

Wielki pożar domu w gminie Jedlnia-Letnisko. Łunę widać było z odległości kilku kilometrów **strona 6**



FOT. OSP JEDLŃIA-LETNISKO

Jak szybko i skutecznie zgubić poświęczone kilogramy? Psycholog radzi, jak wytrwać w postanowieniach noworocznych **strony 9, 10**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
7.01.2026

Nr 4 (14 975)

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

**Złamała sądowy
zakaz kierowania.**
Ukarana w trybie
przyspieszonym
strona 3

Wataha wilków
widziana kilkanaście
kilometrów od Grójca
strona 5

**Schroniska
i ogrzewalnia**
w Radomiu gotowe na
przyjęcie bezdomnych
strona 6

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



WYDARZENIE

Orszaki Trzech Króli przeszły przez Radom (na zdjęciu) i cały nasz region **strona 4**

Czujniki i przeglądy mogą uratować życie

Od listopada tylko w Radomiu i powiecie w pożarach zginęły już cztery osoby. Grzejemy domy i często sprowadzamy śmiertelne zagrożenie **strona 2**

Generał Stefan „Grot” Rowecki uczczony w Radomiu w 130 rocznicę urodzin **strona 3**

Ibrahima Camara przywrócony do kadry Radomiaka Radom. „Zieloni” szykują się na Ekstraklasę **strona 16**

TRAGEDIA KOBIETY ZNALEZIONO W ŁÓŻKACH. JUŻ NIE ŻYŁY

Matka i córka zginęły w pożarze domu

Izabela Kozakiewicz
Gmina Jedlińsk

Tragiczny pożar w Bierwcach w gminie Jedlińsk. W domu strażacy znaleźli ciała matki i córki.

W niedzielę, 4 stycznia paliło się w domu jednorodzinnym w Bierwcach w gminie Jedlińsk. Pomieszczenia były mocno zadymione, z okien też buchały kłęby dymu. W mieszkaniu strażacy znaleźli dwie kobiety, matkę i jej córkę. Niestety, na ratunek nie było szans. Obie zmarły, jeszcze przed przybyciem ratowników.

Zgłoszenie o pożarze w Bierwcach w gminie Jedlińsk oficer dyżurny Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu dostał w niedzielę, 4 stycznia około godziny 16.45. Miało się palić w parterowym domu jedno-

rodzinnym. Z budynku buchały kłęby dymu, ognia nie było widać. Cały dom był mocno zadymiony, jak się okazało źródłem dymu była kotłownia.

W mieszkaniu znaleziono dwie kobiety, leżały w łóżkach. Niestety, nie było szans na ratunek. Obie zmarły jeszcze przed przybyciem ratowników. Najprawdopodobniej zatruty się gazami pożarowymi.

Starsza z kobiet miała 84 lata, jej córka 53 lata. Niewykluczone, że rozpałyły w piecu, aby ogrzać mieszkanie. To było urządzenie starego typu. Ogień nie objął żadnego z pomieszczeń. Wydarzyło się coś co doprowadziło do ogromnego zadymienia. To wszystko będzie wyjaśniane w postępowaniu. Na miejscu swoje czynności muszą wykonać policjanci.

W akcji gaśniczej uczestniczyło sześć zastępów strażaków, z Państwo-

wej Straży Pożarnej w Radomiu oraz Ochotniczych Straży Pożarnych w Bierwcach, Jedlińsku i Zawadach Nowych. Przed godziną 19 działania na miejscu jeszcze trwały.

Radomscy policjanci pod nadzorem prokuratury prowadzą postępowanie w sprawie tego tragicznego pożaru. Będą wyjaśniane okoliczności i przyczyny zdarzenia.

- Czekamy na opinię biegłych z zakresu pożarnictwa. na tym etapie nic więcej na temat zdarzenia nie możemy przekazać - mówi Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Radomiu.

Przypomnijmy, to już drugi tragiczny pożar w regionie w ostatnich dniach. W sylwestra, w pożarze mieszkania przy ulicy Cichej w Radomiu zginęła młoda kobieta, dwie osoby zostały ranne. ©



Pożar wybuchł w Bierwcach w gminie Jedlińsk, w mieszkaniu znaleziono ciała dwóch kobiet.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W czasie wielkiego pożaru Krakowa w 1850 roku spłonęło 160 kamienic i kościoły, między innymi świątyn Franciszka, Norberta i Józefa

Arlena Sokalska
publicystka



ZAGROŻENIE JEST NA WSCHODZIE

Nasze mózgi są tak skonstruowane, że lepiej pamiętamy złe rzeczy. Trzeba się trochę wysilić, by przypomnieć sobie te dobre. Dlatego, gdy myślę o ubiegłym roku, widzę prezydenta Stanów Zjednoczonych. Tego Donalda Trumpa, który krzyczy na Wołodomyra Zełenskigo w Gabinetcie Owalnym. I tego, który rozwija czerwony dywan przed Władimirem Putinem na Alasce i się z nim serdecznie wita. I tego Donalda Trumpa, który pod koniec roku na wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Ukrainy wygłasza z pełną powagą: „Putin powiedział mi, że Rosja pomoże w odbudowie Ukrainy i chce, by odniosła ona sukces”. Stojący obok Zełenski tylko uśmiechnął się pod nosem.

Jednak ja coraz częściej, słuchając i patrząc na Trumpa, mam poczucie głębokiego zażenowania, sprawiające, że nie chcę dłużej słuchać tego, co mówi i patrzeć na to, co się dzieje.

Podobne uczucia towarzyszą mi, gdy słucham niektórych wypowiedzi prezydenta Karola Nawrockiego. Na przykład tych, które padły w Poznaniu podczas obchodów rocznicy powstania wielkopolskiego: „Polska wspólnota narodowa jest otwarta na Zachód, ale też gotowa do obrony zachodniej granicy”. Nawet trudno sobie wyobrazić co prezydent miał na myśli.

Bo prawdziwe zagrożenie jest na Wschodzie i większość z nas o tym wie i rozumie, na czym ono polega. Na razie Rosja pozostaje na etapie prowadzenia z nami wojny hybrydowej i oby tylko tak zostało.

Głównym celem Putina jest cały czas podbicie całej Ukrainy i choć wielu polityków wciąż mówi, że jest coraz bliżej pokoju, ja w to nie wierzę. Liderzy mówią, że 90 proc. ugody jest już uzgodnione, problem w tym, że Kreml nigdy nie zaakceptuje tych 10 proc. A wśród nich jest nieustające żądanie Rosji, by Ukraina wycofała się z całego Donbasu. Czego ta nigdy nie zrobi, bo otworzyłaby tym samym łatwy dostęp do reszty swojego terytorium.

Niech ta przekłeta wojna się wreszcie skończy. Ale nie za wszelką cenę.

I oby 2026 nie był gorszy niż rok 2025.

Izabela Kozakiewicz
Region

Sezon grzewczy co roku przynosi informację o tragicznych w skutkach pożarach. Od listopada tylko w Radomiu i powiecie zginęły w takich zdarzeniach już cztery osoby!

Nie ma dnia, żeby strażacy z regionie nie wyjeżdżali gasić ognia w domach. Ludzie tracą w nich dobytek, często też dach nad głową. Wielu dramatów można by uniknąć dbając odpowiednio o urządzenia grzewcze, kominy oraz instalując czujniki czadu oraz dymu. Strażacy apelują: zadbajcie o swoje bezpieczeństwo.

W sylwestra informowaliśmy o tragicznym pożarze mieszkania w budynku przy ulicy Cichej na Plantach w Radomiu. Tam zginęła młoda kobieta, dwie osoby zostały ranne. W niedzielę, 3 stycznia w mieszkaniu w Bierwcach w gminie Jedlińsk strażacy znaleźli dwa ciała, matki i córki. 82-latką i 53-latką najprawdopodobniej śmiertelnie zatruli się gazami pożarowymi. W domu było ogromne zadymienie, a jego źródłem było pomieszczenie z piecem starego typu. Kilka tygodni wcześniej pożar w Rynku także zakończył się śmiercią lokatora.

To najdramatyczniejsze zdarzenia tego sezonu grzewczego, ale strażacy w regionie każdego



- Taki czujnik to nie jest wielka inwestycja, a może uratować zdrowie i życie - mówi Adrian Skrzek.

dnia wyjeżdżają do pożarów budynków. Tylko ratownicy z Radomia od 1 listopada do 5 stycznia interweniowali aż 94 razy! Palą się domy i mieszkania. Nie ma nocy, żeby w regionie nie było [pożarów] sady w kominie. Takie zdarzenie często jest początkiem dramatyczniejszych pożarów. od rozgrzanego przewodu może zająć się strop, przez pęknięcia powstające w wyniku wysokich temperatur może wydostać się iskra, która podpali dom, albo konstrukcje dachu.

- Dogrzewając domy często zapominamy o przeglądach

technicznych urządzeń grzewczych i kominów. A to jest obowiązek wynikający wprost z przepisów, ale to też powinno wynikać ze zdrowego rozsądku. Powinniśmy zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Czyszczenie kominów, naprawy pieców, nie przechowywanie opału blisko źródeł ciepła powinny być standardem - mówi Adrian Skrzek z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu.

