

Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec w Nowym Jorku **strona 8**



FOT. MATT ROBERTS/SHUTTERSTOCK

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Wahanie ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze **strony 9, 11**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

**Echo
Dnia**

Środa
12.11.2025

Nr 262 (14 932)

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

Radomska wystawa z nagrodą na ogólnopolskim konkursie Dobry Wzór strona 2

Seria wypadków na drogach w Radomiu i regionie strony 3, 4

Świetna Polska Noc Kabaretowa i tłumy w Radomskim Centrum Sportu strona 3

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. SYLWESTER SZYMCAK

SPORT
Rekordowy Bieg Niepodległości w Radomiu. Biegło 900 osób strona 16

Staś Zieliński walczy. Wyniki dają nadzieję

Staś Zieliński z Rawicy Starej przeszedł kolejne badania na oddziale chorób nerwowo-mięśniowych Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Są dobre wieści **strona 5**

Władze Radomia na ważnym kongresie w Barcelonie. Podglądali technologie przyszłości **strona 6**

Plac artystów - wyjątkowe miejsce powstaje w Radomiu pod wiaduktem na ulicy Żeromskiego **strona 6**

WYDARZENIE APEL PAMIĘCI I SALWA HONOROWA W RADOMIU

Piękne uroczystości Święta Niepodległości

Julia Sosnowska
Radom/Region

We wtorek, 11 listopada, w całym regionie obchodziliśmy Narodowe Święto Niepodległości. Z tej okazji odbyło się wiele uroczystości i wydarzeń.

Największe uroczystości były w Radomiu. We wtorek, 11 listopada na radomskim Rynku przy udziale tłumów radomian odbyły się główne uroczystości Narodowego Święta Niepodległości 2025. Było wystawienie warty honorowej przy Pomniku Czynu Legionów, odegranie Hymnu Państwowego, wystąpienia okolicznościowe, Apel Pamięci i salwa honorowa.

Podczas uroczystości, których organizatorem był dowódca Garnizonu Radom i prezydent miasta Radom od-

było się złożenie kwiatów pod Pomnikiem Czynu Legionów.

Było wystawienie warty honorowej przy Pomniku Czynu Legionów, odegranie Hymnu Państwowego, wystąpienia okolicznościowe, Apel Pamięci i salwa honorowa. Orkiestra radomskiego garnizonu odegrała wiązanekę melodii Orkiestry Wojskowej w Radomiu. Tradycyjnie uhonorowano też odznaczeniami państwowymi zasłużone osoby.

Obecni byli prezydent Radomia Radosław Witkowski, wiceprezydent Radomia Katarzyna Kalinowska, parlamentarzyści, samorządowcy, młodzież, przedstawiciele różnych radomskich organizacji.

- Dla nas, Radomia, to święto ma jeszcze jeden wyjątkowy wymiar. Bo już 2 listopada 1918 roku, zanim nadeszły wiadomości z Warszawy, Radom ogłosił własną niepodległość. Powstała

republika Radomska. Symbol naszej odwagi, determinacji i wiary w Polskę. To właśnie tutaj mieszkańcy pokazali, że wolność zaczyna się w sercu i w działaniu. Że nie trzeba czekać na rozkazy, by stanąć po stronie dobra, sprawiedliwości i wspólnej sprawy. Kilka dni później, 11 listopada, cała Polska cieszyła się już wolnością. Po 123 latach nasz kraj odzyskał niepodległość - powiedział Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Bo Radom zawsze był miastem ludziom odważnym. I wierzę, że tak będzie dalej. Że razem z poczuciem odpowiedzialności i wspólnoty będziemy budować nowoczesny, otwarty, dumny Radom - dodał prezydent Radomia.

Uroczystość zakończyła się koncertem Orkiestry Wojskowej w Radomiu, która zaprezentowała wiązanekę melodii patriotycznych. ©©
Czytaj strona 3



Widowiskowy przemarsz przez Radom - 11 listopada 2025.

FOT. OLHA ILKEVICH

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Handel żywym towarem i kontrola rynku usług seksualnych stanowiła domenę polskich Żydów. Był to wstydlivy problem tej społeczności

Agaton Kozłowski
publicysta



AMBARAS Z II LISTOPADA

Pewnie większość z Państwa zna to uczucie. Stoicie do zdjęcia, uśmiechacie się, ale nie wiecie, jak ułożyć ręce. Złożyć je na piersiach? Żle, pozycja zamknięta. Spłesć za plecami? Też niedobrze, bo do przodu wypina się brzuch. Złożyć jak do modlitwy? Najbezpieczniej, ale z drugiej strony impreza u kuzynki to nie kościół. Tak naprawdę nikt nie wie, co w takiej sytuacji z rękoma zrobić - i w efekcie zwykle zwisają bezwładnie u boków, siłą grawitacji przyciągane do ziemi.

Tak samo jest ze Świętem Niepodległości. 11 listopada to dzień ważny, historyczna rocznica, wspomnienie przełomowego wydarzenia. Ale bardziej konkretnie? W tym miejscu zapada krępujące milczenie. Niby każdy „My, Pierwsza Brygada” zna na pamięć, ale kultury wspólnego śpiewania - poza kościołami - w Polsce nie ma. Podobnie jak nie ma żadnych zwyczajów związanych z tym dniem. Prezydent Bronisław Komorowski próbował wypromować wpinanie tego dnia biało-czerwonych kotylionów, ale do kanonu polskich tradycji to nie weszło. Poza tym pustka.

Kłopot z 11 listopada był od początku. Ten dzień stał się świętem państwowym dopiero w 1937 r. Słabnąca politycznie sanacja szukała sposobu, by móc odwołać się do swego mitu założycielskiego i taki na to wymyśliła sposób. Później ta rocznica odżyła w latach PRL-u; świętowała ją opozycja antykomunistyczna, a władza obchody pacyfikowała.

Te pogmatwane dzieje sprawiały, że nikt się z tym dniem nie identyfikował. Po 1989 r. długo funkcjonowało jako dogrywka do Wszystkich Świętych - było równie nostalgicznie i żałobnie. W końcu wolny dzień wykorzystał ruch narodowy, wchodząc w tę przestrzeń ze swoim marszem. Bo w polityce życie też nie znośi próżni.

Faktem jest, że dziś jedna opcja polityczna 11 listopada zmonopolizowała. Tylko proszę nie traktować tych słów jako mojej krytyki działań ruchów narodowych - z tej możliwości przecież mogli skorzystać wszyscy, ale tylko oni mieli pomysł i dziś korzystają z premii za niego. Po prostu wykorzystali dziwną beczadność związaną z obchodami 11 listopada. Bardziej się zastanawiam, skąd ta beczadność się brała? Światło rzuciła na to inna tegoroczna rocznica: 1000 lat koronacji Chrobrego. Rząd o niej zapomniał, ale ludzie huczelili o tym od początku roku - ostatecznie zmuszając władze do działań upamiętniających zdarzenia z 1025 r. I to się wszystkim spodobało. Dlatego warto by pomyśleć o zamianie 11 listopada z 18 kwietnia. Dzień koronacji lepiej wpisuje się w nasze dzieje, pełniej oddaje specyfikę Polski. Tylko kilka krajów w Europie ma ponad 1000 lat ciągłości państwa. Polska jest w tym elitarnym gronie.

Radomska wystawa z nagrodą w ogólnopolskim konkursie

Stanisław Wróbel
Radom

Radomska wystawa została nagrodzona w ogólnopolskim konkursie. To „Tkackie historii. Pięć dekad mody w Polsce” w Resursie Obywatelskiej.

W środę, 5 listopada w Warszawie rozstrzygnięto 32. edycję Dobrego Wzoru, czyli najstarszego konkursu wzorniczego w Polsce. Wśród nagrodzonych znalazła się Resursa Obywatelska w Radomiu, którą wyróżniono za wystawę „Tkackie historii. Pięć dekad mody w Polsce”.

Resursa Obywatelska znalazła się w gronie kilkudziesięciu finalistów z całej Polski. Poziom wystaw był wysoki. W kategorii „Wzornictwo, rozwój i promocja” do ostatniego etapu konkursu zakwalifikowały się bowiem takie tuzy jak Muzeum Narodowe w Krakowie, Zachęta - Narodowa Galeria Sztuki w Warszawie i Muzeum Miasta Gdyni.

Ostatecznie radomska wystawa „Tkackie historii. Pięć dekad mody w Polsce” została wyróżniona Nagrodą Instytutu Wzornictwa Przemysłowego. Wysokość nagrody wynosi 10 tysięcy złotych.

Wspominaną ekspozycję można było oglądać w Dziale Muzealnym Resursy Obywatelskiej w Kamienicy Deskurów latem ubiegłego roku.



Przemysław Zieliński - kurator wystawy z nagrodą w ogólnopolskim konkursie Dobry Wzór.

Do Radomia udało się sprowadzić prace najwybitniejszych twórców polskiej mody, takich jak Jadwiga Grabowska, Barbara Hoff, Grażyna Hase czy Jerzy Antkowiak. Ten ostatni, na zaproszenie Resursy Obywatelskiej, sam odwiedził Radom, by wziąć udział w spotkaniu z publicznością. Podczas niego, w gawędziarskim stylu, przywoływał najbarwniejsze anegdoty z dziejów polskiego przemysłu odzieżowego.

Nasza wystawa to nie tylko opowieść o strojach, ale i o ludziach, ich pragnieniach

i zmieniającym się świecie. Z jednej strony zabierała widzów w podróż przez kolejne dziesięciolecia stylów, z drugiej - stanowiła fascynujący komentarz do dynamicznych zmian zachodzących w Polsce w tamtych czasach - mówi kurator ekspozycji, Przemysław Zieliński.

Dobry Wzór to jedno z najważniejszych i najstarszych trofeów w Polsce w dziedzinie wzornictwa, designu i innowacji. Konkurs organizuje Instytut Wzornictwa Przemysłowego w Warszawie od 1993 roku.

Warto podkreślić, że obecna nagroda nie jest pierwszym wyróżnieniem dla tej wystawy. Niedawno zdobyła 3. miejsce w konkursie „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne - Wierzba” w kategorii „Plakat muzealny” za poster, którego autorem jest Karol Łukasiewicz.

Chociaż Dział Muzealny Resursy w Kamienicy Deskurów ma zaledwie kilka lat, przygotowywane tam ekspozycje są coraz częściej zauważane i nagradzane w całej Polsce, czego przykładem są między innymi tegoroczne „Wierzby” dla ekspozycji „Salvador Dali w Radomiu” i „Świat na Opak. Kołędowanie w Polsce”, czy chociażby doceniona w poprzednich latach wystawa stała „Przemysł - siła miasta. Radom w latach 1918-1989”. To dla nas ogromna motywacja, by tworzyć kolejne wydarzenia na najwyższym poziomie - komentują twórcy nagrodzonej wystawy.

A już wkrótce Resursa Obywatelska stworzy kolejną wystawę czasową w Kamienicy Deskurów. Tym razem instytucja zaprosi widzów do odkrywania bogatej historii Radomskiej Wytwórni Telefonów - jednego z najważniejszych przedsiębiorstw w dwudziestowiecznej historii miasta.

