupienia
także
w sieci



Przy ulicy Wośnickiej w Radomiu mają powstać nowe kryte korty tenisowe

Janusz Petz
Radom

Przy ulicy Wośnickiej w Radomiu, na działce obok istniejących kortów tenisowych zostaną zbudowane korty - dwa kryte i jeden otwarty oraz budynek gospodarczy.

Rada Miejska Radomia zgodziła się wydzierżawić bezprzetargowo inwestorowi - prywatnej spółce Lachowicz Tennis Academy, która prowadzi akademię tenisową dla dzieci i młodzieży - część miejskiej działki, gdzie zostanie zrealizowana inwestycja. Chodzi o teren o powierzchni 3 718 metrów kwadratowych. Właściciel spółki Piotr Lachowicz to założyciel i prezes klubu tenisowego, który wychował wielu medalistów mistrzostw

Polski. Dzieciaki i młodzież trenuje też w tym klubie Aleksandra Buczyńska, wielokrotna mistrzyni Polski. Miasto ma wydzierżawić spółce część działki na 10 lat.

Radny Piotr Szprendałowicz pytał co się stanie jeśli inwestor nie zbuduje kortów? Czy działka zostanie „zamrożona” na 10 lat? Wiadomo, że inwestor zamierza starać się o pieniądze na realizację projektu z zewnętrznych funduszy.

Sekretarz miasta Radom Rafał Górski zapewniał, że w umowie dzierżawy znajdzie się zapis, że korty mają być zbudowane w ciągu 3 lat, jeśli tak się nie stanie teren wróci do miasta. 19 radnych było za przyjęciem uchwały o wydzierżawieniu części działki, nikt nie był przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu.



O nowej inwestycji, możliwej dzięki decyzji Rady Miejskiej w Radomiu, mówił sekretarz miasta Rafał Górski.

Zakończono dziewięć ważnych zadań drogowych

Olha Ilkevych
Gmina Wierzbica

W czwartek, 20 listopada w Gminie Wierzbica dokonano końcowego odbioru dziewięciu inwestycji drogowych realizowanych w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych, wykonawcy oraz komisji nadzorczej, podsumowując jednym spotkaniem kluczowy etap modernizacji lokalnej infrastruktury.

Wartość inwestycji wyniosła 9.945.694,41 złotych. Prace przeprowadzono zgodnie z harmonogramem i obowiązującymi standardami technicznymi.

W odbiorze uczestniczyli między innymi wójt Agnieszka Jastrzębska, sekretarz gminy

Eugeniusz Wolszczak, inspektor nadzoru Sławomir Warchoł oraz przedstawiciele wykonawcy firmy TRAKT Michał Kot i kierownik budowy Karol Słyk. Obecni byli także radni, sołtysi oraz pracownicy odpowiedzialni za infrastrukturę komunalną.

Zakres odebranych zadań obejmował przebudowę i budowę dróg w miejscowościach Dąbrówka Warszawska, Rzeczków, Łączany, Wólka Pomorzańska, Marianów oraz na trasie Podgórki-Suliszka. Zrealizowano również modernizację pętli autobusowej w Wierzbicy oraz wykonano drogę i miejsca postojowe obsługujące lokalne instytucje.

Zakończone inwestycje mają usprawnić komunikację i podnieść poziom bezpieczeństwa użytkowników dróg na terenie gminy. ©©

Poznaliśmy laureatów konkursu „Odzyskanie Niepodległości”

Aleksandra Majchrzak
Radom

W poniedziałek, 24 listopada, odbyło się uroczyste rozdanie nagród Międzyszkolnego Konkursu Polonistycznego-Historycznego „Odzyskanie Niepodległości”.

Wydarzenie odbyło się w sali teatralnej Publicznej Szkoły Podstawowej numer 11 w Radomiu. Konkurs objęty był honorowym patronatem Instytutu Pamięci Narodowej.

W wydarzeniu udział wzięli wyróżnieni uczniowie wraz z opiekunami oraz organizatorzy. Celem konkursu było propagowanie wiedzy o historii Polski oraz rozwijanie wśród młodzieży twórczej wrażliwości literackiej. Tegoroczna edycja została objęta honorowym patronatem Instytutu Pamięci Narodowej, Delegatura w Radomiu. Nagrody dla laureatów przygotowali: Rada Rodziców Publicznej Szkoły Podstawowej numer 11, Wydawnictwo Znak, Kino Helios, Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia oraz Muzeum imienia Jacka Malczewskiego.

Zwycięczynią tegorocznej edycji konkursu została Laura Pszczoła z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 4. Jej utwór „Wolność” wyróżnił się oryginalną personifikacją wiatru, który niesie echo hymnu i pamięć o bohaterach, poległych w walce o wolność ojczyzny.



Uroczyste rozdanie nagród w Publicznej Szkole Podstawowej numer 11 w Radomiu. Trzecia z prawej zwyciężczynią konkursu Laura Pszczoła, autorka wiersza „Wolność”.

Drugie miejsce zajęła Aleksandra Kobiera z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 23, która przedstawiła Polskę jako kraj cierpiący i krwawiący, uwięziony w kajdanach, którego serce wciąż biło mimo zniewolenia, wierząc i dążąc do realizacji bezcennego celu, jakim była wolność narodu.

Na trzecim miejscu uplasowała się Aleksandra Stachowicz z Publicznej Szkoły Podstawowej numer 11, która podkreśliła rolę Naczelnika Piłsudskiego „podnoszącego kraj z kolan”, który sprzeciwił się zaborcom i umacniał ducha

Polaków w walce o niepodległość.

Wyróżnienia za wiersze patriotyczne otrzymały: Liliana Kołtun, uczennica Publicznej Szkoły Podstawowej numer 4, która odniosła się do symbolu narodowego Orła Białego motywującego rodaków do walki

Celem konkursu było propagowanie wiedzy o historii Polski oraz rozwijanie wśród młodzieży twórczej wrażliwości literackiej

o wolną Polskę, których wspominamy szczególnie w dniu 11 listopada; Kinga Zelda, uczennica Publicznej Szkoły Podstawowej numer 23, która zaakcentowała wytrwałość i jedność Polaków, którzy podjęli się wielu trudów i przelali krew, aby biało-czerwone flagi powiewały w wolnym kraju; Hanna Świerczyńska, uczennica Publicznej Szkoły Podstawowej numer 11, która wprowadziła czytelników w jesienną zadumę, porównując nasz kraj do raju stworzonego przez poświęcających się przez 123 lata zniewolonych Polaków. ©©

Radomski Szpital Specjalistyczny w rządowym programie „Szpitale Przyjazne Wojsku”

Janusz Petz
Radom

Szpital miejski w Radomiu ma wydać do końca tego roku 14 milionów złotych w ramach programu „Szpitale Przyjazne Wojsku”.

