

RADOMSKIE

Echo  
Dnia55  
lat

O UŻYWKACH

**Krzysztof Cugowski**, wokalista wspomina czasy PRL-u i jak to było z paleniem papierosów oraz pić alkoholem. Te wspomnienia zestawia z dzisiejszą powszechną dostępnością do używek.

JUTRO

**Po Stronie Seniora.** Wyjaśniamy, kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku

Środa 8.07.2026

## Relaks

Krzyżówki do rozwiązania przy kawie, co ciekawego w TV



## Sport

Radomiak Radom ma nowych piłkarza i asystenta pierwszego trenera

Conrado Buchanelli Holz, były gracz Lechii Gdańsk, przychodzi z Rumunii, trener Rafał Grzyb z Jagiellonii Białystok  
- Strona 16

## Z naszych stron

Inauguracja festiwalu „Lato z ROK-iem w Malczewskim”

W niedzielę, 5 lipca był inauguracyjny koncert. Przeniesiono go z dziedzińca Muzeum Malczewskiego do sali muzealnej.  
- Strona 5

## Wpadł, bo nie zapiął pasów

Kierowca był po alkoholu i miał zakaz prowadzenia pojazdów  
- Strona 2

## Nowa restauracja na Borkach

rośnie w miejscu starego młyna. Prace przy budowie nowej restauracji nad zalewem nabierają tempa.  
- Strona 4



FOT. JULIA SOSNOWSKA

## Radom

## Pijany kierowca zniszczył sygnalizację świetlną na Obozisku w Radomiu

Oprac. Izabela Kozakiewicz

**W sobotę, 4 lipca rano pijany kierowca z ogromną siłą uderzył w sygnalizację świetlną na skrzyżowaniu ulic Warszawskiej i Parkowej. W wyniku kolizji doszło do zniszczenia sygnalizacji, ich skala jest bardzo duża.**

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji wlicza, że uszkodzone zostały: 2 wysięgniki wraz z fundamentami, 2 maszty wraz z fundamentami, 2 sygnalizatory kołowe, 2 sygnalizatory dla pieszych, 2 sygnalizatory rowerowe, 2 kamery monitoringu ruchu, 3 przyciski dla pieszych, 2 sygnalizatory akustyczne.

Uszkodzone też zostały kanalizacje kablowe, przewody zasilające i elementy sterowania sygnalizacją.

- Niezwłocznie przystąpiliśmy do zabezpieczenia miejsca zdarzenia oraz rozpoczęliśmy procedurę odbudowy sygnalizacji świetlnej. Ze względu na skalę zniszczeń przywrócenie jej do pełnej sprawności nie będzie jednak możliwe w krót-



Pijany kierowca uderzył w słup sygnalizacji świetlnej.

kim czasie. Uszkodzeniu uległy podstawowe elementy konstrukcyjne, dlatego naprawa nie polega na wymianie pojedynczych urządzeń, lecz w praktyce na odbudowie sygnalizacji od podstaw. Konieczne jest wykonanie nowych konstrukcji wsporczych wraz z fundamentami, odtworzenie kanalizacji kablowej, kompleksowa wymiana okablowania, urządzeń sygnalizacyjnych oraz naprawa i ponowna konfiguracja sterownika - informuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

Część elementów trzeba wykonać na indywidualne zamówienie, nie można ich kupić „od ręki”. Wszystko będzie więc trwałe, zwłaszcza, że mamy sezon urlopowy. Trudno prognozować, kiedy uda się przywrócić działanie sygnalizacji na skrzyżowaniu.

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji będzie odzyskiwał pieniądze za odbudowę sygnalizacji z ubezpieczenia samochodu sprawcy kolizji. Tak dzieje się zawsze przy podobnych zniszczeniach infrastruktury.

## Radom

## Kierownik pociągu przyznał, że spowodował wypadek

Izabela Kozakiewicz

**Zarzut spowodowania wypadku w ruchu lądowym w wyniku umyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa, którego skutkiem było ciężkie kalectwo Dominika Hołuja usłyszał kierownik pociągu, który potrącił nastolatka. Przyznał się do winy.**

Przypomnijmy, że Dominik Hołuj z gminy Stomiec, podczas postoju pociągu w Woli Bierwieckiej pod Radomiem pomógł jednej z pasażerek wystawić na peron dziecięcy wózek. Gdy próbował wrócić do wagonu, drzwi przytrzymały jego rękę. W tym momencie skład ruszył, a nastolatek został przeciągnięty przez pociąg. Stracił obie nogi oraz część dłoni.