Pomocne w uniknięciu nieszczęścia są czujniki dymu czy czadu. To nie jest wielka inwestycja. W regionie było wiele sy-

tuacji, w których alarm z czujki alarmował domowników. Mieli czas na reakcję i ocalili dobytek, a może i życie. Po zagrożeniu jest ogień, ale i gazy pożarowe. A czad bywa nazywany cichym zabójcą. Czujniki skutecznie mogą zaalarmować lokatorów mieszkania, zwłaszcza w porze nocnej, kiedy śpimy.

Od 2024 roku w nowych obiektach mieszkalnych i hotelowych muszą być instalowane czujniki dymu i czadu. Od 2030 roku takie urządzenia będą obowiązkowe we wszystkich lokalach.

Dbając o to, żeby w domach, mieszkaniach było ciepło, często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Trzeba sprawdzić stan techniczny pieców wykorzystywanych do ogrzewania domów, ale także przyrzeć się przewodom kominowym. Po latach użytkowania zdarza się, że pojawiają się pęknięcia w przewodach.

Pamiętajmy, żeby nie traktować kotłowni jako magazynu opału. Nie składujemy w pobliżu pieców materiałów łatwopalnych.

Nie zapominajmy o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa przy dogrzewaniu mieszkań piecykami elektrycznymi, tak zwanymi farelkami. Jednym z podstawowych grzechów jest stawianie takich urządzeń blisko łóżek, zasłon.

Równie ważne jest zapewnienie odpowiedniej wentylacji.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
-7°C	-9°C	-7°C	-11°C
Barometr 1018 hPa			
Wiatr płn. 6 km/h			
Biomet niekorzystny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
-8°C	-12°C	-11°C	-16°C

Uwaga: przed nami pochmurne, mroźne dni i noce

7 STYCZNIA 2026

Dziś 7. dzień roku
Do sylwestra pozostało 358 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.38, zachód o godzinie 15.45.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 6 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 8 godzin i 31 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 16 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Izydor, Julian, Lucjan, Rajmund, Ryszard, Teodor.

KALENDARIUM

1918

W nocy z 6 na 7 stycznia w Radomiu (na zdjęciu) doszło do starć między Milicją Ludową a wojskiem.

1997

W Brwinowie, w powiecie pruszkowskim, zmarła Anna Lisowska-Niepokólczycka urodzona w Radomiu. Była ona pisarką i autorką słuchowisk radiowych dla dzieci.



2009

Zygmunt Pałczyński, burmistrz Warki znalazł się na liście funkcjonariuszy i współpracowników służb specjalnych z czasów komunistycznych.

2005

W Goździe zginęła trzynastoletnia dziewczynka. Potrafiła ją samochód na krajowej trasie numer 7, poza pasami. Dziewczynka szła do szkoły, jej znajomi zdążyli przeżyć.

2022

Tragiczne informacje z Roznieszewa w powiecie kozienickim. 43-letni mężczyzna został oskarżony o brutalne zabójstwo swojej żony i zranienie 15-letniego syna.

nasz REGION

KRÓTKO

POWIAT BIAŁOBRZESKI

Złamała sądowy zakaz

Białobrzescy policjanci Wydziału Ruchu Drogowego zatrzymali 42-letnią kobietę, która kierowała Oplem, pomimo obowiązującego ją sądowego zakazu prowadzenia pojazdów. Do kontroli doszło w Nowy Rok w miejscowości Sucha.

Kobieta została zatrzymana i 3 stycznia doprowadzona do sądu, gdzie odpowiadała za niezastosowanie się do orzeczonych środków karnych.

Sąd nie miał wątpliwości i wydał wyrok w trybie przy-

spieszonym. Kobieta została skazana na 2 lata ograniczenia wolności połączoną z obowiązkami wykonywania nieodpłatnej pracy na cele społeczne.

Ponadto sąd orzekł wobec niej zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych na okres 4 lat oraz nałożył obowiązek zapłaty świadczenia pieniężnego w kwocie pięciu tysięcy złotych na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. Wyrok nie jest prawomocny. PAT

RADOM

Auto wbiło się w kwaciarnię



FOT. DAWID OWCZAREK

W niedzielę 4 stycznia, przed godziną 16 doszło do wypadku na ulicy 1905 roku w Radomiu. Samochód osobowy marki Skoda z nieustalonych przyczyn zjechała z trasy i uderzyła w kwaciarnię. W groźnym zdarzeniu brało udział tylko jedno auto, ale powstało ogromne zamieszanie, tworzyły się korki. DO, AWA

POWIAT BIAŁOBRZESKI

Przekroczył prędkość, był pijany

W niedzielę, 4 stycznia o godzinie 17:00 w miejscowości Sucha policjanci zatrzymali do kontroli drogowej kierującego samochodem marki Ford. Mężczyzna przekroczył dozwoloną prędkość w obszarze zabudowanym o 28 kilometrów na godzinę. Podczas rozmowy z kierującym funkcjonariusze nabrali podejrzeń, że może się on znajdować pod wpływem alkoholu.

Przeprowadzone alkomatem badanie potwierdziło przypuszczenia policjantów. 32-latek miał 1,52 promila alkoholu w organizmie. Mężczyźnie uniemożliwiono dalszą jazdę oraz zatrzymano mu uprawnienia do kierowania pojazdami. Sprawa trafi do sądu, który zdecyduje o dalszym losie mężczyzny. PAT

RADOM

Stand-up Syrek-Dąbrowski

We wtorek, 20 stycznia, o godzinie 19 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się stand-up Antonego Syrka-Dąbrowskiego „O tym nie rozmawiamy”. PAT

RADOM

Koncert gospel

W piątek, 30 stycznia o godzinie 19 w klubie Dzikie Węże Miejskiego Ośrodka Kultury Amfiteatr w Radomiu - będzie karnawałowy koncert chóru Gospel Radom. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny

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

General Stefan „Grot” Rowecki uczczony w 130 rocznicę urodzin

Stanisław Wróbel
Radom

W niedzielę 4 stycznia w Kościele Garnizonowym w Radomiu upamiętniliśmy generała Stefana „Grot” Roweckiego w 130. rocznicę urodzin.

Na uroczystość list przysłał wicepremier, Minister Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz. List na początku mszy świętej odczytał poseł Mirosław Maliszewski.

Filip Chrzanowski, inicjator uroczystości, radny Rady Powiatu Radomskiego i krewny generała Stefana Roweckiego mówi po uroczystościach: - Dziękuję Wszystkim za życliwe przyjęcie otwartego zaproszenia na uroczystość. Dziękuję Światowemu Związkowi Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Radom z panem Jerzym Krzysztofem Kaczkowskim na czele, dziękuję Związkowi Kombatan-tów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych z wiceprezesem Zarządu Głównego panem Zbigniewem Gołąbkim, związkowi kontynuującym tak bliskie Roweckiemu tradycje piłsudczykowskie - Związkowi Piłsudczyków z panem Andrzejem Stefańskim i Związkowi Piłsudczyków Radom oraz Stowarzyszeniu Rodzin i Sympatyków Żołnierzy 72 Pułku Piechoty z panem prezesem Piotrem Kococikiem na czele. Dziękuję za obecność

dyrekcji radomskiej delegatury Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Jest to służba, której nieformalnym patronem jest „Grot”, gdyż jego imię nosi Centralny Ośrodek Szkolenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Emowie oraz odznaka honorowa Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Dziękuję za obecność radnym Rady Miejskiej w Jedlni-Letnisku: Sylwii Moskwie i Konradowi Wiśniewskiemu.

- Przede wszystkim dziękuję księżom kapelanom Ordynariatu Polowego na czele z księdzem majorem doktorem Tomaszem Serwinem, proboszczem Parafii Garnizonowej w Radomiu za życzliwość i wsparcie inicjatywy upamiętnienia Generała Stefana Roweckiego - dodaje Filip Chrzanowski.

- „Musisz świecić przykładem odwagi, honoru, żarliwej dla Narodu służby” - te słowa Roweckiego do dziś są drogowskazem dla żołnierzy i funkcjonariuszy, szczególnie tych jednostek i służb, którym patronuje, są to między innymi Jednostka Wojskowa Agat w Gliwicach, 4 Zielonogórski Pułk Przeciwlotniczy, 20 Przemyska Brygada Obrony Terytorialnej. Grot patronuje licznym szkołom, ulicom, największemu mostowi przez Wisłę w Warszawie, na Trakcie Królewskim w Warszawie znajduje się także jego pomnik. Także, na cześć generała został nazwany karabin Radomskiej Fa-



FOT. ARCHIWUM

Przed Kościołem Garnizonowym w Radomiu złożono kwiaty na grobie nieznanego żołnierza.

bryki Broni „Grot” - mówi Filip Chrzanowski.

Po mszy świętej jej uczestnicy złożyli na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza wiankę upamiętniającą Komendanta Głównego Armii Krajowej Stefana „Grot” Roweckiego z okazji jego 130 rocznicy urodzin.

Stefan Rowecki urodził się w Boże Narodzenie, 25 grudnia 1895 roku w Piotrkowie Trybunalskim, w rodzinie Stefana Augusta i Zofii z Chrzanowskich. Już jako uczeń angażował się w działalność harcerską, przygotowując się do służby i działań na rzecz odzyskania przez Polskę niepodległości. W czasie pierwszej wojny światowej wstąpił do Legionów Polskich, a po odzyskaniu niepodległości

w 1918 roku kontynuował służbę w Wojsku Polskim, uczestnicząc w walkach o granice odrodzonej Rzeczypospolitej, w tym w wojnie polsko-bolszewickiej. W okresie międzywojennym zajmował odpowiedzialne stanowiska liniowe i sztabowe, a w czerwcu 1939 roku powierzono mu utworzenie Warszawskiej Brygady Pancerno-Motorowej.