Wernisaż wystawy „Ucho na świat z Radomia” odbędzie się w piątek 28 listopada o godzinie 17. ©©

Pogoda w regionie

</

Uwaga: przed nami pochmurne dni, w czwartek możliwe przejaśnienia

12 LISTOPADA 2025

Dziś 316. dzień roku
Do sylwestra pozostało 49 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.49, zachód o godzinie 15.50.

Dzień będzie trwać 9 godzin. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia (20 czerwca) o 7 godzin i 37 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 10 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aureliusz, Emilia, Emilian, Gabriel, Marcin, Renata, Witold.

KALENDARIUM

1891

W Radomiu urodził się Władysław Bortnowski, generał Wojska Polskiego, dowódca Armii „Pomorzanie” w 1939 roku.

2014

Związany z Radomiem Andrzej Wajda zwiędził wystawę w otwartym kilka dni wcześniej Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia w Radomiu.



FOT. ARCHIWUM

2017

Miss Polski 2016 Paulina Maziarz, zwolienianka wystąpiła w finale Miss International 2017 w Japonii. Nie znalazła się jednak w finałowej „15”.

2015

Premier Ewa Kopacz, radomianka i posłanka Ziemi Radomskiej złożyła w Sejmie dymisję rządu PO-PSL. Wygłosiła w Sejmie mowę o zakończeniu swoich rządów.

2021

W wieku 49 lat zmarła Justyna Wulkiewicz (na zdjęciu), nauczycielka w Zespole Szkół Skórzano-Odzieżowych, Stylizacji i Usług w Radomiu.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM

Zderzenie na skrzyżowaniu



FOT. DANIEL CZUBAK/GDZIE SUSZA W RADOMIU

W niedzielę około godziny 16 na skrzyżowaniu ulic Maratońskiej i Limanowskiego w Radomiu doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych. Zderzyły się Opel Zafira i Dacia. Ruch na tym ważnym dla ruchu w tej części miasta skrzyżowaniu - blisko cmentarza - został zablokowany. Jak informowano nas na miejscu zdarzenia - Opel

Zafira jechał ulicą Limanowskiego. Z kolei kobieta prowadząca auto marki Dacia wyjechała z ulicy 1905 roku i na czerwonym uderzyła w prawidłowo jadącego opła. Nikt nie został ranny. Strażacy zepchnęli oba uszkodzone auta na pobocze. Policja zakwalifikowała zdarzenie jako kolizję. Utrudnienia trwały około godzinę. SW, SOK

GMINA STARA BŁOTNICA

Uderzył w bariery na „siódemce”



FOT. POMOC DROGOWA 24H BIAŁOBRZEGI

Na S7 w Starym Goździe w gminie Stara Błotnica kierujący dodgem nie dostosował stylu jazdy do warunków na drodze, samochód wpadł w poślizg i uderzył w bariery energochłonne. Zdarzenie na S7 w Starym Goździe w gminie Stara Błotnica miało miejsce w poniedziałek 10 listopada około godziny 7.40. Jak wynika z ustaleń białobrzeskich policjantów, kierujący dodgem nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, samochód wpadł w poślizg i uderzył w bariery energochłonne. na szczęście nikomu nic się nie stało. Kierowca, 51-letni mężczyzna jechał sam, za spowodowanie kolizji drogowej policjanci ukarali go mandatem. IK

RADOM

Wystąpi Ryszard Rynkowski
W poniedziałek, 17 listopada o godzinie 19 w Sali Koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej wystąpi jeden z najpopularniejszych artystów polskiej sceny muzycznej – Ryszard Rynkowski. **PAT**

RADOM

Eleni i koncert jubileuszowy
We wtorek, 18 listopada o godzinie 18 w Sali Koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się jubileuszowy koncert Eleni z zespołem na 50-lecie obecności artystki na scenie. **PAT**



FOT. CHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka **Patryk Samborski**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 608. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

Uroczyste obchody Święta Niepodległości w regionie

Julia Sosnowska
Radom/Region

Pięknie obchodziliśmy w regionie Narodowe Święto Niepodległości we wtorek, 11 listopada.

We wtorek, 11 listopada z okazji 107. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości na terenie Radomia odbyły się oficjalne uroczystości. Obchody rocznicowe rozpoczęła msza święta w Katedrze Opieki Najświętszej Maryi Panny. Odprawił ją biskup radomski Marek Solarczyk. Następnie uczestnicy przeszli ulicami miasta pod Pomnik Czynu Legionów w Rynku.

Tegoroczne obchody Narodowego Święta Niepodległości w Radomiu rozpoczęły się o godzinie 12 od uroczystej mszy świętej w radomskiej katedrze. Odprawił ją biskup Marek Solarczyk. Wygłosił do zebranych ważne słowa, Zobaczcie zapis wideo homilii jaką wygłosił.

Miejskie uroczystości odbyły się z udziałem parlamentarzystów, przedstawicieli władz samorządowych, służb mundurowych, przedstawicieli organizacji społecznych i kombatanckich, uczniów radomskich szkół, a także mieszkańców miasta.

Następnie uczestnicy przeszli ulicami miasta pod Pomnik Czynu Legionów w Rynku. Wśród uczestników radomskiego pochodu byli przedsta-



FOT. JULIA SOSNOWSKA

W marszu z katedry na rynek uczestniczyli między innymi prezydent Radomia Radosław Witkowski i wiceprezydent Katarzyna Kalinowska

wiciele wielu służb mundurowych, poczty sztandarowe organizacji społecznych, młodzież i radomianie. Była też kompania reprezentacyjna Garnizonu Radomskiego. Marsz przeszedł Aleją Biskupa Jana Chrapka i następnie ulicą Żeromskiego. Wszędzie na trasie pochodu było wielu radomian, którzy przynieśli na centralne uroczystości biało-czerwone flagi.

Również grupa Radomskie Morsy uczciła Narodowe Święto Niepodległości tradycyjnym wejściem do zimnej wody za lewem Borki. Mimo chłodu morsowanie przyciągnęło tłum z symbolami narodowymi.

Po krótkiej zbiórce o godzinie 11 odbyła się rozgrzewka, po której uczestnicy weszli do lodowatej wody. Choć pogoda była jeszcze stosunkowo łagodna, chłodne warunki idealnie wpisały się w ducha listopadowego morsowania.

Uroczyste obchody Narodowego Święta Niepodległości we wtorek 11 listopada odbywały się w całym regionie.

W Iłży tuż po mszy o godzinie 10, delegacja w uroczystym marszu przeszła na plac pod pomnikiem Ziemi Iłżeckiej, aby tam złożyć kwiaty i odśpiewać hymn. W Białobrzegach delegacje złożyły kwiaty przy pomniku „Tobie Ojczy-

zno” na placu kościelnym. Powiatowe uroczystości w powiecie przysuskim odbyły się w Skrzyńsku. Po uroczystej mszy uczestnicy przeszli pod pomnik Orła Białego, gdzie złożono wieńce i kwiaty. Obchody w Koźlenicach zakończyło wręczenie nagród uczestnikom gry miejskiej oraz koncert patriotyczny w wykonaniu uczniów i nauczycieli Szkoły Muzycznej I Stopnia imienia Wojciecha Kilara w Koźlenicach w sali kameralnej Centrum Kulturalno-Artystycznego. Obchody odbywały się również między innymi w Zwoleniu, Skaryszewie, Szydłowcu, Pionkach, Jedlińsku. ©©

Świetna Polska Noc Kabaretowa w Radomiu

Izabela Kozakiewicz
Radom

Polska Noc Kabaretowa w Radomskim Centrum Sportu przyciągnęła tłumy. Hala była pełna, salwy śmiechu niesły się po widowni. Goście świetnie się bawili.

Polska Noc Kabaretowa odbyła się w poniedziałek, 10 listopada w hali Radomskiego Centrum Sportu przy ulicy Struga. Wystąpili najlepsi z najlepszych, publiczność szalała, śmiech nie milkł. Widownia była wypeł-

niona po brzegi. Polska Noc Kabaretowa 2025 odbyła się pod hasłem „Królestwo za uśmiech”. Na scenie hali Radomskiego Centrum Sportu, wystąpili artyści, którzy od lat przyciągają tłumy. Nie inaczej było w Radomiu, już godzinę przed zapowiadany startem wydarzenia do hali przy ulicy Struga wchodziło goście, widownia była zapelniona do ostatniego miejsca. Na noc kabaretową przyjechali fani dobrego humoru z całego regionu. Trudno się dziwić, bo mogli zobaczyć najlepszych z najlepszych.

Wieczór otworzył Igor Kwiatkowski. Po nim goście bawili Kabaret Młodych Panów. Później też było fantastycznie, bo podczas Polskiej Nocy Kabaretowej wystąpili także Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret Smile, Paraniormalni, Kabaret K2 i Ewa Błachnio.

Polską Noc Kabaretową prowadził niepowtarzalny Bartosz Klauziński, połączył wszystkie występy w jeden spójny spektakl pełen dowcipu, spontaniczności i interakcji z publicznością, która bawiła się wyśmienicie. ©©



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Polska Noc Kabaretowa przyciągnęła tłumy.

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**Stand-up w Resursie**

W czwartek, 20 listopada, w Resursie Obywatelskiej przy ulicy Malczewskiego 16 w Radomiu wystąpi znany stand-uper Mieszko Minkiewicz wraz z gośćmi. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

RADOM**Wieczór poetycki**

W czwartek, 13 listopada o godzinie 17 w Centrum Aktywności Seniorów przy ulicy Traugutta 31/33 w Radomiu odbędzie się wieczór poezji „Naszej Niepodległej”. Wstęp wolny. **PAT**

IŁŻA**Spektakl komediowy**

W piątek 14 listopada o godzinie 18 w sali Centrum Kultury i Turystyki w Iłży zostanie pokazany spektakl „Lista męskich życzeń” - komedia w gwiazdorskiej obsadzie. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

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****Targi Terrarystyczne w weekend**

W sobotę i niedzielę, 15 i 16 listopada hala Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Narutowicza w Radomiu zamieni się w tropikalny świat pełen egzotycznych zwierząt. Miasto po raz kolejny odwiedzą Targi Terrarystyczne Exoticarium. Jest to wydarzenie, które przyciąga wielbicieli gadów, pajęczaków i rzadkich okazów z całej Polski. Pierwszego dnia targi będą otwarte w godzinach od 10 do 16, a drugiego od 10 do 14. To jedno z największych wydarzeń w regionie poświęco-

nym hodowli i obserwacji zwierząt egzotycznych. Organizatorzy zapowiadają wyjątkową atrakcję - do Radomia trafi specjalny import okazów prosto ze Stanów Zjednoczonych. Wśród zapowiedzianych gatunków znalazły się między innymi: Mastigoproctus giganteus - niezwykle Vinegaroon, pół pajak, pół skorpion, który wydziela kwas octowy zamiast jadu, Hadrurus arizonensis - efektowny skorpion z pustyni Arizony, a także Aphonopelma chalcodes - łagodny i długowieczny „ptasznik blond”. **AM**

Izabela Kozakiewicz
Radom

Tylko cudem nie doszło do masakry na ulicy Struga, przy Galerii Słoneczna w Radomiu.