Prokuratura Okręgowa w Radomiu na początku czerwca podjęła próbę przedstawienia zarzutów Marcinowi W., kierownikowi pociągu, który potrącił Dominika. To on zdaniem śledczych odpowiada za wypadek. Mężczyzna źle się poczuł, został przetransportowany do szpitala. 1 lipca prokurator powrócił do przesłuchania wtedy czynności. - Tym razem podejrzany

oświadczył, że zrozumiał zarzut. Przyznał się do zarzucanych mu czynów i wyraził skruchę. Oświadczył, że bardzo żałuje tego co się stało - mówi prokurator Robert Bińczak z Prokuratury Okręgowej w Radomiu. Prokurator zdecydował o zawieszeniu w czynnościach służbowych kierownika pociągu i zastosował dozór policyjny. Marcinowi W. grozi do 8 lat więzienia.

## W TYM TYGODNIU W ECHU DNIA

**Czwartek – Po Stronie Seniora** Kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku **Czwartek – Pod Paragrafem** Jak komuniści walczyli z pisarzami i niewygodnymi książkami **Piątek – Puls** Najciekawsze teksty publicystyczne **Sobota – Gwiazdy, kuchnia, moda i porady**

8.07.2026

Środa

Komentarz na dziś



## Krzysztof Cugowski: O używkach

wokalista

W PRL palili niemalże wszyscy i palili wszędzie. W domach, w samochodach, jeżeli ktoś taki w ogóle posiadał, we wszystkich miejscach publicznych. Właściwie to tylko w kinie się nie paliło. Papieros był podstawą życia i jednym z elementów spotkań towarzyskich. To była norma. Wódka też, ale papieros przede wszystkim.

Zakaz palenia papierosów w miejscach publicznych, wprowadzony już jakiś czas temu, uważam za właściwy ruch. I mówię to chociaż jestem sceptyczny wszystkim tzw. globalnym ruchom zakazującym. W tym przypadku to doskonały pomysł. Strona zdrowotna to oczywista sprawa. Ale ważną jest też kwestia estetyczna. Wtedy śmierdziało wszędzie tymi petami. Sam paliłem w samochodzie i w mieszkaniu to wiem. Ten smród to był koszmar.

W PRL powszechne było też picie alkoholu. Chociaż dostęp był bardzo utrudniony z różnych powodów. To był taki „fantastyczny” kraj, w którym brakowało wszystkiego. To się może wydawać dziwne, bo wyprodukowanie alkoholu jest banalnie proste. Dlatego też powstawały wtedy meliny.

Obecnie picie alkoholu też jest powszechne. Dostęp do niego jest przerażający. Można go kupić wszędzie. W małych i dużych sklepach czy na stacjach benzynowych niezależnie od dnia i godziny. Ceny idą w górę, poza cenami alkoholu. To wszystko, przy równoczesnym biadoleniu o rozpiciu społeczeństwa, wydaje się dziwne. Najgorsze jest to, że alkohol piją coraz młodszy ludzie. To fatalne. Wszystkie te zakazy „18 plus” to są żarty dla dzieci. To zawsze można było obejść. Warto zastanowić się nad mądrym ograniczeniem picia alkoholu, bo u nas pije się go w sposób makabryczny. To wyszłoby wszystkim na dobre.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Echo Dnia”

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

POGODA



dziś  
20°C/12°C



jutro  
20°C/11°C



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

www.echodnia.eu

Polska Press  
Makroregion Południe, Radom  
Redakcja ul. W. Krukowskiego 1,  
26-600 Radom  
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)  
radom@echodnia.eu  
Prezes Makroregionu  
Dariusz Kołacz  
Dyrektor reklamy oddziału  
Sławomir Baćkowski  
Biuro reklamy oddziału  
tel. 500 324 230  
Druk  
Polska Press Oddział Poligrafia,  
41-203 Sosnowiec Milowice,  
ul. Baczyńskiego 25a



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



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

RADOM

## Akcja „Bezpieczny Autokar”; sprawdzają autokary przed wyjazdami na wakacje

Antoni Sokołowski

Nad bezpieczeństwem dzieci i młodzieży wyjeżdżającej na letnie kolonie i obozy czuwają funkcjonariusze Inspekcji Transportu Drogowego i wszystkie służby wojewódzkie. Także w Radomiu trwają kontrole autokarów w ramach akcji „Bezpieczny Autokar - wakacje 2026”.

Przedstawiciele Inspekcji Transportu Drogowego przypomnieli o zadbaniu o bezpieczny przejazd na wypoczynek. Pojazdy sprawdzane są w przygotowanych punktach, w miejscu wyjazdu i bezpośrednio na drogach. O szczegółach prowadzonych działań kontrolno-prewencyjnych mówili podczas briefingu prasowego wicewojewoda Mazowiecki Patryk Fajdek, zastępca Mazowieckiego Wojewódzkiego Inspektora Transportu Drogowego Marcin Ciężkowski oraz zastępca prezydenta Miasta Radomia Bartosz Bednarczyk.