Po klęsce kampanii wrześniowej pozostał w okupowanej Polsce i podjął działalność konspiracyjną. W 1940 roku został komendantem Związku Walki Zbrojnej. 14 lutego 1942 roku, dzięki jego staraniom oraz autorzytetowi, nastąpiło zjednoczenie struktur podziemnych w Armię Krajową - największą konspiracyjną armię okupowanej Europy. Od tego momentu kierował nią jako Komendant Główny.

30 czerwca 1943 roku został aresztowany w Warszawie. Po śledztwie trafił do specjalnego więzienia Zellenbau znajdującego się na terenie obozu koncentracyjnego Sachsenhausen, gdzie został zamordowany latem 1944 roku na rozkaz Himmlera. Ciało nie odnaleziono, nie ma własnego grobu, a jego doczesne szczątki nie zostały nigdy zidentyfikowane.

Generał Rowecki był człowiekiem rozważnym, wymagającym wobec siebie i swoich współpracowników, a jednocześnie obdarzonym autorytetem, który jednoczył tysiące żołnierzy podziemia. ©©

Piękny koncert kolęd i pastorałek w Radomiu

Dawid Owczarek
Radom

W sobotnie popołudnie, 3 stycznia, w kościele pod wezwaniem świętego Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Radomiu odbył się wyjątkowy koncert kolęd i pastorałek.

Młodzież z Radomia i Mazowszan zaprezentowała się pięknie. Wydarzenie zgromadziło licznych parafian oraz gości, którzy wspólnie mogli przeżywać atmosferę świąt Bożego

Narodzenia w muzycznym wydaniu.

- Śpiewamy kolędy i pastorałki co roku, jednak za każdym razem brzmią nieco inaczej. Bo my jesteśmy inni. Ten koncert, którego będziemy świadkami to zaproszenie. Zaproszenie, aby na chwilę się zatrzymać. By odłożyć na chwilę sprawy mniej ważne, a przyjąć ważne - mówił na rozpoczęciu jeden z księży z tej parafii.

Na scenie zaprezentowała się młodzież z parafii przy ulicy Młodzianowskiej, a także dzieci z Publicznej Szkoły Podstawo-

wej w Mazowszanach wraz z nauczycielkami placówki. Występy zachwyciły publiczność zarówno starannością wykonania, jak i autentycznym zaangażowaniem młodych artystów. Szczególną oprawę muzyczną zapewniła schola młodzieżowa parafii oraz organista Kacper Kądziała, którego gra doskonale dopełniała śpiew kolęd i pastorałek.

W koncercie wzięli również udział uczniowie radomskiej Szkoły Rocka. Solowo oraz w duetach zaprezentowały się: Anna Kowalska, Amelia Jawor-

ska, Lena Michalska, Julia Czuba oraz Zuzanna Stachowicz. Ich interpretacje znanych utworów spotkały się z ciepłym przyjęciem publiczności i gromkimi brawami.

Koncert był nie tylko okazją do wysłuchania pięknych kolęd, ale także do integracji i zaprezentowania talentów dzieci oraz młodzieży. To wyjątkowe wydarzenie na długo pozostanie w pamięci uczestników. Zażycie do naszej fotorelacji z koncertu, która najlepiej oddaje jego niepowtarzalny klimat. ©©



Orszak Trzech Króli w Radomiu zgromadził tłumy mieszkańców miasta.



Biskup Marek Solarczyk podczas Orszaku Trzech Króli w Radomiu.

Orszaki Trzech Króli w regionie. Tysiące mieszkańców na ulicach

Patryk Chruślak, SW, PAT, DO
Radom/Region

Orszaki Trzech Króli przeszły przeszły we wtorek, 6 stycznia, przez cały nasz region. Największe - w Radomiu.

Prawdziwe tłumy przeszły ulicami Radomia w Orszaku Trzech Króli. Mieszkańcy wyruszyli z Rynku i prowadzeni przez Mędrców na koniach, dotarli na plac Coraziego. Tam oddali pokłon Dzieciątku. Przed wyruszeniem orszaku biskup radomski Marek Solarczyk odprawił mszę świętą w radomskiej Farze.

Na czele orszaku jechali konno trzej królowie. Byli też ułani i Beduini prowadzący osiołki. Uczestnicy w koronach, ze śpiewnikami przeszli ulicą Żeromskiego, aż na plac Coraziego. Po drodze oglądali scenki wystawiane w czasie przystanków. Wśród uczestników byli między innymi prezydent Radomia Radosław Wit-

kowski, biskup radomski Marek Solarczyk, wiceprezydentki Radomia Katarzyna Kalinowska i Marta Michalska-Wilk.

Pierwsza scena odbyła się przy Kościele Ewangelicko-Augsburskim przy ulicy Reja. Uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej numer 7 zaprezentowali tam scenę pod tytułem „Walka Dobra ze Złem”. Kolejna stacja znalazła się przy Klasztorze i Kościele Ojców Bernardynów, gdzie uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej numer 5 odegrali scenę o nazwie „Dwór Heroda”. Trzecia scena odbyła się u zbiegu ulic Witolda i Żeromskiego i będzie to „Gospoda” przygotowana przez uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej numer 1. Czwarta stacja zaplanowana była przy Kościele Garnizonowym, gdzie uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej numer 13 zaprezentowali scenę „Pasterze”.

Po odegraniu wszystkich scen orszak przeszedł przez tunel świetlny i dotarł na Plac Co-

raziego, gdzie ustawiona jest szopka bożonarodzeniowa. Tam odbył się pokłon Dzieciątku Jezus. Następnie odbyło się składanie życzeń oraz koncert kolęd z udziałem zaproszonych gości.

Zarówno na Rynku, jak i na placu Coraziego rozdawane były korony, chorągiewki oraz okolicznościowe magnesy. Na Rynku dostępne były również baloniki z logo Orszaku Trzech Króli. Organizatorzy przygotowali kilka tysięcy kompletów materiałów dla uczestników.

Orszak Trzech Króli 2026 w parafii pod wezwaniem Świętego Jana Chrzciciela w Magnuszewie był wyjątkowo udany. Mimo sporego mrozu było mnóstwo wiernych.

Tłumy mieszkańców wzięły udział w jubileuszowym, 10. Orszaku Trzech Króli, który przeszedł ulicami Kazanowa. Wydarzenie zainaugurowało oficjalnie obchody pierwszego 460-lecia nadania praw miejskich. Orszak wyruszył spod

Urzędu Miasta i Gminy w Kazanowie. Licznie zgromadzeni mieszkańcy, całe rodziny z dziećmi oraz zaproszeni goście przeszli wspólnie przez Rynek w kierunku kościoła pod wezwaniem Przemienienia Pańskiego, gdzie została odprawiona Msza Święta. Po jej zakończeniu organizatorzy zaprosili wszystkich uczestników na gorący posiłek.

Wyjątkowy Orszak Trzech Króli odbył się w Jasieńcu Iłżeckim i Małyszynie. Wydarzenie rozpoczęło się o godzinie 10 mszą świętą w kościele pod wezwaniem Matki Bożej Różańcowej w Jasieńcu Iłżeckim, gmina Iłża. Następnie uczestnicy orszaku wyruszyli w uroczystym przemarszu do Szkoły Podstawowej w Małyszynie, gmina Mirzec. Każdy uczestnik przemarszu otrzymał pamiątkową koronę. Tam, w samo południe odbyły się jasełka w wykonaniu uczniów szkoły, a całość zakończyło się wspólnym kolędowaniem i poczęstunkiem na sali gimnastycznej. ©



Trzej Królowie i liczni mieszkańcy Radomia, złożyli pokłon Dzieciątku Jezus w szopce na Placu Coraziego.



Orszak Trzech Króli 2026 w Magnuszewie. To było wyjątkowe widowisko.



Setki osób wzięły udział w Orszaku Trzech Króli w Kazanowie.



Orszak Trzech Króli w Jasieńcu Iłżeckim zgromadził mnóstwo wiernych.

Zmarł doktor habilitowany Dionizy Saniawa, ceniony wykładowca Uniwersytetu

Patryk Samborski
Radom

W sobotę, 3 stycznia w wieku 78 lat zmarł doktor habilitowany Dionizy Saniawa, wieloletni pracownik naukowy i wykładowca Uniwersytetu Radomskiego.

Uroczystości pożegnalne odbędą się 9 stycznia w Radomiu i będą miały charakter świeicki. Wystawienie urny z prochami nastąpi w kaplicy firmy „Epitafium” przy ulicy Mieszka I 38 (os. Józefów) w godzinach od 10. do 10.45. Pożegnanie odbędzie się o godzinie 11. w kolumbarium na cmentarzu komunalnym przy ulicy Ofiar Firleja. Doktor habilitowany Dionizy Saniawa przez wiele lat był związany z Uniwersytetem Ra-

domskim, gdzie pracował jako wykładowca na Wydziale Transportu, Elektrotechniki i Informatyki. Dał się poznać jako nauczyciel akademicki, ceniony przez studentów i współpracowników.