Rozpędzone audi wypadło ze swojego pasa ruchu, przejechało przez pas przeciwny oraz chodnik, zatrzymało się dopiero na ogrodzeniu. Mniej więcej w tym samym czasie, niemal w tym samym miejscu doszło do zderzenia dwóch osobówek.

Radomska policja zgłoszenia o wypadku na ulicy Struga w Radomiu dostała w poniedziałek, 10 listopada kilka minut przed godziną 16.



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Audi zakończyło jazdę na płocie wokół skweru na placu Jagiellońskim, naprzeciwko Galerii Słoneczna.

Jak wynika z dotychczasowych ustaleń kierujący audi jadąc ulicę Struga w kierunku

ulicy Malczewskiego nie dostosował prędkości i umiejętności do warunków panujących

na drodze, stracił panowanie nad samochodem, który ściał bariery rozdziałające jezdnie na długości kilku metrów. Po tym audi wypadło z impetem na przeciwny pas ruchu, przejechało przez chodnik i zatrzymało się dopiero po rozbiciu płotu wokół remontowanego skweru na placu Jagiellońskim. Cudem wóz nie trafił w piesznych czy w inny samochód. W wypadku na szczęście nikomu nic się nie stało.

Mniej więcej w tym samym czasie i prawie tym samym miejscu doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych na pasie ruchu w kierunku ulicy Chrobrego. W tym zdarzeniu też nie było poszkodowanych. ©©

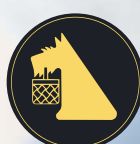
AUTOREKLAMA

0011424629



do kupienia
także
w sieci

Netto



Staś Zieliński przeszedł kolejne badania. Wyniki dają nadzieję, walka z chorobą trwa

Aleksandra Majchrzak
Gmina Tczów

Staś Zieliński z Rawicy Starej przeszedł kolejne badania na oddziale chorób nerwowo-mięśniowych Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.

Testy wypadły lepiej niż poprzednio, co daje nadzieję na spowolnienie postępu choroby.

Staś Zieliński z Rawicy Starej w gminie Tczów w powiecie zwoleńskim, przeszedł ostatnio kolejne badania i testy na oddziale chorób nerwowo-mięśniowych Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. To właśnie tam leczy się dzieci z dystrofią mięśniową Duchenne'a - nieuleczalną chorobą genetyczną, z którą chłopiec zmagają się od kilku lat.

Rodzice Stasia w mediach społecznościowych informują: - Podczas pobytu w szpitalu Staś przeszedł szczegółową diagnostykę mającą ocenić tempo postępu choroby. Okazało się, że testy sprawno-

ściowe wypadły nieco lepiej niż poprzednio. To efekt regularnej i intensywnej rehabilitacji oraz wprowadzenia sterydoterapii, która mimo możliwych skutków ubocznych, poprawia sprawność ruchową przy dystrofii mięśniowej Duchenne'a. Niestety, niesie też za sobą skutki uboczne. Wyniki badań wykazały podwyższony poziom hormonów tarczycy, dlatego konieczna będzie konsultacja z endokrynologiem i dalsza kontrola. Podczas całego pobytu Staś był niesamowicie dzielny- pięknie współpracował z personelem, zjednoczył cały oddział i był „naszym małym promyczkiem”, który każdego dnia wnosił uśmiech i ciepło do szpitalnych sal. Zrobimy wszystko, by Staś mógł cieszyć się zdrowiem jak najdłużej. Mamy też nadzieję, że już wkrótce będziemy mogli podzielić się z Wami dobrymi wiadomościami o terapii genowej dla naszego dzielnego Stasia.

Rodzice nawiązują też do zapowiadanego leczenia za granicą. - Prosimy Was, Ko-



Staś Zieliński w szpitalu w Warszawie. Dzięki intensywnej rehabilitacji i sterodyterapii wyniki testów sprawnościowych były lepsze niż poprzednio

chani, o cierpliwość, zaufanie i modlitwę. Staramy się podjąć najlepszą możliwą decyzję - taką, która przyniesie jak najwięcej korzyści i jak najmniej skutków ubocznych, bo w leczeniu chodzi przecież o to, by pomóc, a nie zaszkodzić. Dzie-

kujemy Wam z całego serca za nieustające wsparcie, dobre słowo i pomoc finansową. - informują.

Najbliżsi Stasia podkreślają, że zrobią wszystko, by jak najdłużej utrzymać jego sprawność i dobre samopoczucie.

Z nadzieją patrzą także w przyszłość, w kierunku terapii genowej, która może dać chłopcu szansę na zahamowanie postępu choroby.

- Staramy się podjąć najlepszą możliwą decyzję - taką, która przyniesie jak najwięcej

korzyści i jak najmniej skutków ubocznych, bo w leczeniu chodzi przecież o to, by pomóc, a nie zaszkodzić. Dziękujemy wszystkim z całego serca za nieustające wsparcie, dobre słowo i pomoc finansową - podkreśla rodzina Stasia.

O Stasiu Zielińskim piszemy od wielu miesięcy, kiedy po długiej walce udało się zebrać ponad 17,7 miliona złotych na leczenie chłopca.

Staś Zieliński to rezolutny 5-latek, wraz z rodziną mieszka w gminie Tczów w powiecie zwoleńskim. Chłopiec choruje na DMD, czyli dystrofię mięśniową Duchenne'a. Jedyną szansą dla Stasia jest terapia genowa, jej koszt jest astronomiczny. Teraz potrzeba ponad 17 milionów złotych i właśnie tyle udało się zebrać (w maju tego roku) podczas trwającej ponad półtora roku akcji pomocy, pierwszej tak dużej w regionie radomskim.

- Wiemy, że przed nami jeszcze wiele pracy, ale robimy wszystko, by zapewnić mu jak najlepszą sprawność - podkreślają rodzice chłopca. ©

MATERIAL INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

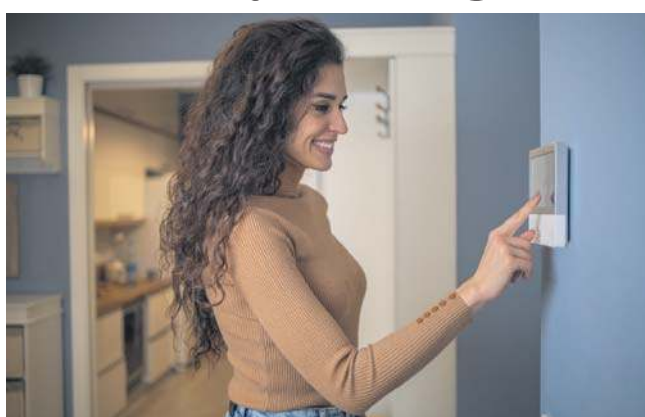
Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marnięciu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło - stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** - zanim zacznie się sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** - zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń - ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** - regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) - umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy - może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** - zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia - w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe - co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie - to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 - to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** - oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** - to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu - różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty - zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) - każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie - niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik - bo to właśnie te proste działania najczęściej przysiadają się na realne oszczędności.

Władze Radomia w Barcelonie. Podglądali technologie przyszłości

Julia Sosnowska
Radom/Barcelona

Prezydent Radomia Radosław Witkowski, wiceprezydent Katarzyna Kalinowska i sekretarz Rafał Górski przebywali w Barcelonie na ważnym kongresie.

Władze Radomia uczestniczyły na wydarzeniu, poświęconego rozwojowi miast, innowacjom i technologiom przyszłości w Barcelonie w Hiszpanii.

Prezydent Radomia Radosław Witkowski, wiceprezydent Katarzyna Kalinowska i sekretarz miasta Radom Rafał Górski uczestniczyli w ważnym wydarzeniu w Barcelonie. Smart City Expo World Congress to wydarzenie, poświęcone rozwojowi miast, innowa-

cjom i technologiom przyszłości. - Barcelona, uznawana za europejskiego lidera w dziedzinie Smart City, może być dla nas inspiracją w budowaniu nowoczesnego, zrównoważonego i przyjaznego mieszkańcom Radomia. Spotkania z przedstawicielami samorządów i firm z całego świata były okazją do poznania najlepszych praktyk w zakresie inteligentnych rozwiązań miejskich - od transportu i energetyki, po cyfrowe usługi publiczne - czytamy na mediach społecznościowych prezydenta Radosława Witkowskiego.

Jak informuje prezydent Radosław Witkowski, odwiedzili wiele stoisk zagranicznych, ale też polskich na przykład Rzeszowa czy Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. ©©



Radosław Witkowski, Katarzyna Kalinowska i Rafał Górski na Smart City Expo World Congress w Barcelonie.

Plac artystów - wyjątkowe miejsce powstaje w Radomiu

Julia Sosnowska
Radom

Plac artystów powstaje pod wiaduktem przy ulicy Żeromskiego w Radomiu.

Ruszyła budowa nowego wyjątkowego miejsca w Radomiu. Plac artystów to ciekawy pro-

jekt powstający we współpracy z Wydziałem Sztuki Uniwersytetu Radomskiego. Teren pod wiaduktem jest porządkowany i układane są tu płyty. Powstaje nowa ciekawa przestrzeń, która zostać wykorzystana na różne działania artystyczne. Na placu znajdą się na stałe między innymi ławki.



Na przyszłym placu pod wiaduktem pojawiły się już płyty.

Powiat Radomski wspiera budowę hospicjum

Janusz Petz
Gmina Skaryszew

Powiat Radomski przeznaczy 100 tysięcy złotych na budowę Hospicjum Królowej Apostołów w Sołtykowie w gminie Skaryszew.

Budowa ślimaczy się od lat, a hospicjum prosi o datki również na portalu zrzutka.pl.

O dotacji informuje na swojej stronie starosta radomski Waldemar Trelka. „W ostatnich latach wsparliśmy budowę łączną kwotą 500 tysięcy złotych. Kolejne 100 tysięcy na ten cel planujemy przeznaczyć również w 2026 roku. W naszym regionie dramatycznie brakuje miejsc stacjonarnej opieki hospicyjnej dla ciężko chorych osób. Myślę, że każdy samorząd gminny, powiatowy czy miejski może znaleźć w swoim budżecie pewną kwotę na wsparcie tego przedsięwzięcia - do czego serdecznie zachęcam!” - napisał na swojej stronie facebookowej Waldemar Trelka.

Na budowę domu hospicyjnego trwa zbiórka pieniędzy na portalu zrzutka.pl. Zebrano do tej pory 33 482 złote z potrzebnych 70 tysięcy. Do końca zbiórki pozostało 50 dni. „Choroba i śmierć są czymś, z czym prędzej czy później zetknie się w jakiś sposób każdy z nas. Każdy życzy też sobie dla siebie łagodnego odejścia z tego świata, w godnych warunkach, bez bólu i cierpienia. Niestety, nie zawsze dzieje się właśnie



Tak ma wyglądać Radomskie Hospicjum Królowej Apostołów w Sołtykowie w gminie Skaryszew. Budowa jednak ślimaczy się od lat.

tak. Osobom w stanie terminalnym przychodzą na ratunek hospicja, które wszechstronnie wspierają swych Podopiecznych i ich Rodziny. Oprócz opieki medycznej oferują pomoc psychologiczną, duchową i materialną” - czytamy w opisie zrzutki.