W trosce o bezpieczeństwo podróży uczestników letnich kolonii i obozów inspektorzy Inspekcji



Marcin Ciężkowski z ITD.

Transportu Drogowego prowadzą działania „Bezpieczny Autokar - wakacje 2026”. W miejscu zorganizowanego wyjazdu harcerzy z Radomia, gdzie przeprowadzono wcześniej kontrole autokarów i kierowców, odbył się briefing dotyczący akcji.

Inspektorzy transportu drogowego kontrolują stan techniczny autokarów. Zwracają szczególną uwagę na elementy odpowiadające

za bezpieczeństwo. Weryfikują stan układu hamulcowego, kierowniczego, zawieszenia oraz oświetlenia zewnętrznego i ogumienia. Sprawdzają wszystkie wymagane dokumenty, uprawnienia oraz czas pracy i trzeźwość kierowców – informuje Marcin Ciężkowski, zastępca Mazowieckiego Wojewódzkiego Inspektora Transportu Drogowego.

W 2025 roku funkcjonariusze mazowieckiej Inspekcji Transportu Drogowego skontrolowali w sumie prawie 600 autokarów. Zatrzymano 17 dowodów rejestracyjnych z powodu usterek stwierdzonych w stanie technicznym pojazdów. Wszyscy poddani kontrolom kierowcy byli trzeźwi.

Wycieki płynów eksploatacyjnych z silnika, nadmierne zużycie bieżnika opon, nieszczelność układu pneumatycznego oraz usterki oświetlenia zewnętrznego i systemu awaryjnego otwierania drzwi to najczęstsze uchybienia w stanie technicznym autokarów – poinformował Adrian Wiedro, zastępca Naczelnika Wydziału Inspekcji Wojewódzkiego Inspektora Transportu Drogowego w Radomiu.

PRZYSUCHA

## W Przysusze pijany kierowca wpadł, bo nie zapiął pasów

Oprac. Izabela Kozakiewicz

Brak zapiętych pasów bezpieczeństwa doprowadziło do kontroli drogowej, która ujawniła znacznie poważniejsze naruszenia prawa.

W Przysusze policjanci ruchu drogowego zatrzymali do kontroli kierującego oplem. Powodem interwencji było niezapięcie pasów bezpieczeństwa.

Samochodem kierował 55-letni mieszkaniec powiatu przysuskiego, który posiadał obowiązujący od 25 lutego sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych orzeczony na okres 6 miesięcy. Ponadto badanie stanu trzeźwości wykazało, że mężczyzna znajdował się w stanie po użyciu alkoholu, miał w organizmie blisko 0,5 promila alkoholu - informuje sierżant Aleksandra Bałtowska, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Przysusze.

Jeszcze tego samego dnia 55-latek usłyszał zarzut dotyczący niestosowania się do orzeczonego przez sąd zakazu prowadzenia pojazdów.

Następnego dnia, 3 lipca, 55-latek został w trybie przyspieszonym doprowadzony do Sądu Rejonowego w Przysusze, który wydał wobec niego wyrok. Mężczyzna został skazany na karę 1 roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na okres 2 lat. Sąd wymierzył mu grzywnę, orzekł dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych i zobowiązał go do zapłaty 10 000 złotych świadczenia pieniężnego na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Postpenitencjarnej.

REGION

# Egzamin Ósmoklasisty 2026 w regionie radomskim. Oto TOP 10 naszych szkół z najlepszymi wynikami

Centralna Komisja Egzaminacyjna ogłosiła wyniki Egzaminu Ósmoklasisty 2026. Na tej podstawie powstał ranking 10 szkół z regionu radomskiego z najlepszymi wynikami.

Patryk Samborski

Okręgowa Komisja Egzaminacyjna opublikowała oficjalne wyniki egzaminu ósmoklasisty 2026 dla wszystkich szkół podstawowych. Sprawdziliśmy, które placówki z regionu radomskiego poradziły sobie najlepiej – prezentujemy TOP 10 szkół z najwyższymi średnimi wynikami.

1. I Społeczna Szkoła Podstawowa Społecznego Towarzystwa Oświatowego w Radomiu. Średnia 85,91 procent (język polski - 80,35 procent, matematyka - 83,23 procent, język angielski - 94,15 procent). Egzamin zdawało 26 uczniów.

2. Publiczna Szkoła 19. Podstawowa imienia Generała Franciszka Kamińskiego w Ciechlinie, gmina Pniewy. Średnia 84,07 procent (język polski - 86,80 procent, matema-

tyka - 83,40 procent, język angielski - 82,00 procent). Egzamin zdawało 5 uczniów.