Rodzina poinformowała, że z uwagi na ograniczoną przestrzeń oraz zasady obowiązujące w miejscu ceremonii nie będzie możliwości składania kwiatów ani zniczy. Zamiast tego bliscy zachęcają do zapisania jednego wspomnienia, myśli lub słowa kojarzącego się ze zmarłym. Zostaną one zachowane w rodzinnej księdze pamięci.

Zgodnie z wolą Zmarłego, tego dnia zachęca się również do wykonania drobnego gestu życzliwości oraz wsparcia zbiórki na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. ©©



Doktor habilitowany Dionizy Saniawa był cenionym wykładowcą Uniwersytetu Radomskiego.

Zmarł Grzegorz Szombara, wieloletni dyrektor szkoły

Patryk Samborski
Radom

Nie żyje Grzegorz Szombara, wieloletni dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej numer 29 z Oddziałami Integracyjnymi w Radomiu.

Był też wieloletnim działaczem Radomskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zmarł 3 stycznia 2026 roku w wieku 82 lat. Uroczystości pogrzebowe odbędą się 7 stycznia w Radomiu.

- Z głębokim żalem informujemy o śmierci Grzegorza Szombar, Dyrektora naszej szkoły w latach 1975-1991. Był cenionym pedagogiem i wychowawcą, który przez wiele lat z oddaniem i odpowiedzialnością kierował placówką, dbając o jej rozwój oraz dobro uczniów i pracowników. Rodzina oraz Bliskim składamy wy-

razy szczerego współczucia - możemy przeczytać na stronie internetowej Publicznej Szkoły Podstawowej numer 29 z Oddziałami Integracyjnymi w Radomiu.

Grzegorz Szombara zmarł 3 stycznia 2026 roku w wieku 82 lat. Był ukochanym mężem, ojcem i dziadkiem. Rodzina, bliscy oraz społeczność szkolna podkreślają jego zaangażowanie, odpowiedzialność oraz wkład w kształtowanie kolejnych pokoleń uczniów.

Msza Święta pogrzebowa zostanie odprawiona w czwartek, 7 stycznia o godzinie 10:00 w kościele pod wezwaniem Matki Bożej Królowej Świata przy ulicy Grzybowskiej w Radomiu. Po nabożeństwie nastąpi pochowanie Zmarłego na cmentarzu rzymskokatolickim z wjazdem od ulicy Limanowskiego. ©©

Wataha wilków na Mazowszu. Sześć osobników pojawilo się kilkanaście kilometrów od Grójca?

Dawid Owczarek
Powiat grójcecki

Nadleśnictwo Chojnów w powiecie piaseczyńskim poinformowało, że w okolicach miejscowości Julianów i Obręb mieszkańcy zaobserwowali watahę wilków.

Lasy, w których zauważono 6 wilków, znajdują się około 20 kilometrów od Grójca. Wilki nie stanowią bezpośredniego za-

grożenia dla człowieka, jednak mieszkańcy muszą zachować szczególną ostrożność wędrując po lasach.

Leśnicy poinformowali, że starali się zweryfikować zgłoszenie od mieszkańców. Nietety bez skutku, ponieważ tropy zostały przykryte przez padający śnieg. - Niezależnie od tego, w najbliższych dniach w tym rejonie zostaną rozmieszczone fotopułapki, które pozwolą lepiej rozpoznać sytuację

i potwierdzić ewentualną obecność wilczej rodziny - czytamy w wiadomości zamieszczonej na Facebooku.

W Polsce watahy wilków liczą najczęściej od 4 do 6 osobników, na których czele stoi dominująca para zwierząt. Wraz z nimi wędrują ich ostatni miot lub dwa ostatnie. W ciągu doby mogą pokonać około 25 kilometrów.

Jak uspokajają leśnicy, wilki nie są zwierzętami agresyw-

nymi wobec ludzi - z natury unikają kontaktu z człowiekiem i nie stanowią dla niego zagrożenia.

Jednocześnie apelują, by szczególną uwagę poświęcić opiece nad zwierzętami domowymi. Podczas spacerów z psami w lesie należy bezwzględnie trzymać je na smyczy. Oprócz tego, poruszajmy się tylko po wyznaczonych ścieżkach i nie zapuszczajmy się niepotrzebnie w gęstwiny.

REKLAMA

STAROSTA RADOMSKI
ul. Tadeusza Mazowieckiego 7
26-600 Radom

Radom, dnia 29 grudnia 2025 r.

BA.6740.592.2024.MO

OBWIESZCZENIE STAROSTY RADOMSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.Dz.U.2024, poz. 311) i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j.Dz.U.2024, poz. 572 z późn. zm.),

zawiadamiam, że w dniu 29 grudnia 2025 r. została wydana decyzja nr 2445.2025 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

na wniosek Inwestora – Zarządu Powiatu Radomskiego, ul. Tadeusza Mazowieckiego 7, 26-600 Radom dla inwestycji pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 3550W Iłża – Rybiczyna – Grabowiec”

OKREŚLENIE NIERUCHOMOŚCI LUB ICH CZĘŚCI OBJĘTYCH WNIOSEM STANOWIĄCE PAS DROGOWY:

W wykazie zastosowano oznaczenia:

- pogrubioną czcionką oznaczono numery działek objętych linią rozgraniczenia projektowanego pasa drogi,
- przy podziałach nieruchomości: przed nawiasem wskazano numer działki przed podziałem, natomiast w nawiasie numery działek po podziale (pogrubioną czcionką oznaczono numery działek ewidencyjnych objętych liniami rozgraniczającymi drogi, zwykłą czcionką działki ewidencyjne pozostające przy dotychczasowym właścicielu),
- podkreślono numery działek lub ich części (w przypadku podziału), które stają się własnością właściwej jednostki samorządu terytorialnego tj. Powiatu Radomskiego.

województwo mazowieckie, powiat radomski, jednostka ewidencyjna 142503_4 Iłża – Miasto:

obręb 0001 Iłża, działki nr ewid.:

687, 1156/2, 689/1, 688/1, 1156/1 (1156/5, 1156/6), 688/2 (688/6, 688/7, 688/8)

województwo mazowieckie, powiat radomski, jednostka ewidencyjna 142503_5 Iłża – obszar wiejski:

obręb 0003 Błaziny Górne, działki nr ewid.:

318, 2/2, 8/4, 1 (1/3, 1/4), 3 (3/3, 3/4), 2/1 (2/7, 2/8), 5 (5/3, 5/4), 7 (7/3, 7/4), 8/3 (8/9, 8/10), 326 (326/3, 326/4), 10/3 (10/7, 10/8), 9 (9/3, 9/4), 11 (11/3, 11/4), 13 (13/3, 13/4), 15 (15/3, 15/4), 17 (17/3, 17/4), 19, 21 (21/3, 21/4), 23 (23/3, 23/4), 25 (25/3, 25/4), 27/1 (27/7, 27/8), 27/2 (27/9, 27/10), 29 (29/3, 29/4), 31 (31/3, 31/4), 30 (30/3, 30/4), 32 (32/5, 32/6), 33/1 (33/7, 33/8), 33/2 (33/9, 33/10), 35 (35/3, 35/4), 38 (38/3, 38/4), 40 (40/3, 40/4), 42 (42/3, 42/4), 45 (45/3, 45/4), 52/1 (52/7, 52/8), 52/2 (52/9, 52/10), 55/1 (55/7, 55/8), 55/2 (55/9, 55/10), 58 (58/3, 58/4), 61 (61/3, 61/4), 65 (65/3, 65/4), 69 (69/3, 69/4), 74 (74/3, 74/4), 77 (77/3, 77/4), 80/1 (80/7, 80/8), 80/2 (80/9, 80/10), 83 (83/3, 83/4), 87 (87/3, 87/4), 90 (90/3, 90/4), 93 (93/3, 93/4), 96 (96/3, 96/4), 99 (99/3, 99/4), 103 (103/3, 103/4), 108 (108/3, 108/4), 114 (114/3, 114/4), 117 (117/3, 117/4), 120 (120/3, 120/4), 123 (123/3, 123/4), 126 (126/3, 126/4), 128 (128/3, 128/4), 130 (130/3, 130/4), 132 (132/3, 132/4), 134 (134/3, 134/4), 321 (321/3, 321/4), 136 (136/3, 136/4), 137 (137/3, 137/4), 141/1 (141/7, 141/8), 141/2 (141/9, 141/10), 143 (143/3, 143/4), 152 (152/3, 152/4), 154 (154/3, 154/4), 156 (156/3, 156/4), 159 (159/3, 159/4), 161 (161/3, 161/4), 163 (163/3, 163/4), 165 (165/3, 165/4), 167 (167/3, 167/4), 171 (171/3, 171/4), 173 (173/3, 173/4), 175 (175/3, 175/4), 177 (177/3, 177/4), 179 (179/3, 179/4), 196 (196/3, 196/4), 198 (198/3, 198/4), 200 (200/3, 200/4), 204 (204/3, 204/4), 206 (206/3, 206/4), 322 (322/3, 322/4), 203 (203/3, 203/4), 205 (205/3, 205/4), 212 (212/3, 212/4), 221 (221/3, 221/4), 225 (225/3, 225/4), 227 (227/3, 227/4), 229 (229/3, 229/4), 231 (231/3, 231/4), 233 (233/3, 233/4),