Radomski Szpital Specjalistyczny będzie realizował program „Szpitale Przyjazne Wojsku”. - Do wydania jest to końca tego roku 14 milionów złotych - poinformowała na sesji Rady Miejskiej Radomia w poniedziałek, 24 listopada dyrektor lecznicy Barbara Łopyta.

- Pieniądze jesteśmy zdecydowani wydać. Zdawaliśmy sobie sprawę jak bardzo mamy mało czasu na przygotowanie wniosku. Wydatki mają charakter zakupowy, chociaż bardzo chcielibyśmy poprawić naszą infrastrukturę związaną z obro-



O programie mówiła dyrektor Barbara Łopyta.

ną cywilną, ale wiemy, że wniosek składany w pierwszych dniach listopada z terminem rozliczenia do końca grudnia nie pozostawia złudzeń, iż uda nam się coś większego wybudować - mówiła podczas sesji Rady Miejskiej Barbara Łopyta.

Zakupiony sprzęt ma służyć w codziennej pracy szpitala, a także móc być wykorzystywany na wypadek „gdyby się coś wydarzyło” - jak stwierdziła dyrektor szpitala. Planowany jest zakup śródzabiegowego aparatu rentgenowskiego, który ma być umieszczony na bloku operacyjnym szpitala. Mają być też kupione dwa mobilne echokardiografy, cztery przenośne ultrasonografy oraz 4 mobilne aparaty do znieczulenia. Szpital chce też kupić wieżę endoskopową z myjnią do endoskopów oraz cztery aparaty do chemodializ. - Chcemy też kupić urządzenia do automatycznej reanimacji oraz ambulans ratunkowy oraz bardzo dużo elementów potrzebnych do działań związanych z obroną cywilną. Będzie kupionych 100 sztuk pościeli, która nie wymaga prania tylko

samej dezynfekcji, chcemy kupić schodolazy, potrzebne, gdy zabraknie prądu, namioty, agregaty prądotwórcze - mówiła Barbara Łopyta.

Program „Szpitale przyjazne wojsku” to inicjatywa Ministerstwa Obrony Narodowej mająca na celu nacieśnienie współpracy między cywilną służbą zdrowia a Siłami Zbrojnymi RP. Program wspiera wojsko i rodziny żołnierzy, oferując im priorytetowy dostęp do opieki medycznej, a jednocześnie przygotowuje szpitale do funkcjonowania w sytuacjach kryzysowych, również na wypadek wojny. Personel medyczny z uczestniczących szpitali będzie brał udział w specjalistycznych szkoleniach z medycyny pola walki, prowadzonych między innymi przez Wojskowe Centrum Kształcenia Medycznego. ©©

POLSKA i ŚWIAT

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.



Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenia projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

- Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wo-



FOT. PAP/PIOTR POLAK

Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

jennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty - powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strategiczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szłapka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji

jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednakowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku - najprawdopodobniej trzech - nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południo-

wej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu wzmacniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

- Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia - powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unij-

nego programu SAFE - to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. - Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać - przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej - listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu - wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietyowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietyowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz - zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietyowanych.

PAP

MRAĞOWO

Nauczycielka chora na gruźlicę

- Nauczycielka jednej ze szkół podstawowych w Mragowie uskarżała się na dolegliwości układu oddechowego. W ostatnich dniach potwierdzono, że jest chora na gruźlicę - poinformował PAP warmińsko-mazurski inspektor sanitarny Janusz Dzisko. Potwierdził, że nauczycielka prątkuje, tzn. może zakażać. - Ustalamy osoby, które miały kontakt z nauczycielką.

Chodzi zarówno o uczniów, jak i o nauczycieli i inne osoby, które miały kontakt z chorą. Z racji charakteru pracy nauczycielki wiemy, że grono tych osób będzie spore - dodał Dzisko. Z nieoficjalnych informacji, które PAP uzyskała od rodziców dzieci z tej szkoły, wynika, że diagnozie może być poddanych nawet kilkaset osób. PAP



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011437890

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 28 ust. 5 ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (t.j. Dz.U. 2024 r., poz. 1478 ze zm.) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2024 r., poz. 1112 ze zm.)

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Kielcach

zawiadamia o możliwości zapoznania się z dokumentacją projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Dolina Czarnej Nidy PLH260016.

Projekt planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Dolina Czarnej Nidy obejmuje tereny z wyłączeniem gruntów będących w zarządzie Państwowego Gospodarstwa Leśnego Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Daleszyce, dla którego obowiązuje Aneks do Planu Urządzenia Lasu na lata 2017-2026 i Nadleśnictwo Kielce, dla którego obowiązuje Plan Urządzenia Lasu dla Nadleśnictwa Kielce na lata 2019-2028. Projekt planu zadań ochronnych obejmuje fragmenty obszaru obejmujące część gmin: Chęciny, Daleszyce i Morawica – w powiecie kieleckim, w województwie świętokrzyskim.

Projekt planu składa się z: dokumentacji projektu planu, cyfrowych warstw informacyjnych GIS oraz projektu zarządzenia Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Kielcach.

Jednocześnie Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Kielcach informuje o: możliwości składania przez wszystkich zainteresowanych uwag i wniosków do projektu planu zadań ochronnych dla ww. obszaru Natura 2000 w ramach 21-dniowej procedury udziału społeczeństwa w terminie **od 27.11.2025 r. do 17.12.2025 r.**, w formie pisemnej lub ustnej do protokołu w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Kielcach oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub przez e-doręczenia, platformę ePUAP. Zapoznanie się z dokumentacją oraz składanie uwag i wniosków do projektu planu możliwe jest w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Kielcach, ul. Karola Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, w godzinach 7:30-15:30.

Projekt zarządzenia wraz z uzasadnieniem będzie zamieszczony w serwisie internetowym RDOŚ w Kielcach: <https://www.gov.pl/web/rdos-kielce/obwieszczenia-i-zawiadomienia3>.

W myśl art. 41 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi lub wnioski złożone po dniu 17.12.2025 r. nie będą rozpatrywane.