3. Niepubliczna Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa numer 1 w Radomiu. Średnia 82,69 procent (język polski - 76,67 procent, matematyka - 73,58 procent, język angielski - 97,83 procent). Egzamin zdawało 12 uczniów.

4. Publiczna Szkoła Podstawowa numer 14 Integracyjna imienia Jana Pawła II w Radomiu. Średnia 79,07 procent (język polski - 77,16 procent, matematyka - 73,71 procent, język angielski - 86,33 procent). Egzamin zdawało 51 uczniów.

5. Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia w Zespole Szkół Muzycznych imienia Oskara Kolberga w Radomiu. Średnia 78,59 procent (język polski - 79,06 pro-



Ósmoklasiści z I Społecznej Szkoły Podstawowej w Radomiu uzyskali na egzaminie najlepsze wyniki w regionie radomskim.

cent, matematyka - 69,33 procent, język angielski - 87,36 procent). Egzamin zdawało 33 uczniów.

6. Publiczna Szkoła Podstawowa numer 26 imienia Jacka Malczew-

skiego w Radomiu. Średnia 77,12 procent (język polski - 77,48 procent, matematyka - 67,92 procent, język angielski - 85,96 procent). Egzamin zdawało 48 uczniów.

7. Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Tadeusza Kościuszki w Suszkowoli, gmina Pionki. Średnia 76,02 procent (język polski - 71,71 procent, matematyka - 67,14 procent, język angielski - 89,21 procent). Egzamin zdawało 14 uczniów.

8. Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Janusza Korczaka w Gąsawach Rządowych, gmina Jastrząb, Średnia 75,00 procent (język polski - 78,33 procent, matematyka - 64,44 procent, język angielski - 82,22 procent). Egzamin zdawało 9 uczniów.

9. Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Jana Kochanowskiego w Czarnolesie, gmina Policzna. Średnia 74,79 procent (język polski - 78,88 procent, matematyka - 54,00 procent, język angielski - 91,50 procent). Egzamin zdawało 8 uczniów.

10. Publiczna Szkoła Podstawowa imienia Jana Kochanowskiego w Małęczynie, gmina Gózd. Średnia 74,56 procent (język polski - 80,61 procent, matematyka - 65,43 procent, język angielski - 77,64 procent). Egzamin zdawało 28 uczniów.

REKLAMA

0011546639

## Umowa śmieciowa?

# Nie musisz się na to godzić.

8 lipca w życie wchodzi nowe przepisy o Państwowej Inspekcji Pracy. Jeśli pracujesz jak na etacie, ale nie masz umowy o pracę, możesz zgłosić się do Państwowej Inspekcji Pracy.

Teraz PIP będzie mogła przekształcić Twoją umowę śmieciową w umowę o pracę, gwarantując Ci należne prawa pracownicze:

- ✓ płatny urlop
- ✓ płatne zwolnienie chorobowe
- ✓ ochronę przed zwolnieniem z dnia na dzień
- ✓ płatny urlop macierzyński, ojcowski i rodzicielski
- ✓ inne uprawnienia z Kodeksu pracy zwiększające pewność i bezpieczeństwo pracy

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

## NOWY PORZĄDEK NA RYNKU PRACY



RADOM

# Nowa restauracja rośnie w miejscu starego młyna

Julia Sosnowska

**Prace przy budowie nowej restauracji nad zalewem na Borkach nabierają tempa. Obiekt powstaje w miejscu dawnego młyna nad rzeką Mleczną, który ze względu na zły stan techniczny musiał zostać rozebrany.**

Nowy budynek ma już dwie kondygnacje. Trwają prace również przy drugiej części kompleksu, obecnie jest murowany. Przygotowywana jest między innymi przestrzeń pod tarasy dla gości. Inwestycja ma wzbogacić ofertę rekreacyjną nad zalewem na Borkach w Radomiu. Nowy budynek ma być gotowy w kwietniu w 2027 roku.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

**W miejscu starego młyna powstaje restauracja nad zalewem.**

Jak informuje Dariusz Osiej, rzecznik Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu, wykonawca nie informował o proble-

mach związanych z gwałtowną ulewą, która przeszła przez Radom w środę, 1 lipca. Nowy obiekt ma solidnie zabezpieczone fundamenty

i ochronę przed wodą. Konstrukcja jest wzmocniona stalowymi zbrojeniami, posłuży przez lata.

Obiekt jest budowany w miejsce starego młyna nad Mleczną na Borkach. Pierwotnie planowano przebudowę młyna i dostawienie do niego nowej części. Niestety, od lat nieużywany budynek był w katastrofalnym stanie technicznym. Swoje zrobił czas i woda, która podsiąkając pod fundamenty uszkadzała konstrukcję. Bliskość zalewu, wysoki stan wód podskórnych, usytuowania młyna w lekkim zagłębieniu i przede wszystkim stan techniczny sprawiły, że stary młyn trzeba było rozebrać.