235 (235/3, 235/4), 236/1 (236/7, 236/8), 236/2 (236/9, 236/10), 237 (237/3, 237/4), 238 (238/3, 238/4), 246 (246/3, 246/4), 247 (247/5, 247/6), 249 (249/3, 249/4), 252 (252/3, 252/4), 257/1 (257/7, 257/8), 257/2 (257/9, 257/10), 261 (261/3, 261/4), 264 (264/3, 264/4), 266 (266/3, 266/4), 268 (268/3, 268/4), 287 (287/3, 287/4), 290 (290/3, 290/4), 293 (293/3, 293/4), 297 (297/7, 297/8), 301 (301/7, 301/8), 305 (305/5, 305/6), 310 (310/3, 310/4), 313/1 (313/7, 313/8), 313/2 (313/9, 313/10)

obręb 0018 Maziarze Nowe, działki nr ewid.:

34, 17/6, 139, 17/7, 23, 29/2, 30/2, 1/1 (1/17, 1/18), 1/2 (1/19, 1/20), 2/1 (2/11, 2/12), 2/2 (2/13, 2/14), 3 (3/3, 3/4), 4 (4/3, 4/4), 5/2 (5/7, 5/8), 5/1 (5/9, 5/10), 6 (6/3, 6/4), 7 (7/3, 7/4), 9/4 (9/10, 9/11), 9/5 (9/12, 9/13), 10/1 (10/7, 10/8), 10/2 (10/9, 10/10), 11/1 (11/7, 11/8), 11/2 (11/9, 11/10), 12/1 (12/11, 12/12), 12/2 (12/13, 12/14), 13/1 (13/11, 13/12), 13/3 (13/13, 13/14), 13/4 (13/15, 13/16), 15 (15/3, 15/4), 16 (16/3, 16/4), 17/4 (17/13, 17/14), 25 (25/3, 25/4), 27/2 (27/7, 27/8), 27/1 (27/9, 27/10), 28/1 (28/4, 28/5), 29/3 (29/6, 29/7), 30/3 (30/6, 30/7), 33 (33/3, 33/4), 35 (35/3, 35/4), 36 (36/3, 36/4), 38 (38/3, 38/4), 39 (39/3, 39/4), 40 (40/3, 40/4), 41 (41/3, 41/4), 44/2 (44/7, 44/8), 44/1 (44/9, 44/10), 45/2 (45/7, 45/8), 45/1 (45/9, 45/10), 47 (47/3, 47/4), 49 (49/3, 49/4), 52 (52/3, 52/4), 53 (53/3, 53/4), 54 (54/3, 54/4), 55 (55/3, 55/4), 56 (56/3, 56/4), 58/2 (58/5, 58/6), 59 (59/3, 59/4), 60 (60/3, 60/4), 61 (61/3, 61/4), 62 (62/3, 62/4), 63 (63/3, 63/4), 67 (67/3, 67/4), 68 (68/3, 68/4), 69 (69/3, 69/4), 70 (70/3, 70/4), 71 (71/3, 71/4), 72 (72/3, 72/4), 74 (74/3, 74/4), 75 (75/3, 75/4), 77/1 (77/7, 77/8), 77/2 (77/9, 77/10), 78 (78/3, 78/4), 80/2 (80/5, 80/6), 81 (81/3, 81/4), 83 (83/3, 83/4), 84 (84/3, 84/4), 144 (144/3, 144/4), 145 (145/3, 145/4), 138 (138/3, 138/4), 140 (140/3, 140/4)

obręb 0015 Kotlarka, działki nr ewid.:

433/1, 407/4, 394/6, 394/8, 393/2, 406 (406/3, 406/4), 398 (398/3, 398/4), 407/1 (407/9, 407/10), 407/3 (407/11, 407/12), 390 (390/3, 390/4), 389 (389/3, 389/4), 388 (388/3, 388/4), 466 (466/3, 466/4), 386 (386/3, 386/4), 385 (385/4, 385/5, 385/6), 384 (384/3, 384/4), 467 (467/3, 467/4), 383 (383/3, 383/4)

obręb 0014 Koszary, działki nr ewid.:

190/1, 190, 190/2, 191/1 (191/5, 191/6), 205 (205/3, 205/4), 197/2 (197/5, 197/6), 195/2 (195/5, 195/6), 193/2 (193/5, 193/6), 194/3 (194/8, 194/9)

OKREŚLENIE NIERUCHOMOŚCI POZALINIAMI ROZGRANICZAJĄCYMI DROGI, Z KTÓRYCH KORZYSTANIE BĘDZIE OGRANICZONE:

Nieruchomości, z których korzystanie będzie ograniczone ze względu na obowiązek dokonania przebudowy zjazdów:

województwo mazowieckie, powiat radomski, jednostka ewidencyjna 142503_5 Iłża – obszar wiejski:

obręb 0003 Błaziny Górne, działka nr ewid.: 242

obręb 0018 Maziarze Nowe, działka nr ewid.: 124

Nieruchomości, z których korzystanie będzie ograniczone ze względu na obowiązek przebudowy innych dróg publicznych:

województwo mazowieckie, powiat radomski, jednostka ewidencyjna 142503_5 Iłża – obszar wiejski:

**obręb 0018 Maziarze Nowe, działka nr ewid.: 8 – przebudowa drogi gminnej nr 350226W
37 – przebudowa drogi gminnej nr 350204W**

obręb 0015 Kotlarka, działka nr ewid.: 433/2 – przebudowa drogi powiatowej nr 3568W

Z treścią decyzji można się zapoznać, po wcześniejszym umówieniu (telefon 48 381 50 88 – Wydział Budownictwa i Architektury), w Starostwie Powiatowym w Radomiu, ul. Tadeusza Mazowieckiego 7, w godzinach pracy urzędu. Decyzja staje się ostateczna po upływie 28 dni od dnia publicznego ogłoszenia o jej wydaniu, gdy nie zostało od niej złożone odwołanie.

Radomskie Morsy obchodziły Święto Trzech Króli w zalewie Borki

Julia Sosnowska
Radom

We wtorek, 6 stycznia, nad zalewem na Borkach odbyło się morsowanie z okazji Święta Trzech Króli zorganizowane przez Radomskie Morsy.

W wydarzeniu wzięło udział wielu entuzjastów zimowych kąpeli.

Do akcji weszły siekiery - uczestnicy musieli rozbić lód nad zalewem w Radomiu, z powodu zamrożonej wody. Mimo niskiej temperatury i mrozu - frekwencja dopisywała.

Radomskie Morsy to społeczność zimowych amatorów lodowej kąpeli, aktywna od lat. Regularnie spotykają się przy zalewie Borki, organizują też wydarzenia tematyczne - jak morsowanie na Trzech Króli.



Radomskie Morsy obchodziły Święto Trzech Króli nad zalewem na Borkach w Radomiu.

FOT. JULIA SOSNOWSKA

Schroniska i ogrzewalnia gotowe na przyjęcie bezdomnych

Izabela Kozakiewicz
Radom

Piwnice, pustostany, altany działkowe, to w mrozy nie są dobre miejsca na szukanie schronienia.

Jeśli widzisz osobę bezdomną, która nie ma ciepłego i bezpiecznego miejsca - dzwoń do służb, możesz uratować czyjeś życie. W Radomiu mamy schroniska i ogrzewalnię dla bezdomnych.

Zima w pełni, temperatury są coraz niższe, a synoptycy zapowiadają coraz większe mrozy. Takie dni są najtrudniejsze dla osób w kryzysie bezdomności. Piwnice, altany, klatki schodowe już nie zapewniają bezpiecznego schronienia. Ogrzewalnię i noclegownię zapewniają się coraz bardziej.

W Radomiu mamy Schronisko dla Bezdomnych przy ulicy Słowackiego 188. Są tam miejsca dla mężczyzn, którzy nie mają dachu nad głową. Tam jest miejsce dla kilkudziesięciu osób. Tuż obok działa kontenerowa ogrzewalnia, która zapewnia schronienie na mroźne noce. Jest czynna od 18 do 8 rano przez całą zimę. Można tam schronić się przed mrozem, napić się czegoś gorącego, czy się umyć. To placówki prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Radomiu.

Jest też dom dla bezdomnych i noclegownia przy ulicy



FOT. ARCHIWUM ECHA DNIA

W Radomiu bezdomni mogą spędzić noc w schronisku lub noclegowni przy ulicy Słowackiego i Zagłoby.

Zagłoby 3 w Radomiu, oba miejsca prowadzi Caritas Diecezji Radomskiej. Tam schronienie mogą znaleźć kobiety w kryzysie bezdomności.

Służby apelują, żeby nie być obojętnym i reagować, jeśli widzimy osobę potrzebującą pomocy. To nie musi być ktoś w kryzysie bezdomności. Może nasz sąsiad czy sąsiadka mieszka samotnie i nie jest w stanie zadbać o siebie i ograniczyć mieszkanie.

- Bądźmy wrażliwi szczególnie na osoby starsze, samotne, niepełnosprawne i bezdomne, przebywające w miejscach za-

grających ich zdrowiu i życiu - apeluje Straż Miejska w Radomiu.

Miejsca, w których zwykle przebywają osoby bezdomne kontrolują strażnicy miejscy i policjanci. W Radomiu działa też patrol medyczny dla bezdomnych organizowany przez

Bądźmy wrażliwi szczególnie na osoby starsze, samotne, niepełnosprawne i bezdomne w miejscach zagrożających ich życiu

Caritas Diecezji Radomskiej, Straż Miejską i Radomski Szpitala Specjalistyczny.