Organem właściwym do rozpatrywania uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Kielcach.

Co najmniej sześć osób zginęło w rosyjskim ataku na Kijów

Oprac. Anna Nagel
Kijów

Co najmniej sześć osób zginęło w atakach Rosji na Kijów; agresorzy zastosowali w nich rakietę i drony - powiadomiły we wtorek rano władze stolicy Ukrainy.

„W dzielnicy Swiatoszyn, według wstępnych informacji, cztery osoby zginęły, a co najmniej trzy zostały ranne. Rosjanie specjalnie celują w infrastrukturę cywilną i domy mieszkalne. Cyniczny terror” – napisał w komunikatorze Telegram szef wojskowych władz miejskich Kijowa Tymur Tkaczenko.

Mer stolicy Witalij Kliczko poinformował następnie, że zabitych zostało sześć osób. „Według potwierdzonych informacji od medyków w wyniku wrogiego ataku w Kijowie zginęło sześć osób” – napisał.

Wcześniej Kliczko informował, że w wyniku uderzenia odłamków w 22-piętrowy blok wybuchły w nim pożary na poziomie 5-8 kondygnacji.



Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu rosyjskiego ataku na dziewięciopiętrowy budynek mieszkalny w Kijowie

Ministerstwo energetyki oświadczyło, że rosyjskie ataki wymierzone były w infrastrukturę energetyczną. Zapewniło, że ekipy specjalistów działają nad usunięciem ich skutków.

W Kijowie w wielu domach w wyniku ataku wstrzymano jednak dostawy ciepła. We wtorek rano w Kijowie było plus 3 stopnie Celsjusza. Alarmy trwały z przerwami od około godz. 1 do godz. 8.30 czasu lokalnego.

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.



FOT. ADAM JANKOWSKI/IPOLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa. Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislitsa powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislitsa szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisiało na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bardzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „rosyjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskiego i Trumpa – napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislitsa po-

twierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskiego odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskiego w USA. Rzeczniczka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego

świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

– Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego – powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku. Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością.

W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zaważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wycy-nem.PAP

56-letni syn przebrał się za 82-letnią zmarłą matkę, aby odbierać jej emeryturę

Kazimierz Sikorski
Włochy

Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę.

56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukochana matka Graziella Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinął je w prześcieradło i włożył do śpiwora.

Po pewnym czasie przebrał się za Graziellę, aby odnowić jej dowód osobisty w urzędzie w małej wiosce Borgo Virgilio. Podejrzany



56-latek próbował przebrać się za swoją zmarłą matkę, jednak przesadził z makijażem

przesadził ze strojem, malując się szminką, podkładem, a nawet perłowym naszyjnikiem, który miała nosić jego matka.

Obciął włosy, aby upodobnić je do swojej matki. Lokalne media określiły ten krok mianem „przemiany w stylu pani Doubtfire”,



FOT. TWITTER

ze z „Graziellą” jest coś nie tak. Podejrzany był jej wysoki głos i pogrubiona szyja.

Wezwał policję, a porównanie dwóch zdjęć wykonanych przez władze pokazało, że doszło do oszustwa. Policjanci od razu udali się do domu, gdzie znaleźli rozkładające się ciało Grazielli.

„Wszedł do naszego biura w długiej spódnicy, miał na sobie szminkę i lakier do paznokci, naszyjnik i staromodne kolczyki” – mówił burmistrz. „Ale z bliska jego szyja była zbyt gruba, a zmarszczki dziwne, skóra na dłoniach nie przypominała skóry 85-letniej kobiety”.

Dodał, że kiedy dał policji pozwolenie na inspekcję domu, odkrył, że jej ciało zostało „z mumifikowane”. Dodał: „Prawdopodobnie zmarła z przyczyn naturalnych, ale to potwierdzi sekcją zwłok. To bardzo dziwna i bardzo smutna historia”. PAP



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Sposoby na ból głowy
Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście,

oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub - jeśli już się pojawiła - przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to ważne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

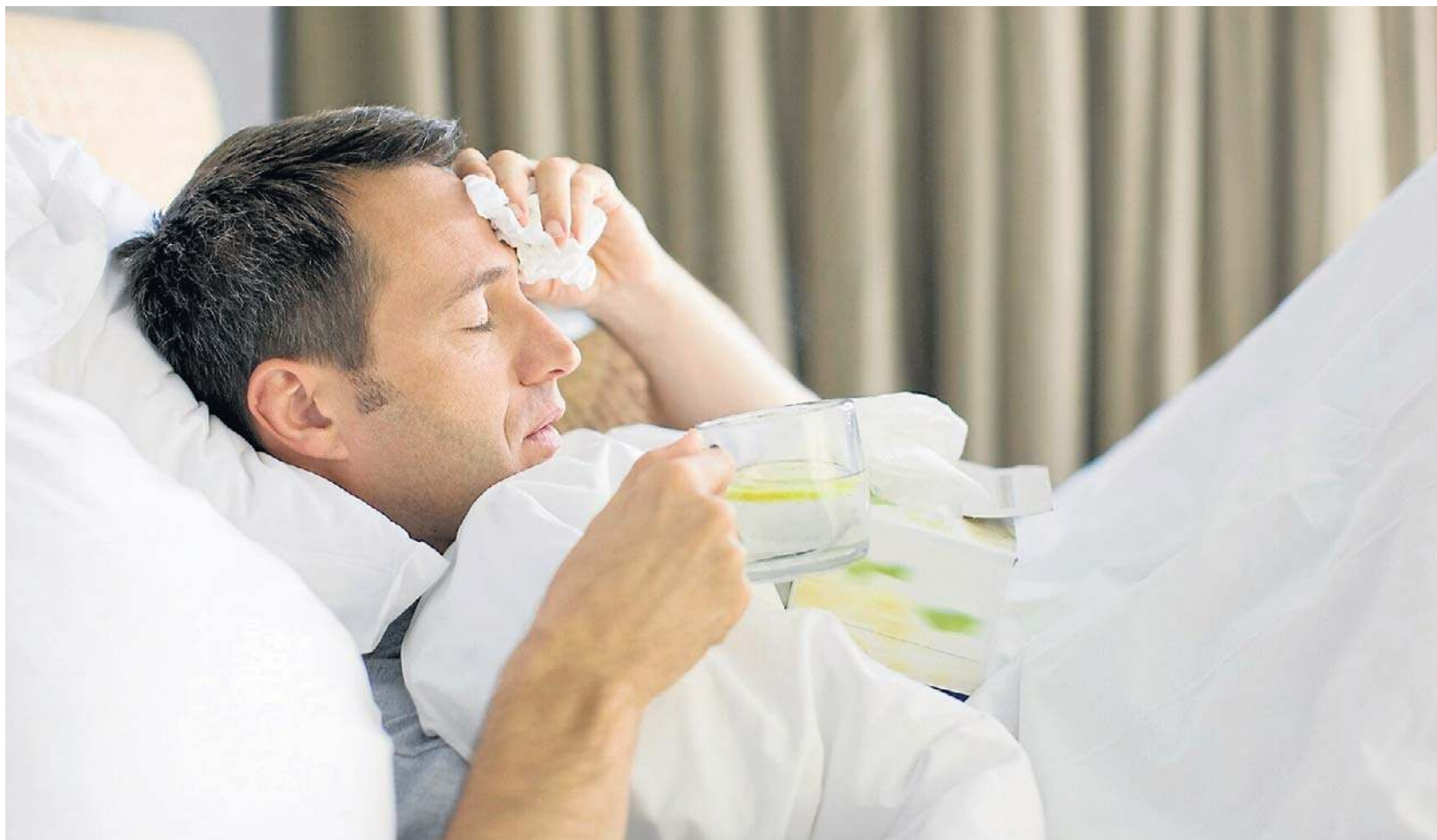
Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przeciążenia lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