Jak już pisaliśmy, w miejscu po starym młynie będzie restauracja, będzie się mieścić na piętrze.

Na parterze ma działać kawiarnia. Będą tarasy widokowe ze stolikami i parasolami oraz panoramą na zalew Borki i jego otoczenie. Teren wokół młyna zostanie uporządkowany i dostosowany do funkcji rekreacyjno-usługowych. Będzie też kino zewnętrzne.

Prace na zlecenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji wykonuje Korporacja Budowlana Darco Dariusz Zak z Radomia. Prace będą kosztowały 7 milionów 164 tysięcy 225 złotych

Przypomnijmy, dawny młyn nad zalewem na Borkach był wybudowany w latach 30-tych XX wieku. Budynek i teren wokół niego jest własnością miasta. Przed laty były tam między innymi magazyny sprzętu, później obiekt stał pusty.

REKLAMA

0011551738

AUTOPROMOCJA

Skaryszew, dnia 8.07.2026 r.

## OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY SKARYSZEW

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Miasta i Gminy Skaryszew**

Na podstawie art. 13i pkt 8, w nawiązaniu do art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670) oraz Uchwały Nr V/33/2024 Rady Miejskiej w Skaryszewie z dnia 30 lipca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta i gminy Skaryszew informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego miasta i gminy Skaryszew wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

- **zbieranie uwag do projektu planu** w terminie od 8.07.2026 r. do 7.08. 2026 r.;
- **spotkanie otwarte, które odbędzie się 27.07.2026 r. w godzinach od 15:30 do 17:30 w:** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Orłąt Lwowskich w Skaryszewie, ul. Bolesława Prusa 5, 26-640 Skaryszew, sala gimnastyczna;
- **spotkanie otwarte, które odbędzie się 28.07.2026 r. w godzinach od 15:30 do 17:30 w:** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Orłąt Lwowskich w Skaryszewie, ul. Bolesława Prusa 5, 26-640 Skaryszew, sala gimnastyczna;
- **dziur projektanta, który odbędzie się 29.07.2026 r. w godzinach od 15:30 do 17:30 w:** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Orłąt Lwowskich w Skaryszewie, ul. Bolesława Prusa 5, 26-640 Skaryszew, sala gimnastyczna;
- **dziur projektanta, który odbędzie się 30.07.2026 r. w godzinach od 15:30 do 17:30 w:** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Orłąt Lwowskich w Skaryszewie, ul. Bolesława Prusa 5, 26-640 Skaryszew, sala gimnastyczna;

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko został udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Skaryszewie, ul. Juliusza Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew, pok. nr 23, w godzinach pracy Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy w Skaryszewie (w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne, Projekt planu ogólnego) – [https://bip.skaryszew.pl/cms/28418/projekt\\_planu\\_ogolnego](https://bip.skaryszew.pl/cms/28418/projekt_planu_ogolnego)

Uwagi do projektu planu ogólnego należy składać do Burmistrza Miasta i Gminy Skaryszew:

- na formularzu w postaci papierowej – osobiście lub listownie na adres Urzędu Miasta i Gminy w Skaryszewie, ul. Juliusza Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew,
- na formularzu w postaci elektronicznej – za pomocą poczty elektronicznej na adres: [urzed@skaryszew.pl](mailto:urzed@skaryszew.pl) lub za pomocą usługi e-doręczenia na adres: AE:PL-20051-61421-WCHTS-25 - bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

Uwagi do projektu planu ogólnego należy składać wyłączenie na „formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”, który dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej (w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne, Plan ogólny procedura) – [https://bip.skaryszew.pl/cms/25190/plan\\_ogolny\\_procedura](https://bip.skaryszew.pl/cms/25190/plan_ogolny_procedura) oraz w siedzibie Urzędu (pok. nr 23).

Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko należy składać do Burmistrza Miasta i Gminy Skaryszew, w terminie od 8.07.2026 r. do 7.08.2026 r.;

- w postaci pisemnej – osobiście lub listownie na adres Urzędu Miasta i Gminy w Skaryszewie, ul. Juliusza Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew, lub za pomocą poczty elektronicznej na adres: [urzed@skaryszew.pl](mailto:urzed@skaryszew.pl), za pomocą usługi e-doręczenia na adres: AE:PL-20051-61421-WCHTS-25;
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Skaryszewie, ul. Juliusza Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew.

Uwaga do planu ogólnego oraz do prognozy powinna zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający wniosek taki posiada, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta i Gminy Skaryszew.

### OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.UE.L. z 2016 r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO” informuję, że:

- 1) Administratorem danych osobowych jest **Burmistrz Miasta i Gminy Skaryszew** z siedzibą pod adresem: ul. Juliusza Słowackiego 5, 26-640 Skaryszew, adres e-mail: [urzed@skaryszew.pl](mailto:urzed@skaryszew.pl), numer telefonu: 48 610 30 89
- 2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo skontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: [inspektor@cib24.pl](mailto:inspektor@cib24.pl) lub pisemnie na adres Administratora.
- 3) Państwa dane będą przetwarzane w celu związanym z przeprowadzeniem konsultacji społecznych w związku z podjęciem uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Miasta i Gminy Skaryszew, w tym m.in. umożliwienia zgłaszania opinii, uwag i wniosków, obsługi korespondencji oraz zapytań, zapewnienia bezpieczeństwa, integralności i prawidłowego przebiegu procesu konsultacyjnego, gdyż jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) oraz gdyż jest to niezbędne do wykonania zadania realizowanego w interesie publicznym lub w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej Administratorowi (art. 6 ust. 1 lit. e RODO) w związku z art. .... ustawy dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz uchwałą nr V/33/2024 Rady Miejskiej w Skaryszewie z dnia 30.07.2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta i gminy Skaryszew
- 4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisach archiwalnych, tj. 5 lat.
- 5) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu.
- 6) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
- 7) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
  - a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii – z tym że w przypadku gdy dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, to realizacja prawa do informacji o źródle ich pozyskania (art. 15 ust. 1 lit. g RODO) przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę osoby, od której dane te pozyskano;
  - b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
  - c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
  - d) prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
  - e) prawo do wniesienia sprzeciwu, jako przysługujące w sytuacji, w której podstawą prawną przetwarzania danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. e) RODO (vide: art. 21 ust. 1 RODO).
  - f) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, w sytuacji, gdy uznają Państwo, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
  - g) Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
  - h) Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, tj. Budplan Sp. z o.o., ul. Kordeckiego 20/12, 04-327 Warszawa, REGON 011909443, a także m.in. usługodawcom wykonującym usługi serwisu systemów informatycznych lub doradztwa prawnego, jak również podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.



## Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

[echodnia.eu](http://echodnia.eu)

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY IŁŻA

0011550912

## Spotkania edukacyjne w Iłży za nami

**W Gminie Iłża odbyły się spotkania edukacyjno-świadomościowe realizowane w ramach projektu pn. „Budowa kanalizacji sanitarnej i deszczowej w ul. Podzamcze i ul. Błazińska w Iłży”. Działania były skierowane zarówno do uczniów, jak i dorosłych mieszkańców gminy.**



Spotkania dla dzieci i młodzieży odbyły się 11 czerwca w Szkole Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Iłży. W zajęciach uczestniczyli uczniowie klas II przy ul. Wójtowskiej oraz uczniowie klas IV przy ul. Bodzentyńskiej. Podczas zajęć poruszono temat znaczenia prawidłowej gospodarki wodno-ściekowej, ochrony wód i gleby oraz codziennych nawyków, które pomagają dbać o środowisko. Uczniowie rozmawiali m.in. o tym, dlaczego kanalizacja jest ważna dla mieszkańców, jak nieprawidłowe postępowanie ze ściekami może wpływać na środowisko oraz czego nie należy wrzucać do toalety i kanalizacji. Zajęcia miały charakter

edukacyjny i były dostosowane do wieku uczestników. 29 czerwca w Centrum Kultury i Turystyki w Iłży odbyły się również dwa spotkania dla dorosłych mieszkańców. Podczas rozmów omówiono znaczenie realizowanej inwestycji, obowiązki właścicieli nieruchomości oraz zasady prawidłowego korzystania z kanalizacji sanitarnej. Zwrócono uwagę na to, że sprawne działanie sieci kanalizacyjnej zależy nie tylko od infrastruktury, ale również od codziennych decyzji użytkowników. Realizowana inwestycja to ważny krok w kierunku po-

prawy komfortu życia mieszkańców oraz lepszej ochrony środowiska. Budowa kanalizacji sanitarnej i deszczowej w rejonie ul. Podzamcze i ul. Błazińskiej przyczyni się do uporządkowania gospodarki wodno-ściekowej oraz ograniczenia ryzyka zanieczyszczenia gruntu i wód. Działania edukacyjno-świadomościowe pokazały, że nowa kanalizacja to nie tylko inwestycja techniczna, ale także wspólna odpowiedzialność mieszkańców za czyste środowisko, bezpieczeństwo sanitarne i jakość życia w gminie.



RADOM

# Inauguracja festiwalu „Lato z ROK-iem w Malczewskim”. Sala okazała się za mała

W niedzielę, 5 lipca, rozpoczął się festiwal „Lato z ROK-iem w Malczewskim”. Inauguracyjny koncert przeniesiono z dziedzińca Muzeum Malczewskiego do sali muzealnej.