Radomskie Hospicjum Królowej Apostołów powstało z inicjatywy księdza Marka Kujawskiego, który wykorzystał swoje doświadczenie zdobyte przy zakładaniu szczecińskiego hospicjum i posłudze w nim, by w 2003 zarejestrować statut radomskiej placówki. Od tamtej pory chorym niosły pomoc rze-

sze wolontariuszy z księdzem Markiem na czele. Wśród nich byli (i są nadal) także lekarze i pielęgniarki. Co warto podkreślić, żadna z tych osób nigdy nie pobierała i nadal nie pobiera żadnego wynagrodzenia z tytułu swojej działalności - dzieło opiera się w całości na wolontariacie.

Hospicjum Królowej Apostołów działa mobilnie, nie dysponując stacjonarnym ośrodkiem - chorych odwiedzano w ich własnych domach

Hospicjum działało w pełni mobilnie, nie dysponując żadnym stacjonarnym ośrodkiem - chorych odwiedzano w ich własnych domach. „Po latach walki z formalnościami i poszukiwaniu kawałka ziemi udało się w końcu zrealizować marzenie o budowie domu hospicyjnego. Wydawałoby się, że można już świętować, że rozpoczęte prace zakończą się w błyskawicznym tempie... Niestety, hospicjum utrzymuje się głównie z ofiar ludzi dobrej woli i aktualnie rozpaczyliwie potrzebuje pieniędzy na dalszą budowę, wyposażenie i funkcjonowanie” - czytamy na stronie zrzutki.pl. ©©

Wkrótce start budowy pierwszego żłobka w Warce. Wiadomo, jak będzie wyglądał

Stanisław Wróbel
Warka

W najbliższym czasie rozpocznie się budowa żłobka w Warce. Wykonawcą jest firma Archibud z Radomia, która pokazała już jak będzie wyglądał budynek.

Archibud Radom poinformował w mediach społecznościowych: - Już wkrótce nasza firma rozpocznie budowę żłobka w Warce. Wiemy już jak będzie wyglądać ten budynek. Inwestycja z cyklu zaprojektuj i wybuduj. Dokumentacja gotowa i teraz czekamy tylko na pozwolenie na budowę.

Nowy żłobek powstanie przy ulicy Armii Krajowej, obok Przedszkola Samorządowego numer 1 „Bajkowy Statek”. To będzie pierwsza tego typu placówka w Warce. Żłobek będzie



Tak ma wyglądać nowy żłobek w Warce.

składał się z trzech oddziałów, ma być miejsce dla 48 dzieci. W ocenie samorządu, w obecnej chwili to wystarczająca ilość miejsc. Dodatkowo w budynku znajdzie się nowoczesne zaplecze kuchenne, które zagwaran-

tuje przygotowywanie posiłków na miejscu. Obok żłobka powstanie parking.

Jednym z kluczowych elementów inwestycji jest również budowa nowego placu zabaw dla dzieci uczęszczających

do żłobka oraz modernizacja istniejącego placu zabaw przy przedszkolu. Dzięki temu najmłodsi będą mieli jeszcze lepsze warunki do zabawy i aktywności na świeżym powietrzu.

Miasto i gmina Warka otrzymało 3,5 miliona złotych dofinansowania na budowę żłobka. Pieniądze pozyskano z rządowego programu „Małuch Plus”. Placówka ma być gotowa we wrześniu przyszłego roku.

Dodajmy, że firma Archibud Radom kończy właśnie budowę żłobka w Sławnie w gminie Wolanów. Placówka o powierzchni blisko 250 metrów kwadratowych pomieści 32 dzieci w wieku do trzech lat. Wartość inwestycji to ponad dwa miliony złotych. - Za kilka tygodni obiekt będzie gotowy na przyjęcie najmłodszych mieszkańców - pionformowała firma Archibud Radom. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

W Kordegardzie - Galerii Narodowego Centrum Kultury od 11 listopada obejrzeć można wystawę prac Franciszka Bunscha, zmarłego w 2025 r. nestora polskich grafików XX wieku, zatytułowaną „Franciszek Bunsch. Odyseja” - poinformował PAP dział prasowy Narodowego Centrum Kultury. Ekspozycja „Franciszek Bunsch. Odyseja” ma charakter retrospektywny i skupia się na motywach wędrówki - „uniwersalnym, archetypicznym doświadczeniu człowieka,

obecnym w sztuce Bunscha przez dekady”. Na wystawie zaprezentowanych zostanie 46 grafik i rysunków, pochodzących z różnych okresów twórczości artysty. „Zespół kuratorski Agnieszka Bełłowska-Bednarkiewicz, Jacek Bunsch oraz Katarzyna Haber poprowadzi przekrojową opowieść o wędrowcu - współczesnym everymanie, skazanym na nieustanne przemierzanie nieprzyjaznego krajobrazu, zawieszonego między rzeczywistością a mitem” - czytamy w przesłanej informacji. PAP

DOLNY ŚLĄSK

Pod Wrocławiem resztki Muru



FOT. MICHAŁ PERZANOWSKI / POLSKA PRESS

W nocy z 9 na 10 listopada - 36 lat temu upadł Mur Berliński. Symbol - obok obrad Okrągłego Stołu w Polsce - upadku ustroju komunistycznego w Europie. Wówczas zapoczątkowane zostało też drugie zjednoczenie Niemiec. Mało kto wie, że na Dolnym Śląsku znajduje się dość pokaźna kolekcja płyt, z których mur został zbudowany.

POWIAT WEJHEROWSKI

Dwie osoby zginęły, jedna ranna

Wczoraj ok. godziny 2.30 doszło do tragicznego wypadku samochodowego w miejscowości Kurowo w powiecie wejherowskim. Na miejscu zginęły dwie osoby, jedna trafiła do szpitala.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 17-letni kierowca samochodu marki Volkswagen Passat bez uprawnień, z nieustalonych przyczyn, zjechał

z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu poniosły dwie pasażerki pojazdu - 16-latką i 17-latką - informuje asp. Karolina Pruchniak z KP w Wejherowie.

Kierującemu pojazdem 17-latkowi została pobrana krew do badań. Okoliczności i przyczyny wypadku są wyjaśniane. MK

POLITYKA

- Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólnotą, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spieraliśmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość - premier Donald Tusk.

”

Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna zobowiązany jest do troski i odpowiedzialności za ojczyznę

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.

Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczubot zostali odznaczni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarz Przemysław Babiara i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski oraz aktor Adam Woronowicz.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

W całym kraju świętowano wczoraj Dzień Niepodległości

Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Try-

bunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków

o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli białe-czerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu, odpalili race i świece dymne.

Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. (Kiedy zamykaliśmy to wydanie gazety, marsz jeszcze ruszył - dop. red.)

Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w biało-czerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

Prezydent Karol Nawrocki chce przeprosin od szefów służb specjalnych. Zwrócił się też do Donalda Tuska

Aleksandra Jaros
Warszawa

Karol Nawrocki przekazał, że oczekuje od szefów służb specjalnych przeprosin za to, że odmówili spotkania się z nim. Wyraził też swój żal do Donalda Tuska za „posuwanie się do polityki twitterowej”.

- Po raz pierwszy w historii II Rzeczypospolitej, po roku 1989, szefowie służb odmówili spotkania z polskim prezydentem

wybranym demokratycznie - powiedział Karol Nawrocki w wywiadzie udzielonym Telewizji Republika.

Prezydent oczekuje przeprosin

- Czekam na przeproszenie i na stawienie się szefów służb u prezydenta Polski, żeby rozmawiać także o awansach oficerskich - zaznaczył. Podkreślił, że jako prezydent powinien być wyposażony „w pełną wiedzę”, biorąc pod uwagę kwestie bez-

pieczeństwa i „tego, co dzieje się na całym świecie, także za naszą wschodnią granicą”.

Nawrocki: mam nadzieję, że premier wyciągnie z tego konsekwencje

Według Nawrockiego szefowie służb nie przyszedli na rozmowę z prezydentem, a także na ustalenie tego, jak mają wyglądać kolejne awanse na stopnie oficerskie, na polecenie premiera Donalda Tuska, co jest -

jak określił - „bardzo niepokojące”. Wskazał przy tym, że „nie zamierzał być małosłowny” i informować o sprawie opinii publicznej, ale zrobił to po wystąpieniu premiera w serwisie X.

- Mam nadzieję, że pan premier wyciągnie z tego konsekwencje i że jest to pierwszy i ostatni raz, gdy posuwa się do polityki twitterowej wokół kwestii bezpieczeństwa - podkreślił Nawrocki. PAP

Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile

na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzednicy w Danii nie wyśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Słynny wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wachy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsiansych po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.



Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji

Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miej-

sce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie m.in. dla ważnych inicjatyw i świąt narodowych

na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

AUTOPROMOCJA



**strefa
EDUKACJI**

**Edukacja
w najwyższym stopniu**

strefaedukacji.pl





**strona
podróży**

Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



AUTOREKLAMA



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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

Jadą podreperować zdrowie – w teorii. Niestety, nie brakuje kuracjuszy, którzy zamiast regenerować siły i korzystać z zabiegów, nadużywają alko-

holu. Już teraz są surowe regulaminy, ale niektórzy je obchodzą. Co dokładnie ma zmienić nowelizacja ustaw regulujących sprzedaż i spożywanie alkoholu w sanatoriach. Czego będzie dotyczył zakaz, kiedy wejdzie w życie, co się zmieni dla kuracjuszy?

ZA TYDZIEŃ:

- Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia
- Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?



FOT. 123RF

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.