Pomocy można szukać w: Dom dla Bezdomnych Kobiet, ulica Zagłoby 3, numer telefonu 48 365-26-29; W okresie jesienno-zimowym w ramach realizacji zadań na rzecz bezdomnych prowadzona jest noclegownia dla mężczyzn i kobiet.

Dom dla Bezdomnych Mężczyzn, ulica Słowackiego 188, numer telefonu 48 360 01 91.

Można dzwonić na bezpłatne numery: numer alarmowy 112 lub Straży Miejskiej 986.

Wielki pożar drewnianego domu. Łunę ognia widać było z odległości kilku kilometrów

Patryk Samborski
Gmina Jedlnia-Letnisko

W poniedziałek, 5 stycznia w miejscowości Maryno w gminie Jedlnia-Letnisko doszło do bardzo groźnego pożaru drewnianego domu.

Z ogniem walczyło dziewięć zastępów straży pożarnej, a drewniany obiekt został doszczętnie zniszczony. Ogromna łuna i gęsta chmura dymu były widoczne z kilku kilometrów.

Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do służb około godziny 16:30. Po przybyciu pierwszych zastępów straży pożarnej drewniany, parterowy budynek mieszkalny był już w całości objęty ogniem. Płomienie objęły zarówno wnętrze domu, jak i jego dach,



FOT. OSP JEDLŃA-LETNISKO

Drewniany budynek mieszkalny w miejscowości Maryno w gminie Jedlnia-Letnisko został całkowicie objęty ogniem jeszcze przed przyjazdem pierwszych służb.

a ogień bardzo szybko rozprzestrzenił się po drewnianej konstrukcji.

Na miejscu działania prowadziło łącznie dziewięć zastępów straży pożarnej, w tym

druhowie z Ochotniczych Straży Pożarnych z Jedlni-Letniska, Słupicy i Czarnej oraz zastępy Państwowej Straży Pożarnej z Radomia i Pionek. Strażacy podawali prądy wody zarówno z zewnątrz budynku, jak i do jego wnętrza, starając się opanować rozwinęły pożar. Akcja była utrudniona ze względu na intensywność ognia oraz łatwopalną, drewnianą konstrukcję obiektu.

Na miejscu obecne były również: zespół ratownictwa medycznego, patrol policji oraz pogotowie energetyczne. Nie ma informacji o osobach poszkodowanych. Po zakończeniu akcji gaśniczej i dogaszaniu pogorzeliska na miejscu przeprowadzone zostaną czynności dochodzeniowe. Mają one na celu ustalenie przyczyn pożaru oraz dokładnego przebiegu zdarzenia. ©©

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy informację o śmierci

dr. hab.

Marka Kątnego

– byłego wieloletniego działacza organów statutowych Robotniczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Armatury” w Kielcach

Rodzinie Zmarłego

wyrazy głębokiego żalu i współczucia

składa

Rada Nadzorcza, Rada Osiedla Herby-Skarpa, Zarząd i pracownicy RSM „Armatury” w Kielcach

0011458220

Koleżance

Bożenie Legieć

wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej „Słoneczna” w Kielcach

0011458494

Z ogromnym bólem zawiadamiamy, że w dniu 31.12.2025 r. w wieku 95 lat zmarł nasz Kochany Tata i Dziadek

Zdzisław - Janusz Zajac

Ceremonia żałobna odbędzie się 8.01.2026 r. o godz. 11 w Kaplicy Pogrzebowej Firmy Zwolscy (ul. Radiowa 14), po czym nastąpi odprowadzenie drogiej nam Osoby na Cmentarz Stary. Żegna pogrążona w głębokim smutku Rodzina

0011458123

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościół w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

„

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckie nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Białe Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

wienie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbolahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Białe Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywał w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo- wie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypominajmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo- wie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. – Jeśli wróbi po-



Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

stępy, my również musimy iść naprzód – oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tymy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tymy w świąta?

W wielu kulturach świąta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znikła wraz zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne?

Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspomniałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonywaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wyidealizowany, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzane cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurodegeneracyjnym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapię celowaną. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologi powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyną pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długie, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta kariery i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki
wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać,



że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukalbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa

z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprostuj łokcie

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.
● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.
● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki
Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyteżoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

zaną z cukrzycą lub hipoglikemią.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzanie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
 - polidipsja - wzmożone pragnienie,
 - wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).
- Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zacerzawienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

Był to krok do budowy ekonomicznych zrębów Polski Ludowej. Nacjonalizacja nie była dla nikogo zaskoczeniem, była konsekwencją zapowiedzi z manifestu Polskiego Komitetu Wyzwolenia Narodowego z 22 lipca 1944 r.

Państwo zabiera

Przejęcie przez państwo przedsiębiorstw odbywa się - stanowił art. 1 ustawy - „dla planowego odbudowania gospodarki narodowej, zapewnienia Państwu suwerenności gospodarczej i podniesienia ogólnego dobrobytu”.

Art 3. wymieniał firmy, które zostaną znacjonalizowane za odszkodowaniem (zatrudniające więcej niż 50 robotników na jedną zmianę). Były to m.in. przedsiębiorstwa górnicze, hutnicze, naftowe i gazowe; związane z energetyką; koksownie; wodociągowe; cukrownie i rafinerie cukru; gorzelnie i browary; młyny. Do tego przedsiębiorstwa włókiennicze, poligraficzne i tłuszczowe. Tzw. nacjonalizacja bez odszkodowań dotyczyła przedsiębiorstw niemieckich, należących do obywateli Wolnego Miasta Gdańska oraz - jak to określono - „osób, które zbiegły do nieprzyjaciela”.

Nacjonalizacja dotyczyła majątku nieruchomego i ruchomego oraz wszelkich praw (w tym licencji, znaków towarowych itp.). W [pierwszej fazie, do 1 października 1948 r. upaństwowiono przeszło 35 tys. przedsiębiorstw

Co z wagonami?

Choć spod działania tego przepisu wyłączono niektóre rodzaje przedsiębiorstw (np. przedsiębiorstwa robót budowlanych oraz instalacyjnych bez względu na ilość pracowników), w praktyce nacjonalizowano wszystko. Dekret Rady Ministrów z mocą ustawy z dnia 20 grudnia 1946 r. o zmianie ustawy o przejęciu na własność Państwa podstawowych gałęzi gospodarki narodowej, dawał podstawę do nacjonalizacji banków, sklepów, aptek i oraz kolektywizacji rolnictwa.

Ciekawostką jest, że spod ustawy wyłączono przedsiębiorstwo komunikacyjne stanowiące własność „Międzynarodowego Towarzystwa Wagonów Sypialnych i Wielkich Ekspresów Europejskich” belgijsko-francuskiej firmy kolejowej Compagnie Internationale des Wagons-Lits. Specjalnie po to Rada Ministrów wydała uchwałę w dniu 27 marca 1947 r.

Już później, w latach 1948-1971 Polska Ludowa zawarła tzw. umowy indemnizacyjne z 14 krajami. Na mocy tych układów PRL wypłacała odszkodowania za mienie pozostawione w Polsce i znacjonalizowane. Np. do 1980 r. rządy komunistyczne PRL-u przekazały 40 mln dolarów rządowi USA na zaspokojenie

Jak w powojennej Polsce krok po kroku wprowadzano socjalizm

3 stycznia 1946 r. Krajowa Rada Narodowa, pod naciskiem Polskiej Partii Robotniczej, uchwaliła ustawę o nacjonalizacji, czyli o przejęciu na własność Państwa podstawowych gałęzi gospodarki narodowej

Mariusz Grabowski



Nacjonalizacja dotyczyła majątku nieruchomego i ruchomego oraz wszelkich praw (w tym licencji, znaków towarowych itp.)

nie roszczeń obywateli i firm amerykańskich.

Towarzysze żądają!

W styczniu 1946 r. na blisko 300 posłów do KRN za ustawą nacjonalizacyjną była większość, w tym przedstawiciele opozycji z PSL i Stronnictwa pracy. Co więcej, w swoich programach też mieli nacjonalizację, choć w znacznie ograniczonej formie.

Mało który z posłów opozycji nie zgadzał się z tezami referatu ministra przemysłu z IX sesji KRN, która odbyła się w grudniu 1945 r.: „Można prowadzić organizm państwowy w określonym kierunku, gdy ma się w ręku ster tego organizmu. A ster - to podstawowe gałęzie gospodarki narodowej. Bez planu nie ma odbudowy”.

Co ciekawe, posłowie debatujący wtedy na założeniach przyszłej ustawy „o przejęciu na własność Państwa podstawo-

wych gałęzi gospodarki narodowej” (odczytano rezolucję z wiecu pracowników przemysłu Łodzi, w którym żądali oni „upaństwowienia przemysłu, (które) jest po reformie rolnej dalszym podstawowym osiągnięciem demokracji polskiej na drodze do odbudowy Polski Ludowej bez obszarników i kapitalistów”), na tej samej sesji proponowali jednocześnie dość fantastyczną ustawę „o zakładaniu nowych przedsiębiorstw i popieraniu prywatnej inicjatywy”.

Co na to PSL?

Można powiedzieć, że idea nacjonalizacji był obecna w programach wszystkich sił politycznych ówczesnej Polski, nie tylko tych o profilu komunistycznym czy socjalistycznym.