Patryk Samborski

Pierwszy koncert tegorocznej edycji festiwalu początkowo miał odbyć się na dziedzińcu Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu. Ze względu na niekorzystne prognozy pogody i zapowiadane burze organizatorzy podjęli decyzję o przeniesieniu wydarzenia do sali muzealnej. Jak podkreślili, była to trudna, ale jedyna odpowiedzialna decyzja, podyktowana troską o bezpieczeństwo publiczności i artystów.

Koncert cieszył się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców. Z powodu ograniczonej pojemności sali nie wszystkim udało się wejść do środka. Organizatorzy podkreślają, że o możliwości uczestnictwa decydowała wyłącznie kolejność przybycia, a nie zaproszenia czy

wcześniejsze rezerwacje. - Wiemy, że nie wszystkim udało się wejść na koncert i jest nam z tego powodu naprawdę przykro. Cieszy nas ogromne zainteresowanie wydarzeniem, jednak pojemność sali jest ograniczona i nie ma możliwości jej powiększenia. Tak jak w każdej sali koncertowej czy teatrze liczba miejsc jest określona i po ich zajęciu nie możemy wpuścić kolejnych osób, przede wszystkim ze względów bezpieczeństwa – przekazali organizatorzy.

Radomska Orkiestra Kameralna zaznacza również, że inauguracyjny koncert nie był wydarzeniem zamkniętym. - Chcemy podkreślić, że nie był to koncert „dla wybrańców”. O wejściu decydowała wyłącznie kolejność przybycia. Dziękujemy wszystkim, którzy tak licznie przyszli, aby wspólnie rozpocząć festi-



Chętnych było tak dużo, że zabrakło miejsca w sali.

wal. To dla nas najlepszy dowód, że muzyka jest w Radomiu potrzebna i ma wierną publiczność – podkreślili organizatorzy.

Mimo zmiany miejsca inauguracja festiwalu przebiegła w wyjątkowej atmosferze. Przed publicznością wystąpili Natalia Majewska, Sa-

tomi Yasutaniya, Marcin David Król, Lucjan Szaliński-Bałwas, Leszek Kołodziejski oraz Radomska Orkiestra Kameralna. W programie znalazły się między innymi „Cztery pory roku” Antonio Vivaldiego, czyli jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł muzyki klasycznej. ©

KRÓTKO

Kozienice

## Planetobus w Domu Kultury

W miniony piątek do Kozienickiego Domu Kultury przyjechał Planetobus, czyli mobilne planetarium. Zostało ustawione w patio Centrum Kulturalno-Artystycznego. Odwiedziło je wielu młodych mieszkańców miasta i gminy. Po wejściu do kopuły o średnicy 6 metrów można było przenieść się pod rozgwieżdżone niebo i wyruszyć w niezwykłą podróż po kosmosie. Edukatorzy Centrum Nauki Kopernik w przystępny i ciekawy sposób opowiadali o tajemnicach nocnego nieba, podpowiadali, jak samodzielnie odnajdywać gwiazdozbiory. **WS**

Pionki

## Ruszyło „Lato w mieście”

W poniedziałek, 6 lipca, rozpoczęło się tegoroczne „Lato w mieście” organizowane przez Miejski Ośrodek Kultury w Pionkach. Na uczestników czekał dzień pełen atrakcji, ale także ważnych rozmów dotyczących bezpiecznego spędzania wakacji. Zajęcia rozpoczęły się od stworzenia wspólnego kontraktu. Dzieci wraz z opiekunami ustaliły zasady obowiązujące podczas turnusu. Każdy uczestnik miał okazję podpisać dokument, deklarując przestrzeganie wspólnie wypracowanych reguł. **JS**

REKLAMA

0011551030

Stopnica, dnia 8 lipca 2026 r.

## OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY STOPNICA

z dnia 8 lipca 2026 r.

### o konsultacjach społecznych dotyczących projektu planu ogólnego miasta i gminy Stopnica wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz w nawiązaniu do Uchwały nr XXVII/4/2024 Rady Miejskiej w Stopnicy z dnia 28 lutego 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta i gminy Stopnica, zawiadamiam o konsultacjach społecznych dotyczących:

#### projektu planu ogólnego miasta i gminy Stopnica

w dniach **od 8.07.2026 r. do 6.08.2026 r.** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica, w godzinach pracy Urzędu, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica <https://stopnica.pl/bip/> oraz na stronie internetowej Miasta i Gminy Stopnica <https://umig.stopnica.pl/>.