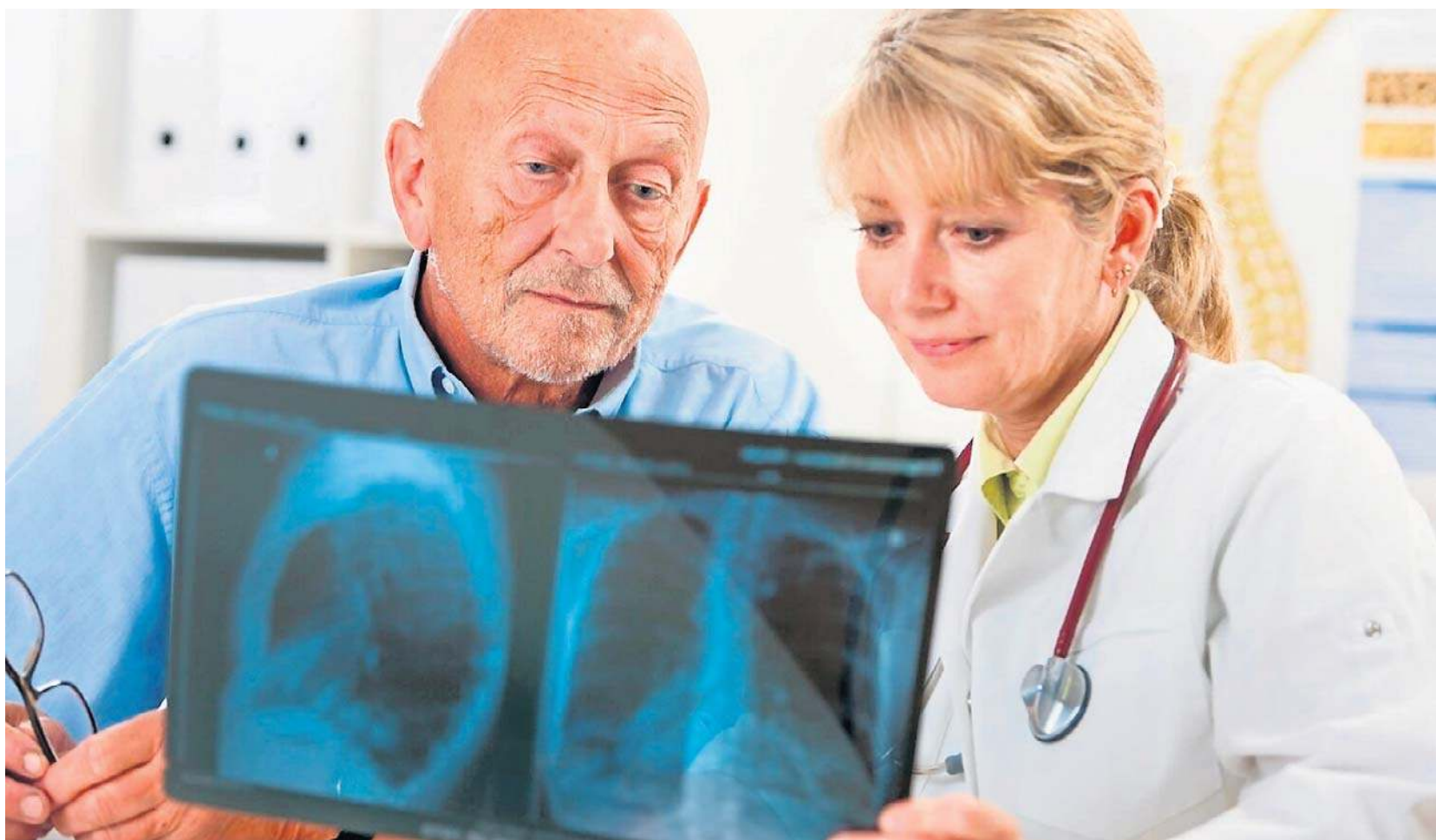
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuca może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, koniecznie się przebadaj.

Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuca lub



FOT. 123RF

Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

- Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

- Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy

u większości palaczy i również mogą być pierwszymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

- Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

- Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuca, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

- Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuca nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

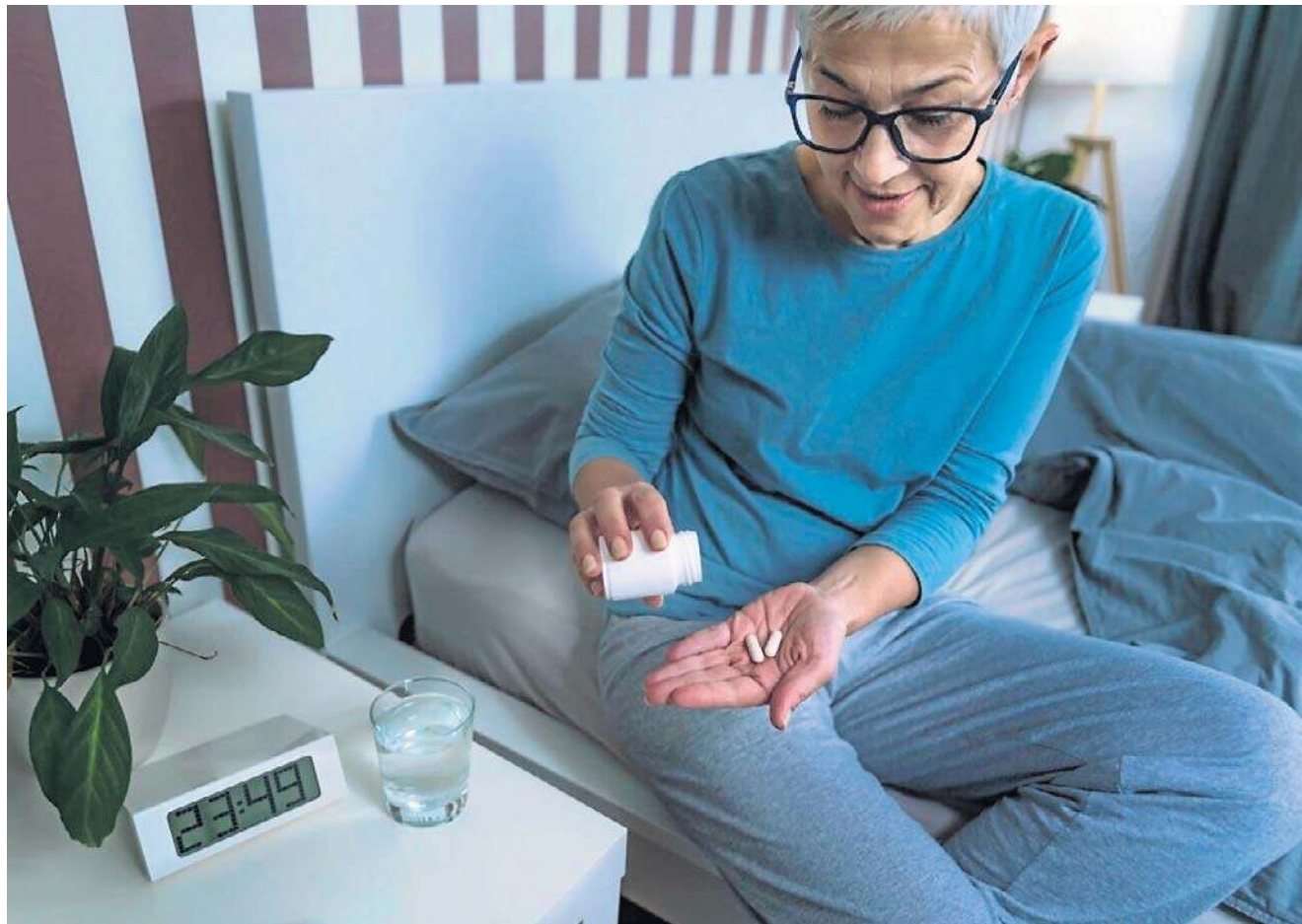
nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.

Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca



Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

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

Długotrwałe przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.

Dokładnie - może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny - ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon

wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nieprzerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Z analizy wyłaczono chorych z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydolności

Wciąż brakuje solidnych danych dotyczących długotrwałego wpływu melatoniny na układ sercowo-naczyniowy

serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

- Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Jeśli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawę snu - powiedział dr Ekenedilichukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów, współistniejące choroby czy stosowane terapie.

Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących

jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca - jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

- Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań - skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.



Już obecnie w wielu sanatoriach obowiązuje surowy regulamin, jednak pacjenci notorycznie go obchodzą

Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Szykują się zmiany w prawie. Już od 1 stycznia 2026 turnusy w polskich sanatoriach mogą się bardzo zmie-
nić: rząd chce wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu w sanatoriach.

Jeszcze w ostatnim kwartale 2025 r. pod obrady Sejmu mają wpłynąć trzy różne projekty nowelizacji ustaw o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgłosiły je Lewica, Polska 2025 i Ministerstwo Zdrowia.

Projekt ministerialny zakłada istotne zmiany dla kuracjuszy. Otóż, jeśli nowelizacja wejdzie w życie, od 1 stycznia 2026 r. na terenie zakładów leczniczych w całym kraju, także sanatoriów, będzie obowiązywał zakaz sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu.

Co to oznacza w praktyce?

To, że skończą się w sanatoriach wieczorne dancingi przy drinkach. W internecie znaleźć można wiele historii o piciu na turnusach, opowiadanych przez kuracjuszy i pracowników sanatoriów. Przeważają opinie negatywne. Owszem, najczęściej kuracja wypić, by się rozluźnić i zabawić wieczorem bez sprawiania kłopotów, ale wystarczy, że trafi się jedna czarna owca, by zepsuć turnus wielu osobom.

Pacjenci obchodzą regulamin

Do tej pory wszystko zależało od regulaminów sanatoriów i decyzji gmin, które wydawały zgodę na handel alkoholem na terenie zakładów leczniczych takich jak sanatoria. Regulaminy bywały bardzo różne. W jednych sanatoriach obowiązywał surowy zakaz spożywania alko-

holu, inne miały kawiarnie, w których można było kupić różnego rodzaju napoje wysokowe, i zachęcały kuracjuszy do ich nabywania oraz spożywania w czasie wieczornych zabaw. Bywało, że zakrapiane imprezy w sanatoriach niewiele różniły się od podobnych wieczorków na wakacjach all inclusive, zarówno w przypadku turnusów finansowanych przez NFZ, jak i prywatnych. Przypadki wykłuczenia pacjenta z turnusu za pijaństwo zdarzały się, ale rzadko.

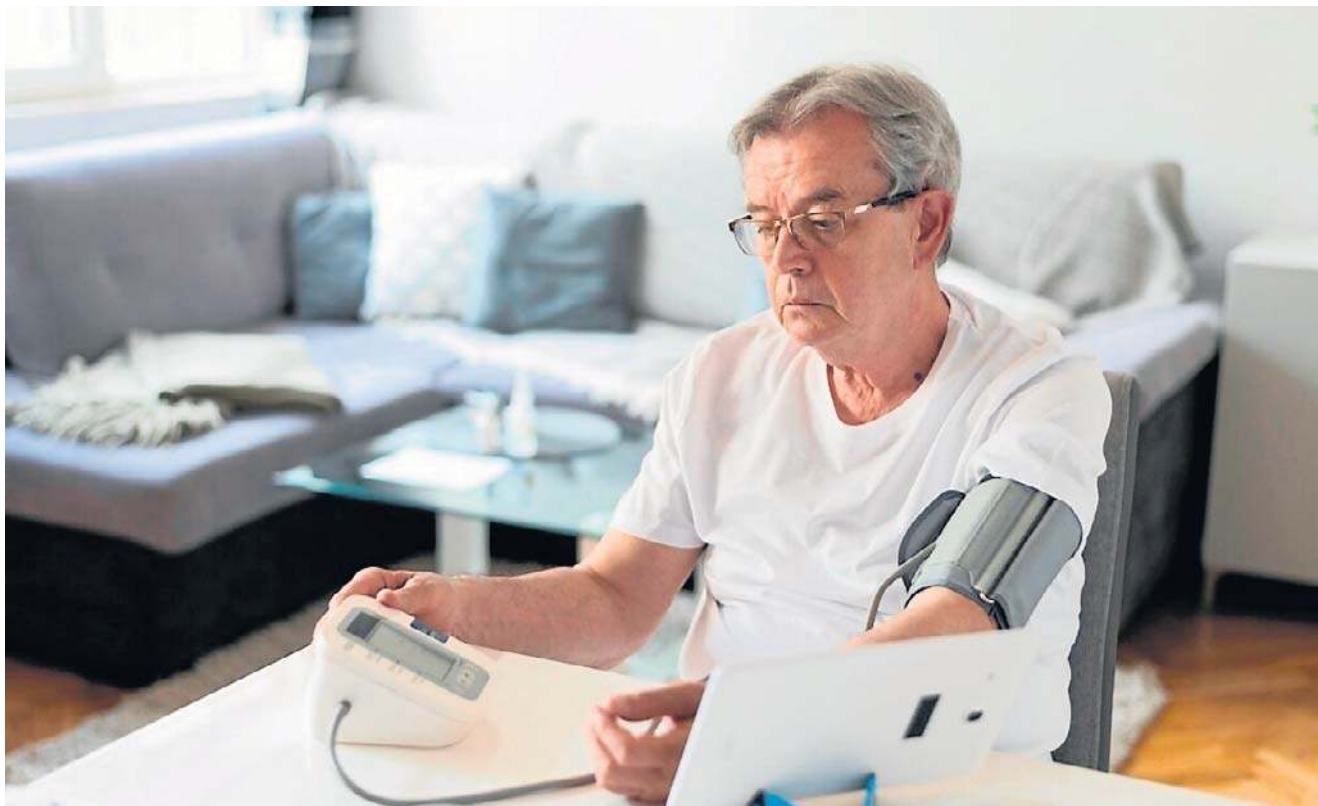
Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście - kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać tereny sanatoriów wedle woli.