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

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

(nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylna z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym prze-

biegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

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

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

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

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylecz-

nej grypy, wcale nie wskazują na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

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

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan za-

palny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitous, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach



FOT. MILORAD KRAVICZ / GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń

krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaże. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinać na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by unikać odmrożeń.

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy

E. Zwolak, M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych.

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

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

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym:

- andropenię,
- męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego,
- wiropauzę,
- męskie klimakterium,
- częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

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

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:

- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy,
- związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,

Andropauza jest zależna od wielu czynników zewnętrznych. Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów

- przebyty zawał serca,
- przerost gruczołu krokowego.

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

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

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

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

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

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

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak:

- spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych,
- ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach,
- zmniejszenie owłosienia na ciele,
- zmniejszenie objętości jąder,
- obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- uderzenia gorąca.

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

Choroby, którymi możesz zarazić się w publicznej toalecie

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

Odwiedziny w publicznej toalecie to często konieczność, a nie wybór. Choć zwykle staramy się unikać dotykania czegokolwiek, trudno całkowicie odizolować się od potencjalnych zagrożeń.

Jakie zagrożenia zdrowotne czyhają na nas w publicznych toaletach i czy naprawdę jest się czego bać?

Bakteria Escherichia coli

Jednym z najgroźniejszych patogenów, na które można natknąć się w publicznej toalecie, jest bakteria Escherichia coli, znana szerzej jako E. coli, czyli pałeczka okrężnicy. Choć naturalnie występuje w jelitach człowieka, niektóre jej szczepy, zwłaszcza te chorobotwórcze, mogą wywoływać poważne problemy zdrowotne.

Najczęściej kojarzona jest z zatruciami pokarmowymi objawiającymi się biegunką, wymiotami i silnymi bólami brzucha. Jednak na tym zagrożenia się nie kończą.

E. coli jest również jedną z głównych przyczyn zakażeń układu moczowego, szczególnie u kobiet. W skrajnych przypadkach infekcja może się roz-

szerzyć na nerki, powodując odmiedniczkowe zapalenie nerek. Bakteria ta może też doprowadzić do zapalenia otrzewnej, groźnego stanu zapalnego w jamie brzusznej, jeśli przedostanie się poza układ pokarmowy, na przykład w wyniku perforacji jelita.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A, znane również jako żółtaczka typu A, żółtaczka pokarmowa lub potocznie „choroba brudnych rąk”, to jedno z tych schorzeń, którymi można zarazić się w publicznej toalecie. Do zakażenia dochodzi drogą oralno-fekalną, czyli poprzez spożycie nawet śladowej ilości materiału zakaźnego wirusem - na przykład przez kontakt z zanieczyszczonymi rękami, kławkami, deską sedesową, spłuczką czy inną powierzchnią, której dotykała osoba zakażona.

W początkowej fazie choroby pojawiają się bóle gardła, bóle stawów, ogólne osłabienie oraz gorączka. U dzieci nie rzadko występuje również niezbyt górnych dróg oddechowych. Wraz z rozwojem zakażenia mogą pojawić się objawy ze strony układu pokarmowego: bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia, biegunka.

Chory często odczuwa wstręt do tłustych potraw i brak apetytu. Charakterystycznym objawem choroby jest także żółcenie skóry i białek oczu (tzw. żółtaczka), które pojawia się zwykle kilka dni po wystąpieniu objawów ogólnych. Typowe są także ciemne zabarwienie moczu, odbarwiony (jasny) kał oraz świąd skóry.

Rotawirusy

Rotawirusy to wyjątkowo zaraźliwe patogeny, którymi można łatwo zarazić się w miejscach o dużym natężeniu ludzi, takich jak publiczne toalety. Wystarczy kontakt z zakażoną powierzchnią, np. deską klozetową, kławką, przyciskiem spłuczki czy nawet mydłem w kostce, a następnie przeniesienie wirusa do ust, by doszło do zakażenia. Do infekcji dochodzi najczęściej drogą fekalno-oralną.

Szczególnie narażone są niemowlęta, małe dzieci (zwłaszcza do 2. roku życia), a także osoby starsze i te z obniżoną odpornością. U nich przebieg choroby może być ciężki i prowadzić do szybkiego odwodnienia organizmu. Rotawirusy wywołują gwałtowny początek choroby - pojawia się wysoka gorączka, silne wymioty oraz wodnista biegunka, które mogą utrzymywać się nawet kilka

dni. U niektórych osób dochodzi również do bólu brzucha, osłabienia i apatii.

Paciorkowce i gronkowce

Zakażenie paciorkowcami może prowadzić do zapalenia gardła, migdałków lub płonicy. Objawia się silnym bólem gardła, trudnościami z przełykaniem, wysoką gorączką, a także nudnościami i wymiotami. U niektórych osób pojawia się charakterystyczna drobna wysypka. Do zakażenia może dojść poprzez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, np. kławką lub kranem w toalecie.