W programie Polskiego Stronnictwa Ludowego, największej partii opozycyjnej w KRN (jeszcze w grudniu 1946 r., na 444 po-

słów, PSL miało ich 55), uchwalonym w styczniu 1946 r. podczas kongresu, popierano przeprowadzenie reformy rolnej, wprowadzenie „gospodarki wielosektorowej” (z istnieniem szerokiego sektora własności społecznej i spółdzielczej, głównie w handlu i drobnym przemyśle), ale też dopuszczano istnienie sektora państwowego i prywatnego.

Reforma ekonomiczna miałyby w tej koncepcji obejmować nacjonalizację kluczowych gałęzi przemysłu, choć w stopniu mniejszym niż zakładała koncepcja komunistów.

Apologia z lat 60.

Janusz Wojciech Gołębiowski w wydanym w 1965 r. tomie „Nacjonalizacja przemysłu w Polsce” to właśnie z PSL czynił głównego wroga socjalistycznych reform. „Przyjęta przez PSL taktyka walki - pisał - polegała nie

na bezpośrednim podważeniu celowości samej reformy, lecz na przedstawieniu w tak negatywny sposób przyszłych konsekwencji nacjonalizacji, ażeby wzbudzić w społeczeństwie wątpliwość co do tego, czy państwo winno istotnie przejść na własność wielki i średni przemysł.

»Głównym celem przebudowy społecznej - stwierdzał program mikołajczykowski stronnictwa - jest zdobycie dla warstw ludowych wyższego poziomu dobrobytu przy swobodnym, wszechstronnym rozwoju kulturalnym. Monopolistyczna gospodarka państwowa może zmuszać robotników do godzenia się z niską stopą życiową i zagrażać im nowym przymusem i naciskiem ze strony państwowej administracji gospodarczej« (...).

Głównym celem przebudowy społecznej - stwierdzał program mikołajczykowski stronnictwa - jest zdobycie dla warstw ludowych wyższego poziomu dobrobytu przy swobodnym, wszechstronnym rozwoju kulturalnym. Monopolistyczna gospodarka państwowa może zmuszać robotników do godzenia się z niską stopą życiową i zagrażać im nowym przymusem i naciskiem ze strony państwowej administracji gospodarczej”.

Jak za Sanacji?

W ramach wojny propagandowej komuniści i socjaliści głosili, że PSL celowo utożsamiało nacjonalizację przemysłu w warunkach istnienia władzy ludowodemokratycznej z tworzonymi w Polsce międzywojennej etatystycznymi przedsiębiorstwami państwowymi, które ze względu na ich nierentowność i biurokratyczne formy organizacji były w społeczeństwie wyjątkowo niepopularne.

„Jesteśmy za upaństwowieniem kluczowych przemysłów, mających podstawowe znaczenie dla gospodarstwa narodowego, takich np., jak kopalnie węgla, huty żelazne, pewne fabryki chemiczne, przemysł zbrojeniowy, elektrownie i koleje. Ale upaństwowienie tych gałęzi to jeszcze nie etatyzm - odpowiadała »Gazeta Ludowa«. Nie po to pozbyliśmy się szlachetczyzny i jej burżuazyjnego cienia, aby stworzyć klasę urzędniczą” - dopowiadał w jednym z artykułów „Gazety Ludowej” Tadeusz Garczyński, adwokat, publicysta i działacz sportowy.

Komuniści zacierają ręce

Oficjalne stanowisko PPR odnośnie do ustawy o nacjonalizacji przemysłu sprecyzowane zostało na I Zjeździe PPR, który się odbył w dniach 6-13 grudnia 1945 r.: „Nasza partia uważa - stwierdzał przedłożony zjazdowi referat pt. »Aktualne zagadnienia i perspektywy gospodarcze demokratycznej Polski« - że przyszedł teraz czas, aby po zrealizowaniu zasad Manifestu lipcowego pójść naprzód i przejść

uroczystym aktem prawnym na własność narodu wielki i średni przemysł w Polsce (...). Nasi ministrowie w rządzie, nasi posłowie w Krajowej Radzie Narodowej, nasi towarzysze w całym kraju, cała nasza partia, wspólnie z Polską Partią Socjalistyczną, wysunie wkrótce dekret o unarodowieniu wielkiego i średniego przemysłu”.

Stanowisko PPS wobec ustawy określała z kolei uchwała Rady Naczelnej z dnia 4 listopada 1945 r. Stwierdzała ona m. in., że „uspołecznienie w drodze prawnej podstawowych gałęzi produkcji, wymiany, ubezpieczeń oraz bankowości powinno być dokonane bez dalszej zwłoki”.

Dokonało się

Jak ustawą KRN o nacjonalizacji przyjęli Polacy. Najogólniej mówić obojętnie. Ważniejsze były trudny codzienny życia w zrujnowanym kraju, nędza i wyjątkowo mroźna zima. Słusznie zauważał Gołębiowski, że „żadna z form bezpośredniej i otwartej walki przeciwko nacjonalizacji przemysłu w ówczesnych warunkach politycznych nie dawała reakcji szans powodzenia”.

I dodaje: „politycy reakcyjni przewidywali, że oficjalne wypowiedzenie się przeciwko upaństwowieniu fabryk mogłoby zwiększyć jedynie obawy szerokich mas przed utratą zdobytych już pozycji w przemyśle”.

Co więcej, wszelkie próby hipotetycznej reprivatyzacji fabryk natrafiały ponadto na obiektywne przeszkody, wynikłe z dokonanych podczas wojny i po wyzwoleniu kraju zmian w strukturze przemysłu. „Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że przemysł nasz jest już w większości upaństwowiony” - stwierdzała Delegatura Krajowa tzw. rządu emigracyjnego w połowie 1945 r.

Trzeba było...

Deputowany do KRN Aleksander Zawadzki, w 1946 r. członek Biura Politycznego KC PPR i późniejszy Przewodniczący Rady Państwa, obranie radykalnego socjalistycznego kursu przez Polskę uzasadniał tak: „Mielśmy Zagłębie i Śląsk, mogliśmy mieć dosyć węgla, stali i żelaza, a nie mieliśmy armat, nie mieliśmy czołgów, nie mieliśmy samolotów, gdy nadszedł tragiczny rok 1939. Bo ciężki przemysł Zagłębia, Śląska i innych ośrodków służył interesom prywatnego, rodzimego i zagranicznego kapitału, a w tym kapitale wielki udział mieli Niemcy”.

Choć z perspektywy czasu można stwierdzić, że zarówno nacjonalizacja, jak i reforma rolna zostały przeprowadzone z pogwałceniem prawa własności, a nowe władze wykorzystały te reformy społeczne jako na rzędzie eliminacji „grup posiadających”, to na eliminację ich skutków trzeba było czekać blisko pół wieku.

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, starszycy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- wydzielona część stajni dla konia,
- planeta Układu Słonecznego,
- Barack, 44. prezydent USA,
- stan świecki w kościele,
- podawane przed odzewem,
- towot do konserwacji maszyn,
- wydzielony obszar, strefa,
- pionowa ściana grani,
- delikatna, barwiona skóra kozia,
- Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- bóg wojny w mitologii greckiej,
- dokucza krasulom,
- światło rzucane przez latarnię,
- dawny zakład fryzjerski,
- rzezimieszek z francuskiej stolicy,
- sankcje gospodarcze,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- kapusta abisyńska,
- związek państw, przymierze,
- poprzedza Boże Narodzenie,
- Marszałkowska w naszej stolicy,
- miasto nad Notecią,
- ekwipunek strażaka.

Pionowo:

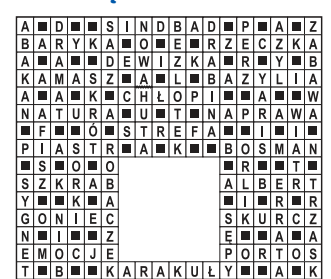
- Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- groźna choroba oczu,
- średniowieczny namiestnik mongolski,
- album ze znaczkami,
- Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- osoby towarzyszące królówi,
- Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- roślinny symbol niewinności,
- na twarzy krótkowidza,
- dzierżawa sprzed lat, аренда,

- badanie opinii społecznej,
- stawia piec kaflowe,
- ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- roślina zielna, grubosz,
- rozległy teren, powierzchnia,
- polski herb szlachecki,
- chrząstka w kolanie,
- nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerze łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarzabkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczki nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.



FOT. GRZEGORZ MOMOT

Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

A trzecia?

Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Białą-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt wielu gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewnie braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Białą-Czerwonych?

Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki. ©P

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalczonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią. Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletikiem Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético. ©P



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Transfer Pietuszelewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszelewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy - oficjalnie zostanie to ogłoszone.

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białostok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy medyczne przed podpisaniem kontraktu. Jak informowały

media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszelewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumy Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

Rekordowa kwota

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej - strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii PKO Ekstraklasy, czyli około

11 milionów euro (relatywnie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

- Jednym z klubów, które mogą wymienić, jest Bournemouth - stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano. Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa, a włoski klub wydał na niego

6 milionów euro. Początkowo 20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych. A reprezentant Polski odplaca się obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika prze-

kazał trener Juventusu Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

- Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować - zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie pauzował co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventusu Milik wrócił do kadry po 575 dniach

przerwy spowodowanej inną kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arek pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/24 przeciwko (2:0), po czym wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmagając się z jej skutkami... ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Pierrot Czarni Radom zainaugurowali Nowy Rok z BBTS-em Bielsko-Biała

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. **Pierrot Czarni Radom w niedzielę zainaugurowali 2026 rok w rozgrywkach PLS 1. Ligi. Na wyjeździe Wojskowi skonfrontowali siły z BBTS-em Bielsko-Biała.**

BBTS Bielsko-Biała	3
Pierrot Czarni Radom	1

Sety 25:21, 14:25, 25:22, 25:14.