Jeśli nowe przepisy wejdą w życie, zakrapiane imprezki na terenie sanatoriów nie będą już możliwe, podobnie - przynajmniej w teorii - ścigane będzie popijanie w pokojach. Jednak nadal nic nie będzie stało na przeszkodzie, by po prostu wyjść na drinka poza sanatorium.

Ministerstwo Zdrowia raportuje, że jedną z przyczyn przygotowania projektu antyalkoholowych zmian w ustawach były liczne skargi, napływające do NFZ, na zakłócanie spokoju w czasie turnusów, spowodowane głośnymi i trwającymi do późnej nocy imprezami na terenie sanatoriów.

Zdrowy sen i porządek w poczynku to jeden z ważnych elementów kuracji w sanatoriach i uzdrowiskach, a rozochoceni alkoholem uczestnicy dancingów pozbawiali go nie tylko siebie, ale też innych uczestników turnusu. Zmiany w przepisach mogą położyć kres tego rodzaju ekscesom, o ile zakaz sprzedaży i spożywania alkoholu na terenie sanatoriów będzie egzekwowany.

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

– Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji – powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ry-

zyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania – gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie – mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyni do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęchowej,

kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższy poziom neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. – Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawić osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie – zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. – Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze – powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatry na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

– Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się – zaznaczył Lohman.

Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz
anna.moyseowicz@polskapress.pl

Część szpitali ogranicza przyjęcia nowych pacjentów do programów lekowych i odkłada planowe operacje – wynika z ustaleń PAP. Zabiegi pilne i ratujące życie odbywają się bez zakłóceń.

Jak przekazał PAP rzecznik Naczelnej Rady Lekarskiej Jakub Kosikowski, do samorządu lekarskiego wpływają informacje o szpitalach, które przestają przyjmować nowych pacjentów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie nieuregulowane przez NFZ zobowiązania z pierwszych dziewięciu miesięcy br. wynoszą 75,5 mln zł. Rzecznik placówki Alina Pospischil podała, że brak płatności i zapewnień co do ich wykonania ze strony NFZ zmusza szpital do przesuwania terminów zabiegów planowych na przyszły rok.

– Dyrekcja placówki zdecydowała o ograniczeniu planowych zabiegów operacyjnych i wstrzymaniu ich wykonywania w godzinach popołudniowych. Tzw. zabiegi „ostre” i ratujące życie odbywają się bez zmian – przekazała Pospischil.

Dodała, że szpital został zmuszony do ograniczenia zapisów do programu lekowego RDTL (ratunkowy dostęp do technologii lekowych), a brak terminowych rozliczeń negatywnie wpływa też na płynność finansową szpitala, „powodując opóźnienia w regulowaniu zobowiązań wobec kontrahentów dostarczających leki, materiały medyczne i usługi niezbędne do zapewnienia ciągłości leczenia pacjentów”.

Z problemem przesuwania planowych zabiegów zmagają się też rzeszowski Szpital Miejski im. Jana Pawła II. Jak poinformował PAP dyrektor szpitala Grzegorz Materna, w związku z nadwykonaniami świadczeń ponad limity zawarte w umowie z NFZ na chwilę obecną zostały ograniczone przyjęcia pacjentów na planowe świadczenia. Terminy na planowe zabiegi przesuwane są o około cztery miesiące. – Aktualnie terminy na planowe zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego lub kolannowego wyznaczane są na kwiecień 2027 r. – mówi.

Wartość niezapłaconych przez NFZ na rzecz tego szpitala nadwykonań za ten rok wynosi ponad 9,6 mln zł. Z kolei wykonanie ryczałtu PSZ za ten sam okres przekroczyło wartość z kontraktowaną o ponad 1,7 mln zł. – Obecnie nie ma możliwości włączenia nowych pacjentów do programów lekowych na rok 2025 – dodał dyrektor Materna.

Realizację programów lekowych w zakresie włączania nowych pacjentów do programów ograniczył także Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie.

Jarosław Szyszka, dyrektor ds. medycznych Opolskiego Centrum Rehabilitacji w Korfanowie, w rozmowie z PAP zauważył, że ograniczenia finansowe ze strony NFZ w znacznym stopniu zmniejszają liczbę pacjentów, którym można wszczepić nowe endoprotezy stawów.

– Popyt na nasze usługi jest ogromny, a w kolejce na wszczepienie endoprotezy czeka się około pięciu lat. W tej chwili robimy 900 endoprotez i około 100 zabiegów rewizji, czyli poprawiania operacji wykonanych przez szpitale w różnych częściach kraju. Możemy zwiększyć liczbę wykonywanych operacji do tysiąca, ale NFZ nie daje gwarancji zapłaty – wskazał.

Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia podkreśla, że jego szpital stara się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom, choć wiąże się to z rosnącym zadłużeniem. – Prowadzimy domowe leczenie żywieniowe dojelitowe i pozajelitowe. Za czwarty kwartał NFZ nie płaci już za nadwykonania. Od początku roku nie mamy zapłaty za nadwykonania w ZOL-u. To oczywiście generuje problemy finansowe dla szpitala, jednak trudno odmówić opieki osobom potrzebującym długoterminowego wsparcia – uważa.

Rzeczniczka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Sylwia Malcher-Nowak poinformowała PAP, że szpital nie planuje zamykania lub zawieszania pracy oddziałów. Zapadła jednak decyzja o przesuwaniu pacjentów planowych na późniejsze terminy.

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia w Poznaniu część planowych zabiegów została przesunięta na późniejszy termin. Rzeczniczka placówki Zuzanna Pankros przekazała PAP, że wynika to z konieczności dostosowania się do limitów finansowych określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu nie planuje żadnych przesunięć terminów planowych zabiegów. Rzeczniczka WCO, Nicole Młodziejewska, przekazała, że wszystkie procedury odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, a pacjenci są przyjmowani w zaplanowanych terminach. Także Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego w Poznaniu poinformował, że wszystkie świadczenia udzielane są na bieżąco, zgodnie z planem.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OSZUSTWA NA NFZ

„Zwrot kosztów za leki”, kliknij przycisk „Przejdź do weryfikacji”. Kliknąć?

Na portalu X pojawiło się oficjalne ostrzeżenie przed nowym sposobem wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają wiadomości e-mail stylizowane na korespondencję z Narodowego Funduszu Zdrowia. Informują o „zwrocie kosztów za leki” i proszą o kliknięcie przycisku „Przejdź do weryfikacji”, który prowadzi do fałszywej strony internetowej. Celem takich działań jest pozyskanie danych osobowych lub danych bankowych.

Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że nie prowadzi żadnych zwrotów pieniędzy bezpośrednio do pacjentów.

NFZ rozlicza refundację za leki wyłącznie z aptekami. Nie daj się nabrać wyłudaczom (co najmniej Twoich wrażliwych danych). Proszę o RT i poinformowanie znajomych - ostrzegł Dariusz Dziełak, dyrektor Biura Partnerstwa Publicznego i Innowacji w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Trzeba wiedzieć, że NFZ nie wysyła e-maili dotyczących zwrotów pieniędzy, nie prosi o logowanie do bankowości elektronicznej ani o podawanie danych osobowych.

Jeśli otrzymasz taką wiadomość, nie klikaj w żadne linki ani przyciski, nie odpowiadaj - po prostu od razu ją usuń.

Specjaliści do spraw bezpieczeństwa radzą, by zawsze sprawdzać adres nadawcy wiadomości i nie ufać linkom w e-mailach, nawet jeśli wyglądają wiarygodnie.

NFZ wszelkie oficjalne komunikaty publikuje wyłącznie na swojej stronie internetowej oraz w zweryfikowanych kanałach w mediach społecznościowych.

Jak chronić się przed oszustami w sieci?

Coraz więcej spraw załatwiamy on line, dlatego warto pamiętać o podstawach cyberhigieny. Przede

wszystkim należy używać mocnych, unikalnych haseł - najlepiej długich zdań trudnych do odgadnięcia.

Warto włączyć weryfikację dwuetapową (2FA), która chroni konta nawet w razie utraty hasła.

Warto też zadbać o aktualne oprogramowanie antywirusowe i regularne aktualizacje systemu oraz aplikacji - to usuwa luki wykorzystywane przez cyberprzestępców.

Poza tym koniecznie trzeba kierować się zasadą ograniczonego zaufania: nie klikać w żadne podejrzane linki, nie udostępniać danych ani loginów.

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

czyć widoczność profili, korzystać tylko z szyfrowanych komunikatorów i unikać logowania przez publiczne Wi-Fi.

Jak odróżnić prawdziwą e-receptę od fałszywej?

Ostrożność ponad wszystko - ta podstawowa zasada powinna przyswieszczać nam za każdym razem, kiedy otrzymujemy wiadomości mailowe i SMS-owe z nieznanego lub podejrzanego źródła, nawet jeżeli chodzi o e-receptę. Nasze podejrzenia powinny wzbudzić link do kliknięcia w treści komunikatu oraz e-mail lub SMS wtedy, kiedy nie kontaktowaliśmy się ostatnio z lekarzem.

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

z 4-cyfrowym kodem dostępu lub/i e-mail z załączoną w PDF-ie informacją o e-recepcie albo powiadomienie czy kod w aplikacji mojeIKP, lub wydruk informacji.

Warto pamiętać, że w adresie e-maila nadawcy musi być domena gov.pl, a SMS przychodzi z aplikacji e-zdrowie.

I - ważne - w tych wiadomościach nie ma żadnych linków. Nigdzie nie trzeba klikać.

Jeżeli już dostaniemy e-mail lub SMS, należy zgłosić to do CERT Polska.

Można to zrobić za pomocą specjalnego formularza, wysyłając e-mail na adres cert@cert.pl lub SMS-em na numer 799 448 084 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie - nie wycinać linku czy fragmentów).

Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśniące.

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapo-



W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa.