WARTO WIEDZIEĆ

Salmonellą też możesz zarazić się w toalecie

Bakteria Salmonella stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, będąc częstą przyczyną zatrucia pokarmowych. Najczęściej spotyka się ją w nieprzetworzonych produktach pochodzenia zwierzęcego, co wymaga szczególnej ostrożności podczas ich obróbki i przechowywania. Warto jednak pamiętać, że infekcja może również przenosić się między ludźmi. Salmonella potrafi przetrwać bez dostępu do wilgoci przez wiele tygodni, a w środowisku wodnym, nawet przez kilka miesięcy. Objawy zakażenia pojawiają się zazwyczaj po kilkunastu do 48 godzinach od kontaktu z patogenem.

Wirus grypy

Wirus grypy przenosi się drogą kropelkową, ale można się nim zarazić także przez kon-

takt z zanieczyszczonymi powierzchniami w toalecie publicznej. Wirus utrzymuje się na nich nawet kilka godzin.

AUTOREKLAMA

**Strona Kuchni**



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 500-324-230
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

Handlowe

INNE

KOŁDREX Puchowe koldry, poduszki. Tanio! tel. 534-222-122 ZAPRASZAMY

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

naszekomunikaty.pl

REKLAMA

0011438149

WÓJT GMINY ZAKRZEW

informuje

że w siedzibie Gminy w Zakrzewie jest wywieszony na okres 21 dni **wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu pisemnego nieograniczonego, położonych w miejscowości Nieczatów.**

Informacje na temat wykazu można uzyskać pod numerem tel. (0-48) 610-51-14 wew. 33 lub w pokoju nr 214.

REKLAMA

0011438642

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy Daleszycze

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j.: Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

informuje:

w dniach od 24.11.2025 r. do 15.12.2025 r. został wywieszony do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach i w miejscowości Niwy oraz zamieszczony na stronie internetowej <https://bip.daleszycze.pl/> wykaz nieruchomości gruntowych położonych w miejscowości Niwy, przeznaczonych do zbycia w trybie bezprzetargowym, stanowiących własność Gminy Daleszycze.



Wilgotne środowisko i niedostateczna higiena sprawiają, że toalety, z których korzysta dużo ludzi, mogą stać się siedliskiem groźnych drobnoustrojów

FOT. FREEPIK

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalołu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boks w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bembończyk, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjął: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

PLEBISCYT SPORTOWY to czas, gdy reflektory się kierują również na młode talenty. Ile w nich jest pasji, ile determinacji!

W Plebiscycie Sportowym nagrodzicie osoby tworzące lokalny sport: zawodników, trenerów, drużyny oraz młode talenty. To właśnie młodzież, która dopiero rozpoczyna sportową drogę, wzbudza ogrom wzruszeń.

Ogrom wzruszeń, pozytywnych emocji, rewelacyjnych reakcji już na samą nominację do Plebiscytu Sportowego... Jak to cieszy! Kategoria Sportowy Talent Roku to piękna wizytówka naszej akcji. Nomino- wane dziewczynki i chłopcy udowadniają, że sport rodzi się

nie w wielkich ośrodkach, ale lokalnie - właśnie na naszych boiskach, halach, basenach, bieżniach czy salach treningowych. Rodzi się w domach, w których młodzi zawodnicy mogą liczyć na codzienne wsparcie rodziców.

W akcji biorą udział dzieci, które potrafią wstać skoro świt i wracać do domu nocą, bo godziny spędzają na zajęciach sportowych. Potrafią dojeżdżać na treningi rowerem - czy mróz, czy upał, czy śnieg, czy deszcz. Znają niekończące się treningi, przygotowania, hektolitry potu i wielką determina-

cję. To właśnie te dzieci są przyszłością polskiego sportu, a udział w naszym plebiscycie to dla wielu z nich pierwsza tak duża szansa na pokazanie światu swojej pasji. Szansa na opowiedzenie swojej własnej, wyjątkowej historii.

Siłą rzeczy nie może być w niej jeszcze wielkich kontraktów, worka medali i doświadczenia budowanego latami. Ale jest decyzja, którą rodzi dziecięce marzenie. Jest pasja. Jest niewiarygodna determinacja, która - przy wsparciu rodziców, trenerów, ale także lokalnej społeczności - potrafi każdego

dnia tworzyć przyszłych mistrzów.

W ramach akcji prezentujemy sylwetki młodych zawodników, bo chcemy uhonorować ich codzienność, zaangażowanie, serce i wolę walki. To okazja, byście poznali bliżej tych, którzy dopiero zaczynają sportową drogę, ale już teraz mogą być wzorem dla swoich rówieśników. Ale to również przestrzeń dla rodziców i opiekunów. Ludzi, którzy wspierają swoich młodych sportowców od pierwszego treningu. Wożą na zawody, trzymają kciuki i kibicują najmocniej na świecie!



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

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. Zofia Krzemińska, karate, Klub Karate Białobrzegi, powiat białobrzezki
5. Maja Łukasiewicz, lekkoatletyka, Olimp Kozienice, powiat kozienicki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. Daniel Utkowski, boks, Dragon Fight Club Radom, Radom
2. Grzegorz Neska, biegi, UKSM Ekipa Bielachy, powiat przysuski
3. Jakub Sambor, piłka nożna, KS Proch Pionki, powiat radomski
4. Michał Abram, piłka nożna, KS Mogielanka Mogielnica, powiat grójceński
5. Marek Starzec, piłka ręczna, Enea Orleń, powiat zwoleński

TRENER ROKU

1. Hubert Krawczak, piłka nożna, GKS Sadownik Błędów, powiat grójceński
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 białobrzezki
5. Krzysztof Stypiński, piłka ręczna, Enea Orleń, powiat zwoleński

DRUŻYNA ROKU

1. Broń Radom rocznik 2014, piłka nożna, Radom
2. Kozienicki Biegacz, biegi, powiat kozienicki
3. GKS Oronka Orońsko rocznik 2013 i 2014, piłka nożna, powiat szydłowiecki
4. UKS Olimpijczyk Huta, lekkoatletyka, powiat lipski
5. GKS Kraska Jasieniec, piłka nożna, powiat grójceński

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

SPORTOWY TALENT ROKU

W całym pokoju są plakaty jego idola i imiennika

Robert Thanh (piłka nożna, KS Raszyn) już w wieku 4 lat interesował się piłką, dopiero jednak po przeprowadzce do większego domu, mógł zacząć ćwiczyć i grać w klubie piłkarskim.