Czarni: Sławiński 0, Miniak 10, Rakowski 0, Kowal 11, Ziolkowski 0, Szymariski 2, Wójcik 12, Szczurowski 4, Kluth 15, Filipowicz 0, Gonciarz 0.

Faworytem meczu byli gospodarze. BBTS przegrał w listopadzie wszystkie cztery mecze o punkty, ale już w grudniu w takiej samej ilości gier wygrał trzykrotnie, a doznał tylko jednej porażki i to wyjazdowej, po tie-breaku.

Za to goście na cztery ostatnie potyczki, wygrali zaledwie jedną. Ponadto w pierwszym bezpośrednim pojedynku rozegranym w 19 września w hali Radomskiego Centrum Sportu, 3:1 triumfowali Bielszczanie.

Pierwszy set w Nowym Roku do stanu 7:6 układał się niezwykle wyrównanie. Dopiero w drugiej jego części skuteczniejsi byli gospodarze, którzy przy głośnym dopingu fa-

nów wyszli na prowadzenie: 13:8 i 17:12.

Podopieczni trenera Krzysztofa Michalskiego próbowali zniwelować straty i w pewnym momencie partii otwarcia przegrywali 17:20. Końcówka należała jednak do BBTS-u.

Drugi set to już zupełnie inna gra Radomian. Ci pokazali, że w drużynie drzemia niemałe możliwości. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Miejscowi pierwszy punkt uzyskali dopiero przy stanie 0:9! Ostatecznie druga partia należała zdecydowanie do gości, którzy pozwolili faworytom uzyskać 14. oczek.

Trzeci set miał najbardziej wyrównany przebieg, a jego losy rozstrzygnęły się w samej końcówce. Przez pierwszą jego część prowadzili Czarni, mając nawet czteropunktową przewagę. Przy stanie 23:22 dwie ostatnie piłki padły łupem gospodarzy.

Kto wie, czy właśnie trzecia partia nie podłamała Radomian, którzy w czwartej i jak się miało okazać ostatniej, nie podjęli już walki.

W tabeli Czarni po 17 meczach zajmują 13. miejsce z dorobkiem 16 punktów.

Już 10 stycznia Wojskowi w domowym spotkaniu zmierzą się z NECKO Augustów. Już teraz będzie to niezwykle ważne w kontekście utrzymania w lidze pojedynek. Początek w hali RCS o godzinie 18:00.

PIŁKA NOŻNA

Gabriela Polak, po pół roku pracy w roli rzeczniczki prasowej w Radomiaku Radom, zakończyła współpracę z klubem, który po 18. kolejkach PKO BP Ekstraklasy zajmuje 7. miejsce. - Dziękuję za dotychczasową współpracę, życzę wszystkim wielu sukcesów oraz powodzenia w dalszej pracy - napisała Gabriela Polak na grupie whatsappowej radomskich dziennikarzy. Na razie klub nie przedstawił jej następcy. **MK**



FOT. GABRIELA POLAK, FB

REKREACJA

Lodowisko pęka w szwach Niedziela, 4 stycznia, przywitała nas silnym wiatrem i mrozem. To jednak nie odstraszyło radomskich fanów łyżew, którzy tłumnie zgromadzili się na lodowisku na Borkach w Radomiu. **DO**

Ibrahima Camara przywrócony do kadry Radomiaka Radom

Maciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Radomiak Radom późnym wieczorem w niedzielę 4 stycznia poinformował, że przywrócił do kadry zespołu odsuniętego 1 grudnia Ibrahima Camarę.**

Ponadto klub przedstawił szczegółowy plan przygotowań do wznowienia rozgrywek PKO BP Ekstraklasy.

Przypomnijmy. Ibrahima Camara został zawieszony 1 grudnia.

- Radomiak Spółka Akcyjna informuje, że decyzją władz klubu Ibrahima Camara został zawieszony w prawach zawodnika w związku z pojawieniem się informacji wymagających wyjaśnienia przez właściwe organy. Nasz klub stanowczo potępia wszelkie zachowania naruszające obowiązujące prawo. Jednocześnie, do momentu zakończenia postępowania klub nie będzie komentował szczegółów ani odnosił się do spekulacji medialnych. - taki komunikat przedstawił Radomiak, 1 grudnia.

Zawodnik kilka tygodni spędził w areszcie, ale pod koniec 2025 roku, go opuścił. Sprawa wciąż jest w toku, a zawodnik pozostaje pod nadzorem śledczych.

W niedzielę Radomiak krótko, bo w jednym zdaniu nawiązał do całej sytuacji.



FOT. RADOMIAK.PL

Ibrahima Camara został przywrócony do składu Radomiaka Radom i będzie w pełni uczestniczył w zajęciach zespołu.

- Informujemy, że Ibrahima Camara zostaje przywrócony do składu i będzie w pełni uczestniczył w zajęciach zespołu.

Tymczasem klub z Radomia przedstawił szczegółowy plan przygotowań do wznowienia rozgrywek. Podopieczni Goncalo Feio przepracują ten okres niezwykle intensywnie. Jest on bardzo krótki, bo od 4 stycznia, gdy nastąpiły badania i piłkarze po raz pierwszy spotkali się ze sobą w Nowym Roku, to zakończy się 30 stycznia ligowym pojedynkiem z Arką Gdynia.

Początkowo zespół trenował będzie dwa razy dziennie a już 9 stycznia w piątek rozegra pierwszy test mecz. Prze-

ciwnikiem Zielonych, na dzień przed odlotem do Portugalii będzie 1. ligowy Znicz Pruszków.

Na samym zgrupowaniu, które potrwa dziesięć dni, siódmy zespół półmetka rozgrywek PKO Bank Polski Ekstraklasa rozegra trzy gry sparingowe. Do nich dojdzie 14 i 19 stycznia. Pierwszym przeciwnikiem będzie FAR Rabat, aktualny wicelider ligi marokańskiej najwyższego szczebla, a następnymi: Farense FC i Portimonense SC - drugoligowcy portugalscy.

Po powrocie, w sprawdzianie generalnym Radomiak zagra mecz z Pogonią Grodzisk Mazowiecki, która na półmetku 1. ligi plasuje się na trze-

cim miejscu. Do sparingu dojdzie w Radomiu w sobotę, 24 stycznia.

Tymczasem 30 stycznia o godzinie 20:30 Radomiak zagra z Arką Gdynia. Będzie to pierwszy mecz o punkty do tabeli PKO BP Ekstraklasy w 2026 roku.

Rywale, jako jedyna drużyna ze wszystkich 18., uczestnicząca w rozgrywkach ekstraklasy, nie wygrała na wyjeździe.

Co ciekawe podczas tej rywalizacji, po raz pierwszy na oddanym w listopadzie stadionie Radomskiego Centrum Sportu, zawita zorganizowana grupa fanów gości. Będzie ich około 700. ©©

Moya Radomka z nową umową z Fabryką Broni

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. **Zarządzający klubem Moya Radomka Radom we wtorek 30 grudnia, tuż przed końcem 2025 roku podpisali nową, roczną umowę z Fabryką Broni.**

30 grudnia w siedzibie Fabryki Broni w Radomiu podpisana została umowa o kontynuacji współpracy marketingowej pomiędzy Moya Radomką Radom a Fabryką Broni Łucznik Radom. Loogo-

typ Fabryki Broni nadal będzie widoczny na spodenkach meczowych naszych zawodników oraz w przestrzeni meczowej areny Radomskiego Centrum Sportu.

Ze strony Fabryki Broni dokument podpisali Daniel Wilk, członek Zarządu, oraz Justyna Romańczuk, prokurent. Radomkę reprezentował prokurent - Łukasz Kruk.

Fabryka Broni Łucznik to wiodący producent i dostawca broni na rynki krajowe oraz zagraniczne. Spółka jest głównym producentem

uzbrojenia dla Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, a także działa na rynku cywilnym i eksportowym. Fabryka Broni jest częścią Polskiej Grupy Zbrojeniowej - lidera polskiego przemysłu obronnego i jednego z największych koncernów tego typu w Europie. Cieszymy się, że możemy kontynuować tę współpracę i wspólnie budować rozpoznawalność lokalnych marek, pokazując, że radomskie firmy potrafią grać zespołowo.

- Dziękujemy Fabryce Broni za wsparcie sportu na najwyższym poziomie. - poinformowali działacze Radomki.

Przypominamy, że siatkarki z Radomia, po rozegraniu 12. meczów sezonu 2025/2025 w ekstraklasie zajmują ósme miejsce. Bilans to pięć wygranych i siedem porażek. Najbliższym przeciwnikiem będzie #Volley Wrocław, a do meczu dojdzie na terenie rywalów 10 stycznia. Początek o godzinie 12:30. ©©



FOT. KLUBOWY FACEBOOK

Bartłomiej Kluth uzyskał najwięcej punktów w meczu Czarnych z BBTS-em. Nie wystarczyło to do wygranej.