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu po-

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neu-

tralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm.

Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skóry głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte. Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni. Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu. Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

Oaza szczęśliwości. Wybuch II wojny światowej przerwał proces budowy nowoczesnej Polski

oprac. Grzegorz Gajda
Historia

W lutym 1937 roku minister Eugeniusz Kwiatkowski przeforsował swój program uprzemysłowienia II Rzeczypospolitej.

Był to jeden z największych projektów gospodarczych odbudowującej się po zaborach polski. W zamyśle twórców Centralnego Okręgu Przemysłowego nie był jedynie przedsięwzięciem ekonomicznym – stanowił szeroką wizję budowy państwa zdolnego do obrony i dynamicznego rozwoju. Jego celem było stworzenie nowego centrum przemysłowego w sercu kraju, rozwój przemysłu ciężkiego i zbrojeniowego, a także ożywienie gospodarcze biedniejszych regionów południowo-wschodniej Polski.

Postawili na przemysł ciężki i obronny

Budowa Centralnego Okręgu Przemysłowego ruszyła w 1937 roku i w krótkim czasie przyniosła imponujące rezultaty. Wznoszono nowe fabryki, zakłady zbrojeniowe, elektrownie i osiedla dla robotników – symbole nowoczesności i postępu. Powstały między innymi Huta Stalowa Wola, zakłady lotnicze w Mielcu i Rzeszowie oraz fabryka opon w Dębicy. Dlaczego właśnie tak? Umiejscowienie ośrodka z dala od granic miało chronić go przed niemieckim i sowieckim atakiem. Inwestycja te nie tylko wzmacniała potencjał obronny kraju, ale też tworzyła tysiące miejsc pracy i dawała nadzieję na gospodarczy awans regionów dotąd zaniedbanych.

Choć ambitny projekt przerwał wybuch II wojny światowej w 1939 roku, idea COP-u na trwałe zapisała się w historii Polski jako symbol odwagi, wiary i wiary w nowoczesne państwo. Wielu ekonomistów i historyków podkreśla, że właśnie dzięki tej inicjatywie po wojnie możliwe było szybkie odtworzenie przemysłu w centralnej i południowo-wschodniej części kraju.

Nie kręcić nosem, bo to Stalowa Wola...

W marcu 1937 r. w lesie pomiędzy Niskiem a Rozwadowem, około 30 kilometrów od Sandomierza, rozpoczęła się wycinka drzew pod budowę Zakładów Południowych – olbrzymiego kompleksu hutniczego, który miał działać głównie na potrzeby polskiej zbrojeniówki. Budowa przebiegała w błyskawicznym tempie i już



Prezydent Ignacy Mościcki w towarzystwie ministra Eugeniusza Kwiatkowskiego wizytuje budowę zapory wodnej w Rożnowie. 1938 rok

27 miesięcy później ta flagowa inwestycja Centralnego Okręgu Przemysłowego była ukończona. Zakłady funkcjonowały na pełnych obrotach, a wokół nich wyrosła osada o nowoczesnej miejskiej zabudowie.

Kuźnię wykończono w 285 dni, walcownię w 400 dni, narzędziownię w 215 dni – wyliczał w swojej relacji Melchior Wańkowicz i żartował: „Nie należy kręcić nosem, jeśli poczną się tu rodzić dzieci w trzy miesiące po ślubie. Bo to Stalowa Wola”.

W 1936 roku Ministerstwo Spraw Wojskowych kupiło 887 ha gruntów, przeważnie zalesionych, w okolicach wsi Pławo, w pobliżu węzła kolejowego w Rozwadowie. W styczniu 1937 roku zawiązała się spółka z ograniczoną odpowiedzialnością nazwana Zakłady Południowe. W marcu na zakupionej działce rozpoczęto wycinkę drzew. W kwietniu zaczęto wylewać fundamenty pod pierwsze hale fabryczne. W międzyczasie do terenu przyszedł kombinatu doprowadzono drogi dojazdowe (5 kilometrów) i kolej (16 kilometrów). Ruszyła także budowa infrastruktury kanalizacyjno-wodociągowej. W listopadzie stała już konstrukcja stalowa hali zakładów mechanicznych. Oddano je do eksploatacji już w kwietniu 1938 roku, w niewiele ponad rok po ścięciu pierwszego drzewa w guszy. Wtedy także przetrzelono pierwszą haubicę 100 milimetrów zmontowaną na miejscu z elementów dostarczonych przez Zakłady Starachowickie. Jak utrzymanie tej dynamiki prac, nazywanej w prasie rzą-

dowej tempem „copowskim”, było możliwe?

Wynikało to ze wzorowej współpracy biura budowy, kierowanego przez inżyniera Bolesława Chudzyńskiego, z dyrekcją zakładów. Nie stosowano żadnych rozwiązań tymczasowych, nie akceptowano niedoróbek, skutecznie zwalczano marnotrawstwo (nadprogramowe zużycie budulca finansował z własnej kieszeni podwykonawca). Poza tym ściśle trzymano się drobiazgowej dokumentacji budowlanej i harmonogramu prac. Ten ostatni był tak pomyślany, by w każdym ukończonym budynku natychmiast pojawiały się maszyny i ruszała produkcja. Cały wyczyn nie byłby możliwy bez zatrudnienia armii ludzi.

Jak podawał Wańkowicz w „Sztafecie”, zakłady budowało 2,5 tysiąca robotników, kolejne 1,5 tysiąca pracowało przy wznoszeniu osiedla – w sumie przy inwestycji pracowało 7,5 tysiąca osób w całej Polsce.

Pierwsze w Europie piece opalane gazem

W efekcie, gdy 11 czerwca 1939 roku prezydent Ignacy Mościcki uroczystie otwierał Zakłady Południowe, obie części kombinatu, hutnicza i mechaniczna, działały już na pełnych obrotach. Jak na owe czasy były one niezwykle nowoczesne. Na przykład do wytopu stali zbudowano piec hutniczy opalane gazem ziemnym, pierwsze takie w Europie, w oparciu o nowatorski projekt sprowadzony z USA. Konieczne do ich funkcjonowania błękitne paliwo do-

stów: inżynierów, techników, mistrzów i brygadzystów. Ostatecznie sprowadzono ich z miast, gdzie istniały podobne zakłady – z Radomia, Starachowic i Ostrowca – kusząc zarobkami wyższymi o 50-100 proc.

Wokół fabryki, według założenia inżyniera Bronisława Rudzińskiego, zbudowano modernistyczne osiedle dla robotników i urzędników. Ich mieszkania wyposażono, jak na owe czasy, niezwykle komfortowo. Oprócz podstawowych mediów posiadały one miękkie sosnowe parkiety, a także „starannie dobierane funkcjonalistyczne umeblowanie”. W nowo lokowanej miejscowości do 1939 roku wzniesiono także wiele gmachów użyteczności publicznej, między innymi dwie szkoły (podstawówkę i gimnazjum-liceum), ambulatorium i obiekty sportowe (stadion, korty tenisowe). Do września 1939 roku nie udało się zbudować planowanych kościoła, szpitala i dworca PKP.

Koszt budowy zamykał się w granicach około 126 milionów złotych. Około 100 milionów złotych, według profesora Ferdynanda Zweiga, wpompowano w sam zakład. Resztę stanowiły koszty budowy osiedla wraz z infrastrukturą.

W tym czasie na szczytach władzy w Warszawie doszło do przetasowań. Po śmierci Piłsudskiego w 1935 r. w walce o wpływy starły się ze sobą dwa obozy: tak zwany obóz zam-

kowy, któremu przewodził prezydent Ignacy Mościcki, i grupa wojskowych skupiona wokół generalnego inspektora sił zbrojnych Edwarda Rydza-Śmigłego. Uzgodniono, że kwestie gospodarcze znajdą się pod kontrolą ludzi prezydenta. W związku z tym stanowisko ministra skarbu i wiceministra do spraw ekonomicznych otrzymał Eugeniusz Kwiatkowski, zaufany człowiek Mościckiego. Praca na tak ważnym i odpowiedzialnym stanowisku nie była dla niego niczym nowym. W latach 1926-1930 był już ministrem przemysłu i handlu. Zasłużył się wielce dla budowy portu w Gdyni. Na pięć lat z życia politycznego wykluczył go Józef Piłsudski, który miał wobec niego jakieś zastrzeżenia.

COP obejmował tzw. trójkąt bezpieczeństwa na południu Polski. W jego skład wchodziły tereny dzisiejszych województw: świętokrzyskiego, podkarpackiego, lubelskiego, a także południowa część mazowieckiego (ziemia radomska) i wschodnia część małopolskiego. Jego nazwa wzięła się stąd, że jeszcze w latach 20. obszar ten znajdował się poza zasięgiem bombowców wroga. W roku 1937, w związku z rozwojem lotnictwa, ten argument był już mocno nieaktualny. Jednak były inne, przemawiające za rozpoczęciem wzmoczonej działalności inwestycyjnej na tym terenie. ©©

DROBNE

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Handlowe

INNE

KOŁDREX Puchowe kołdry, poduszki. Tania! tel. 534-222-122 ZAPRASZAMY

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011427607

**KUPIĘ
AUTA I MOTOCYKLE
Z CZASÓW PRL
/1940-90/
krajowe lub zagraniczne,
rozbite, uszkodzone
lub niekompletne.
☎ 510 644 013 ☎ 513 640 246**

0011430208

REKLAMA

BURMISTRZ OŻAROWA

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami /tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm./

informuje

o wywieszeniu w dniach od 12.11.2025 r. do 3.12.2025 r. wykazu nieruchomości gruntowej położonej w Ożarowie przeznaczonej do zbycia w drodze bezprzetargowej.
Wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Ożarowie, jak również zamieszczony na stronie internetowej urzędu www.ozarow.pl oraz Biuletynie Informacji Publicznej www.ozarow.bip.gov.pl celem podania do publicznej wiadomości. Szczegółowych informacji udziela Referat Rolnictwa i Gospodarki Gruntami Urzędu Miejskiego w Ożarowie ul. Stodolna 1, II piętro, pokój numer 27.

Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna objął w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi ugryzł jej pociechę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychodzę dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim polotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00
6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmaga się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,

1		2		3		4		5		6		7		8
						9								
				10		11		12	13					
14					15	16				17				
18	19		20		21			22		23	24		25	
					26					27				
28														
29		30		31										
36														
38														

AUTOPROMOCJA 0110988049

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 41 375 72 30

- 11) „... i uprzedzenie”, sfilmowana powieść Jane Austen,
- 13) kogucia lub ciężka w boksie,
- 16) zakończony mankietem,
- 19) cenny metal na obrączki,
- 20) brunatna farba z glinki,
- 22) biblijny patriarcha, budowniczy arki,
- 24) pasmo górskie w Beskidach Zachodnich,
- 25) szeroki brzeg sombrero,

- 26) słodkowodny delfin Amazonki,
- 27) baśniowy stwór ziejący ogniem,
- 29) dawna nazwa Iranu,
- 30) samica w wilczym stadzie,
- 31) pisząca część ołówka,
- 33) linka do podawania cumy,
- 34) krakowiak lub kujawiak,
- 35) niedozwolony chwyt w zapasach.