Ten uczestnik naszego Plebiscytu Sportowego jest bardzo ciekawy sportu i zmotywowany do bycia aktywnym. Codziennie pyta się, kiedy może iść na zajęcia z piłki. Co mu sprawia sportową radość?

Zwłaszcza jak strzeli bramkę, to chodzi z uśmiechem - i ta radość bardzo go motywuje do dalszych działań, aby trenować i żyć zgodnie z stylem dobrego sportowca, tak jak jego wzór - wielki Robert Lewandowski.

Naszemu młodemu Robertowi największą radość sprawia, kiedy może poprzez sport spotykać się z innymi, aktywnie spędzać czas. Treningi oraz zawody, które dają



mu radość i zabawę, rozwój oraz rywalizacja z innymi dziećmi - to jest właśnie to coś, co daje mu największą uśmiech.

Robert Thanh fascynuje się najlepszym piłkarzem, jakim jest według niego Robert Lewandowski. W całym pokoju są plakaty jego idola. Codziennie dąży do bycia takim wspaniałym piłkarzem, jakim jest Robert Lewandowski.

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



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



Aneta Bielecka, lekkoatletyka, UKS Olimpijczyk Huta, powiat lipski



Aleksandra Głuszko, piłka ręczna, Elmas KPS APR Radom, Radom

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI



Daniel Utkowski, boks, Dragon Fight Club Radom, Radom



Grzegorz Neska, biegi, UKSM Ekipa Bielachy, powiat przysuski



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

TRENER ROKU



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



Sebastian Czerwiński, piłka nożna, KS Hubertus Chomentów, powiat radomski



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

Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 182

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żadnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.



Demeter: Przebudzenie zła TV Puls, 20:00

Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm

TVP Kultura, 20:00

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek Planete+ HD, 22:00

Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20

Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektyw. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

Poziomo:
3) auto z turyńskiej fabryki,
10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
11) wymarły, niełatwy gołąb,
12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,
14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
15) wystawne przyjęcie, biesiada,
16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
23) godność i władza monarchy,
27) słony ser grecki do sałatek,
28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,
29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
30) piersiowa chroni serce i płuć,
33) część nogi z rzepką,
37) blaszki zdobiące strój ludowy,
38) przeciwieństwo profanum,
39) lokalny władca w Indiach,
40) poczwarka z opakowaniem,
41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:

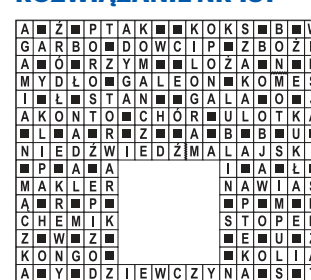
1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
2) chiński statek rybacki,
3) frontowa ściana budynku,
4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
5) przewlekła choroba stawów,
6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,



8) ziemski lub grodzki,
9) zbiór przepisów organizacji,
13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,
17) ryba karpiowata, jaź złoty,
18) uchwyt przy obrabiarce,
20) mieszkaniowiec Podhala,
21) pręty w palenisku,
22) obiekt badań speleologa,
24) dziarski młodzieniec, chwast,
25) włókno do wyrobu powrozków,

26) trujący pierwiastek o symbolu As,
30) religijny odstępcą, heretyk,
31) łuk wsparty na kolumnach,
32) napoleon wśród trunków,
34) na ramieniu kapitana drużyny,
35) kontynent z największą liczbą państw,
36) dawna miara pojemności, achtel.

ROZWIĄZANIE NR 181



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...

Baran (21.03 - 19.04)

Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)

Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.

Rak (22.06 - 22.07)

Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

Lew (23.07 - 22.08)

Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaproponujesz pomysł wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.



Zorganizujemy w Polsce igrzyska olimpijskie? Zobaczymy

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie opracowywane aplikacje do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

– Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport – zapowiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. – Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój – podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk, „osią pro-



Igrzyska olimpijskie w Polsce. Warszawa „osią projektu”. Znamy miasta współgospodarzy

jektu” ma być Warszawa. – Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju – powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu wice-minister sportu i turystyki Piotr Borys podkreślił, że najbliższe

dwa i pół roku będzie oznaczało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, tzn. przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

– Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jaką w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej – powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

– To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobytowo-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces – podsumował Borys.

– Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie – mamy wiele powodów do dumy – powiedziała w Warszawie dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl Maja Włoszczowska.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 igrzyska u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt.

©@

Środa z Ligą Mistrzów. Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kibiców piłkarskich czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Zostaną rozegrane 3 wielkie hity, a w jednym główną rolę może odegrać reprezentant Polski Piotr Zieliński.

Ekipa czołowego polskiego piłkarza w ubiegły weekend okazała się minimalnie gorsza w derbach Mediolanu, przegrywając z AC Milan 0:1. Jednak w rozgrywkach Ligi Mistrzów ma komplet 12 punktów i liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

Tego samego wieczora zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. Na Emirates Stadium w Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Spo-

tkanie będzie można oglądać za darmo w TVP 1 oraz TVP Sport.

Natomiast w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Księżąt podejmie Tottenham Hotspur. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę oprócz Zielińskie-go szanse na występ ma jeszcze dwójka Polaków. Atalanta Bergamo Nicolò Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt, natomiast FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kairatem Ałmaty.

Środowe mecze Ligi Mistrzów UEFA

godz. 18:45:

FC Kopenhaga – Kairat Ałmaty;

Pafos FC – AS Monaco;

godz. 21:00:

Arsenal FC – Bayern Monachium;

Atletico Madryt – Inter Mediolan;

Eintracht Frankfurt – Atalanta Bergamo;

Liverpool FC – PSV Eindhoven;

Olympiakos Pireus – Real Madryt;

PSG – Tottenham Hotspur;

Sporting Lizbona – Club Brugge.



Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Czy Marek Papszun, wiążąc się z Legią, podpisze pakt z diabłem?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Saga transferowa z udziałem Marka Papszuna przyciąga uwagę (nie-mal) wszystkich kibiców ekstraklasy.

Legia chce go tak bardzo, że miała już nawet złożyć Rakowowi ofertę wykupu 51-letniego szkoleniowca.

Problem polega na tym, że z perspektywy częstochowskiego klubu propozycja miała okazać się „skrajnie obraża-

jąca” – jak podsumował w Lidzie+Extra Krzysztof Marciniak. W całym zamieszaniu umyka jednak najważniejsze pytanie: czy ewentualne przenosiny Papszuna na Łazienkowską faktycznie byłyby opłacalne dla szkoleniowca? Nawet jeśli Legia (podobno) intensywnie, momentami wręcz panicznie, poszukuje następcy pożegnane pod koniec października Edwarda Iordanescu?

Praca w Legii wiąże się z ogromną presją – zarówno ze strony zarządu, jak i kibiców. W ostatniej dekadzie żaden

trener nie utrzymał się przy Ł3 nawet dwa sezony. A z góry wiadomo, że Papszun potrzebuje konkretnych narzędzi do pracy oraz czasu na budowę zespołu – czego najlepszym przykładem jest Raków, który stworzył niemal od zera. Tymczasem Legia regularnie wyprzedaje kluczowych zawodników i ciągła rotacja w kadrze nie pomaga w stabilizacji. Według najnowszych doniesień – do porozumienia na linii Warszawa – Częstochowa wciąż daleko. Papszun we wtorek normalnie prowa-

dził trening Rakowa, więc scenariusz jego debiutu na ławce Legii już w czwartkowy wieczór przeciwko Sparcie w Lidze Konferencji wydaje się mało realny.

Stołeczny zespół znajduje się w olbrzymim kryzysie – zarówno sportowym, jak i mentalnym. Ostatnie zwycięstwo ligowe przypadło na koniec września, potem nastąpiły porażki z Górnikiem Zabrze, Zagłębiem Lubin i Termalikiem Nieciecza oraz rozczarowujące remisy. W tabeli PKO Ekstraklasy obejmującej październik i listo-

pad warszawianie znajdują się na ostatnim miejscu.

Urodzony w Warszawie – i nieskrywający kibicowskiej młodzieńczej sympatii do Legii Papszun jest absolutnym symbolem Rakowa. Był architektem awansu do ekstraklasy, ojcem pierwszego w historii klubu mistrzostwa kraju, dwukrotnym zdobywcą Pucharu Polski. Odejście do Legii w trakcie rundy i generalnie – w pospiesznych okolicznościach może jednak w oczach wielu częstochowskich kibiców wyglądać jak zdrada. A dla trenera

oznacza nie tylko nowy – i jak się wydaje mocno wyciekliwy – etap kariery i ryzyko utraty niemal pomnikowego statusu, który budował przez lata pod Jasną Górą. Bo prawdziwe ryzyko czeka przy Łazienkowskiej. O ile bowiem w Częstochowie mógł spokojnie doczekać jubileuszu 10-lecia pracy w Rakowie, o tyle w Warszawie trudno będzie mu przetrwać nawet 10 miesięcy.

Co zatem stanowi motywację dla jednego z najlepszych aktualnie polskich trenerów? ©@

SPORT

www.sportowy24.pl

Wincenty Korczak
z Biegiem Radom już
po Spartathlonie w GrecjiJanusz Petz
Radom

BIEGI MASOWE. 68 - letni Wincenty Korczak z podradomskiej Antoniówki uczestniczył w morderczym biegu w Grecji, liczącym sobie 490 kilometrów Spartathlonie.

Wincenty Korczak zakończył swój bieg, w niedzielę, 23 listopada. Była to trzecia doba biegu. Do mety zabrakło mu niespełna 130 kilometrów. Został wyeliminowany, bo trochę zabrakło do tego, by zmieścić się w limicie czasu. Podczas biegu towarzyszyła mu radomianka Monika Zychowicz.

Nawaliłam jako support...przepraszam – napisała na Facebooku.

Wcześniej relacjonowała zmagania podczas greckiej wyprawy. Na jednym z punktów kontrolnych Wincenty Korczak miał aż 2,5 godziny zapasu do limitu czasu. W piątek po 40 godzinach i 41 minutach dobiegł do pomnika Leonidasa w Sparcie, więc osiągnął półmetek biegu, teraz trzeba było „tylko” wrócić do Aten, ale w niedzielę sił zabrakło.

Wincenty Korczak ma 68 lat. Członek stowarzyszenia Biegiem Radom, a zarazem mistrz świata w biegu 48-godzinny. Największe sukcesy Wincen-

tego Korczaka to rekord świata w kategorii wiekowej 65+ podczas biegu 48-godzinny. Jest członkiem kadry narodowej w Backyardzie. Rekordzista Polski również w biegu 24-godzinny z 2022 roku.

Sparthatlon Ateny - Sparta - Ateny, w tym roku rozgrywany jest już po raz dziewiąty. Trzeba przebiec z Aten do Sparty i z powrotem - w sumie 490 kilometrów. To kolejny tego typu wyścig dla mieszkańca podradomskiej Antoniówki w 2025 roku. Przypominamy, że w czerwcu Korczak pobił swój rekord życiowy i jednocześnie wynik uzyskany w Pabianicach, to najlepszy rezultat w tej kategorii wiekowej (+65 lat) na świecie. Do tego momentu nie został pobity i wynosi w biegu 48 - godzinny 345 kilometrów i 300 metrów.

- Kiedyś próbowałem grać w piłkę, biegałem też, ale na krótkich dystansach. Dopiero w 2006 roku poznałem Tadeusza Kraske i Jarka Zagożdżona. Wziąłem udział w biegu o Puchar Rektora. Zaliczyłem swoją pierwszą „dychę”. Pokonałem haczyk, spodobało mi się. Na dłuższe biegi ultra dałem się namówić dzięki Darkowi Orczykowskiemu. Bardzo mocno pomaga mi Monika Zychowicz, która wykonuje świetną pracę jeśli chodzi o support.- informował tuż przed greckim startem Korczak. ©©



Wincenty Korczak podczas Spartathlonu w Grecji. Nasz sportowiec nie ukończył morderczego biegu.