ROZWIĄZANIE NR 173

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni.
Ryby (19.02 - 20.03)
Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los sprzyja ci coś wyjątkowego...
Baran (21.03 - 19.04)
Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę.
Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowa będą miały dużą moc.
Panna (23.08 - 22.09)
Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię wręcz rozpierała. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

Duże problemy selekcjonera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Malcią. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie nie ogłosił dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniał lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Agdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Bereszyskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziolkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołałym Bartoszem Bereszyskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biał-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strassbourg.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty’ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro. ©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnik Zabrze, Jagiellonię Białystok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbraniał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biał-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketcie nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biał-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku. ©

ELMAS-KPS APR Radom zagrał po raz siódmy i odniósł kolejny triumf

Maciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA RĘCZNA. Siódmy pojedynk o punkty w wykonaniu ELMAS-KPS APR Radom i siódmy triumf liderki tabeli Ligi Centralnej Kobiet.

EISBERG DZIEWIĄTKA LEGNICA - ELMAS - KPS APR RADOM 32:35 (17:19)

Dziewiątka: Lange - Jasińska 2, Kozak 4, Bielak 1, Wojciechowska 1, Jurek 11, Stańczyk 1, Miłarczyk 4, Stańczyk 0, Czapracka 5, Janik 2, Zawalich 2.

Elmas-KPS: Kolaszińska - Bąkowska 7, Machnio 4, Dymińska 1, Głusko 2, Papke 10, Mielewczyk 5, Pawłowska 1, Salisz 4, Zub 1.

MVP - Aleksandra Salisz.

Siódemka do meczu z Elmasem przystąpiła w zaledwie 12-osobowym składzie. Z kolei w drużynie z Radomia wciąż nieobecna była kontuzjowana ostatnio Laura Domka, kapitan zespołu.

Mecz od samego początku przebiegał pod kontrolą zespołu gości, który wyszedł na kilkunastominutowe prowadzenie. W siódmej minucie było 4:7, a cztery gole w tym czasie dla gości uzyskała Matylda Mielewczyk. Od 10. minuty nastąpił zryw legniczank i po chwili na świetnej tablicy wyników był remis, po 10.

Do końca pierwszej części gry ciężar zdobywania bramek na własne barki wzięły: Michałina Machnio oraz Kinga Papke i ta część zakończyła się wynikiem 19:17. Dwa pierwsze gole po zmianie stron uzyskały radomianki powiększając przewagę. Zespół Siódemki nie składał jednak broni i starał się przeszkadzać faworytkom, jak tylko mógł. To mu się udało, bo w 56 minucie, po dwóch kolejnych trafieniach radomianki wygrywały jedynie: 32:31. Kluczowe dla losów meczu okazały się ostatnie cztery minuty, w których lepiej fizycznie zaprezentowały się podopieczne Adriana Kondraciuka i po dość wyrównanym meczu, odniósł siódmy triumf w sezonie.

W sobotę 15 listopada w meczu 8. kolejki ELMAS-KPS APR podejmie Suzuki Koronę Handball Kielce. Mecz w hali Radomskiego Centrum Sportu rozpocznie się o godzinie 17:00.

W pozostałych meczach: SPR Olkusz - SMS ZPRP I Płock 30:14, Handball AZS AWS Warszawa - Start Pietrowice Wielkie 30:21, Enea Piłka Ręczna Poznań - Energa Sambor Tczew 30:25, Suzuki Korona Handball Kielce - MTS Żory 26:19.

LIGA CENTRALNA KOBIEC

1. ELMAS - KPS APR Radom	7	21	234-187
2. MTS Żory	7	18	210-161
3. Suzuki Korona Kielce	7	16	203-192
4. ENEA Piłka Ręczna Poznań	7	15	224-191
5. Energa Sambor Tczew	6	12	179-171
6. Eisberg Dziewiątka Legnica	6	8	165-175
7. Handball AZS AWF	6	6	161-166
8. SPR Olkusz	5	3	140-150
9. SPR Pogon Szczecin	6	3	135-161
10. Start Pietrowice Wielkie	7	3	195-224
11. SMS ZPRP I Płock	6	0	118-186



ELMAS-KPS APR Radom po raz siódmy triumfował w rozgrywkach Ligi Centralnej Kobiet.

PIŁKA NOŻNA

Dwóch piłkarzy Radomiaka w jedenastce kolejki. Środkowy obrońca Steve Kingue oraz Jan Grzesik, to piłkarze Radomiaka Radom, którzy po zwycięskim meczu 3:0 z Cracovią, znaleźli się w jedenastce kolejki. Kingue świetnie robił ataki rywala, a wiele razy wygrywał również sytuacje sam na sam z Filipem Stojilkovićem. Grzesik za to popisał się golem oraz zanotował asystę.

MK



FOT. RADOMIAK.PL

PIŁKA NOŻNA

Piłkarz Oskara Przysucha wyróżniony

Tomasz Janiszewski zdobył dwa gole w meczu Oskara z Makowianką Maków Mazowieckie, a jego zespół wygrał 3. mecz z rzędu. Nominacja nie dziwi.

MK

Czarni rozpoczęli mecz od 0:2, ale później było tylko lepiej

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. Pierrot Czarni Radom w wyjazdowym starciu 9. kolejki PLS 1. Ligi zagrał w Siedlcach z przechodzącym kryzys KPS-em.

KPS SIEDLCE - PIERROT CZARNI RADOM 2:3

Sety: 25:20, 25:23, 28:30, 17:25, 10:15.

KPS Siedlce: Kozłowski, Bakaj, Czetowicz, Wójcik, Miszczuk, Wiśniewski oraz Tomczak (I), Kupka, Majewski - Nowak.

Pierrot Czarni: Wójcik, Szymański, Kluth, Mianik, Kowal, Gonciarz oraz Filipowicz (I), Faryna, Szczurowski, Sławiński.

Ekspert od 1. ligowej siatkówki nie byli w stanie określić, który z zespołów sobotniego meczu w Siedlcach będzie faworytem. Miejscowy KPS po dobrym wejściu w sezon przegrał pięć poprzedzających mecz z Czarnymi pojedynków. Z kolei podopieczni Krzysztofa Michalskiego w pięciu ostatnich spotkaniach wygrywali trzykrotnie, a po triumfie domowym nad Astrą Nowa Sól, było 3:0 w końcu opuścili strefę drużyn zagrożonych spadkiem.

Pierwszy set zdawał się potwierdzać tezę, że gospodarze przechodzą głęboki kryzys, bo pięć pierwszych oczek padło łupem radomian. Chwilę później zrobiło się 2:7 i wówczas w dół wpadli przyjezdni, po którym KPS uzyskał sześć następnych punktów i po raz pierwszy wyszedł na prowadzenie. Pierwsza partia wyrównany przebieg



FOT. PIERROT CZARNI RADOM

Siatkarze Pierrot Czarnych Radom przegrywali w Siedlcach z przechodzącym kryzys KPS-em 0:2, ale odwrócili losy meczu i zgarnęli wyjazdowe dwa punkty.

miała do stanu 14:13 dla miejscowych, ale od tego momentu uwidoczniła się przewaga gospodarzy i efektem tego było wygranie przez nich pierwszego seta 25:20.

Drugi set dużo lepiej rozpoczął się dla chcących przerwać passę pięciu porażek siedlczan. To oni wygrali: 5:2, 11:6 i 13:9. Dopiero wtedy do głosu zaczęli dochodzić radomianie zmniejszając straty do wyniku 22:21. Gospodarze nie pozwolili jednak rywalom zniwelować przewagi i partię wygrali do 23. Już wtedy KPS miał na koncie jeden punkt i walczył o pełną pulę.

Po pierwszych piłkach trzeciej partii mogło się wydawać, że KPS jest na najlepszej drodze do trzypunktowego triumfu.

Było bowiem 10:6 i 12:8, a nawet 16:13. Czarni złapali jednak drugi oddech i stopniowo odrabiali straty. Od stanu 17:17 oba zespoły uzyskiwały punkt za punkt, a kibice co rusz emocjonowali się zaciętymi fragmentami spotkania. Lepiej końcówkę wytrzymali Wojskowi, triumfując 30:28, pozostali w grze.

Czwarty set w końcu dużo lepiej rozpoczął się dla gości, którzy zdawało się, że złapali wiatr w żagle i chcieli iść za ciosem. Po kilku minutach radomianie prowadzili 10:5 i 13:8. Najwięcej punktów dla Czarnych uzyskali wówczas: Bartłomiej Kluth i Michał Kowal. Po chwili było 16:10 dla Wojskowych, ale po stracie dwóch następnych

punktów o czas poprosił trener Michalski. Po przerwie KPS uzyskał kolejne dwa oczka i było tylko 16:14 dla Wojskowych. Na szczęście Czarni szybko powrócili na właściwe tory i partię wygrali 25:18, doprowadzając do piątego seta.

Piąty set nie pozostawił złudzeń, komu należy się wygrana. Radomianie dysponowali większą świeżością i seryjnie uzyskiwali punkty. Zanim KPS uzyskał trzecie oczko to tracił ich do radomian aż siedem i w końcówce kontrolowali mecz.

Już 13 listopada o 20:30 w Radomskim Centrum Sportu, Pierrot Czarni podejmą CUK Anioły Toruń.

©©

Rekordowy Bieg Niepodległości w Radomiu

Sylwester Szymczak
Radom

LEKKOATLETYKA. Bieg Niepodległości 2025, który odbył się w Radomiu zapisze się w historii cyklu, jako ten w którym uczestniczyło najwięcej osób. Padł bowiem rekord!

Rekordowy Bieg Niepodległości w Radomiu. Większość na biało-czerwono

Biało czerwone koszulki, flagi, symbole narodowe, a przede

wszystkim dużo uśmiechu i dobry humor. Tak biegacze w Radomiu świętowali 107 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.

Bieg oraz marsz nordic walking

Stowarzyszenie Biegami Radom w ramach Budżetu Obywatelskiego podjęło się organizacji biegu i marszu nordic walking.

Trasa 10 kilometrowa była atestowana przez Polski Związek Lekkoatletyczny, dlatego na starcie pojawiło się sporo

bardzo dobrych biegaczy, którzy do Radomia przyjechali bić „życiówki”. Ale większość przyszła po prostu pobiegać, spotkać się ze znajomymi i w fajnej atmosferze spędzić czas.

Biegali w samym centrum miasta

Start zawodników nastąpił w Rynku, sprzed siedziby Muzeum imienia Jacka Malczewskiego.

Uczestnicy pobiegli ulicami Reja, Malczewskiego, Kilińskiego, Kelles Krauza, Żerom-

skiego w stronę Rwańskiej i Rynku. Dwie takie pętle to 10 kilometrów, a sympatycy marszu z kijkami nordic walking pokonali jedną pętlę.

Na starcie stanęło około 900 osób. Ostatecznie zwyciężył Kamil Walczyk, biegacz z Makowa w gminie Skaryszew. Miał dużą przewagę nad rywalami.

Po zakończeniu biegu w Kamienicy Deskurów odbyła się uroczystość wręczenia nagród. Wkrótce szczegółowe wyniki biegu i kolejne zdjęcia.

©©