SIATKÓWKA

Czarni po raz czwarty u siebie. W czwartek o godzinie 18:00 15. w tabeli PLS 1. ligi zespół Czarnych Radom rozpocznie mecz z SMS-em PZPS Spała. Rywal zjamuje ostatnią lokatę. Będzie to dopiero czwarty domowy pojedynek Wojskowych na jedenaście rozegranych. Kibice wciąż mogą nabywać bilety. <https://goingapp.pl/wydarzenie/pierrot-czarni-radom-sezon-2025-26/radom-listopad-2025> **MK**



FOT. CZARNI RADOM

PIŁKA NOŻNA

Abdoul Tapsoba wraca do jedenastki Radomiaka Pomocnik Radomiaka Tapsoba powraca po pauzie za kartki do kadry. Zawodnik nie zagrał z Lechem w Poznaniu, ale na Górnika Zabrze będzie gotowy. **MK**

Historyczny mecz Radomiaka
z Górnikiem. Padnie rekordMaciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek o godzinie 19:10 rozpoczęła się sprzedaż drugiej puli biletów na mecz Radomiaka z Górnikiem Zabrze. Oznacza to, że padnie rekord frekwencji.

W poniedziałek 24 listopada o godzinie 19:10 rozpoczęła się sprzedaż biletów na nowe trybuny na piątkowy mecz z aktualnym liderem tabeli PKO BP Ekstraklasy Górnikiem Zabrze. Po raz pierwszy cały stadion Radomskiego Centrum Sportu prawdopodobnie wypełni się po brzegi, wtedy też pobity zostanie rekord frekwencji nowego obiektu przy Struga.

Mecz Radomiaka z Górnikiem przy pełnym stadionie! Sprzedają bilety na nowe trybuny

Przypominamy, że na dwie trybuny dotychczasowe czyli północną oraz południową bilety rozeszły się niczym świeże bułeczki. W poniedziałek 24 listopada z kolei ruszyła sprzedaż internetowa na nowo oddane do użytku trybuny: wschodnią oraz zachodnią. Znamy także ceny wejściówek na stadion Radomskiego Centrum Sportu i tu doskonała informacja dla fanów Radomiaka, bowiem te będą się różnić od tych pozostałych. Tymczasem drużyna po porażce



FOTOLHA ILKEVICH

Po raz pierwszy w historii meczu Radomiaka na Radomskim Centrum Sportu zasiadzie dwucyfrowa liczba widzów. Czy będzie komplet, ponad 14 tysięcy widzów?

w Poznaniu nie ma zbyt dużo czasu na przygotowania do piątkowej rywalizacji. W przeciwieństwie do wyjazdu do Gdańska, gdzie Radomiak pozostał na kolejny dzień i odbył jednostkę treningową na jednym z boisk Lechii, tak z Poznania wrócił, jak najszybciej się dało, tak by w poniedziałek wybiec na trening. Te w krótkim mikrocyklu potrwają do czwartu.

Jednego można być pewnym. Klub już wcześniej zabezpieczył murawę przed ewentualnymi zasypianiem śniegiem. Mecz Radomiaka z Górnikiem Zabrze w ramach 17. kolejki PKO BP Ekstraklasy, odbędzie się w piątek 28 listopada. Początek o godzinie 20:30.

Oto komunikat Radomiaka, dotyczący sprzedaży biletów

Zieloni!

Informujemy, że wszystkie odbiory stadionu przy Struga 63 zakończyły się pomyślnie, a obiekt został oficjalnie oddany do użytku. To oznacza, że o godzinie 19:10 WYSTARTUJE SPRZEDAŻ NA DWIE NOWE TRYBUNY - wschodnią i zachodnią - na mecz przeciwko Górnikowi Zabrze.

Nowe ceny na sektory za bramkami to: 30 PLN za bilet normalny, 20 PLN za bilet ulgowy dla kobiet, 20 PLN dla seniorów oraz 20 PLN za bilet ulgowy dla dziecka.

Chcemy w piątek widzieć się z Wami w komplecie, dlatego mamy dla Was także coś specjalnego!

Przygotowaliśmy ofertę rodzinną, dzięki której udział w meczu będzie jeszcze bardziej dostępny. Jeśli rodzic wybiera się na stadion z dzieckiem do 13. roku życia, bilet dla dziecka będzie kosztował jedynie 10 PLN! Promocja obejmuje oba sektory za bramkami i obowiązuje wyłączenie na to spotkanie. Natomiast od rundy wiosennej oferta rodzinna zostanie na stałe przeniesiona na trybunę rodzinną tj. sektory od E1 do F5, gdzie będzie czekać na Was w kolejnych meczach!

©©

Cezary Znamiec przechodzi rehabilitację

Sylwester Szymczak
Radom

BOKS. Cezary Znamiec, jeden z najlepszych i najbardziej obiecujących młodych bokserów przechodzi rehabilitację po dramatycznym wypadku.

Mineło właśnie pół roku od tej strasznej tragedii. Cezary Znamiec, nadal potrzebuje pomocy. Uruchomiono zbiórkę na to, aby jego powrót do zdrowia był szybszy. Przypomnijmy, że nocą z 13 na 14 czerwca Cezary Zna-

mięc uczestniczył w wypadku drogowym, w którym doznał poważnych obrażeń. Pierwsze godziny były dramatyczne i młody bokser RKB Boxing Radom cudem uszedł z życia. Przez 22 dni był utrzymywany w śpiączce farmakologicznej. Od lipca jest prywatnej klinice w Olsztynie. Obrażenia czaszkowo - mózgowe, porażenie czterokończynowe były bardzo poważne. Młody sportowiec długo nie mówił, nie miał sił na poruszanie kończynami.

- Czarek od miesiąca walczy o każdy krok, każdy oddech bez

bólu, każde kolejne małe zwycięstwo - pisze na swoim facebooku Sara Rizzo, dziewczyna Cezarego Znamca.

Każdego dnia pięściarz przechodzi wielogodzinną rehabilitację w w olsztyńskiej klinice. Efekty są wyjątkowe. W tym tygodniu Czarek przy asyście rehabilitanta potrafił przejść cały korytarz szpitalny. Mówią, że ten charakter wyniósł z bokserkiej sali i nie poddaje się nawet na chwilę. Wciąż nie są rozstrzygnięte sprawy związane z odszkodowaniem po wypadku i te kwestie zapewne będzie musiał

rozwiązać sąd. Dopóki nie ma tych pieniędzy, Znamiec musi ponieść bardzo duże koszty leczenia. Choć te też zostały znacząco obniżone, bo właściciel kliniki związany jest ze środowiskiem boksu i ze zrozumieniem podszedł do problemów.

Uruchomiono zbiórkę internetową, dzięki której płynie pomoc dla Czarka. W imieniu samego sportowca, jego dziewczyny i rodziny serdecznie zachęcamy do wsparcia zbiórki. Link podajemy poniżej.

LINK: pomagam.pl/y64thf ©©