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze w czasie konsultacji społecznych mogą składać uwagi do Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica:

- w siedzibie: Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica;
- listownie na adres: Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica;
- w postaci elektronicznej na adres: [gmina@stopnica.pl](mailto:gmina@stopnica.pl);
- bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym;
- za pomocą elektronicznej skrzynki ePUAP: [f3dd0jw725](mailto:f3dd0jw725) oraz doręczeń elektronicznych: AE:PL-62817-38159-DUTCB-13.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagę do projektu planu ogólnego składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Uwagi do projektu planu ogólnego składa się na formularzu, którego wzór został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest dostępny w postaci papierowej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy, w postaci elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica <https://stopnica.pl/bip/> oraz pod adresem <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwaga do projektu planu powinna zawierać: imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica najpóźniej do dnia zakończenia konsultacji społecznych.

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, zorganizowane zostanie spotkanie otwarte, które zostanie poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego

i odbędzie się w dniu **29.07.2026 r. w godzinach 16:00-18:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica.**

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, zorganizowany zostanie punkt konsultacyjny, który będzie prowadzony w dniach **20.07.2026 r. oraz 27.07.2026 r. w godzinach 15:00-18:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica.**

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze mogą wypełnić ankietę, która jest dostępna:

- w postaci papierowej w Urzędzie Miasta i Gminy Stopnica,
- w formie elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica <https://stopnica.pl/bip/> oraz na stronie internetowej Miasta i Gminy Stopnica <https://umig.stopnica.pl/>.

Wypełnioną ankietę w postaci papierowej należy złożyć do Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica najpóźniej do dnia zakończenia konsultacji społecznych w Urzędzie Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica, lub listownie na adres Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica, lub poprzez formularz elektroniczny.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 2, art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) w powiązaniu art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 oraz art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym zawiadamiam o możliwościach zapoznania się z projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w miejscu i terminie prowadzenia konsultacji społecznych, gdzie dokumenty te są wyłożone do wglądu.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy może złożyć uwagi i wnioski do projektu w zakresie ochrony środowiska.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi można składać:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica;
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: [gmina@stopnica.pl](mailto:gmina@stopnica.pl) bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym;
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Miasta i Gminy Stopnica.

**Burmistrz Miasta i Gminy Stopnica**  
Ryszard Zych

## FOKUS

• Obecną odsłonę „Czystego Powietrza” pozytywnie ocenia 25 proc. gmin, a 34 proc. wystawiło ocenę negatywną

## WARSZAWA

# Minister Obrony Narodowej twierdzi, że prezydent wiedział o sprzeczności dla Ukrainy

-Otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że on nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie – oświadczył wicepremier, Minister Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz

Karolina Wrońska

W poniedziałek MON odtajnił informacje nt. wsparcia dla Ukrainy w latach 2022-2026. Kosiniak-Kamysz poinformował wówczas, że łączny koszt zrealizowanych donacji Polski dla Ukrainy wynosi około 16,45 mld zł, z czego 14,9 mld zł przypadło na lata 2022-2023, za rządów PiS. Wśród przekazanych Ukrainie od 2024 roku środków szef MON wymienił m.in. pociski rakietowe PAC-3 do systemu Patriot.

Tego samego dnia szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki napisał na X, że przekazywanie sprzętu Ukrainie jest wyłączną kompetencją rządu. Dodał, że uchwały w tej sprawie są podejmowane w trybie niejawnym, a procedura ich podejmowania nie przewiduje konsultacji ani udziału prezydenta, ani Biura Bezpieczeństwa Narodowego.

We wtorkowym wpisie na X Kosiniak-Kamysz napisał, że „otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że prezydent Nawrocki nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie”. Szef MON wskazał, że ta sprawa była omawiana na posiedzeniach Komitetu Bezpieczeństwa Rady Ministrów z udziałem przedstawiciela BBN 10 i 17 lutego oraz 24 marca tego roku. Zaznaczył, że informacje otrzymał także szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki, a „z samym Karolem Na-



Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej przedstawił szczegóły pomocy wojskowej udzielonej Ukrainie

wrocławskim rozmawiał o tym sekretarz generalny NATO Mark Rutte”. „W czym interesie kłamiecie?” – zapytał Kosiniak-Kamysz.

Do wpisu ministra obrony narodowej, także na X, odniósł się szybko prezydent Karol Nawrocki. „Panie Premierze (...), zdumiewa mnie Pan. Ja zarówno z Panem, z Panem Premierem Donaldem Tuskiem czy z Sekretarzem Generalnym NATO Markiem Rutte rozmawiam o wielu sprawach, na różnych forach, często bez konkluzji. Nie opowiadam wówczas,

że coś ustaliliśmy” – napisał prezydent. „Decyzję podjął Pan, proszę się z nią po męsku zmierzyć. Mogę natomiast pomóc – wyjdę z inicjatywą legislacyjną i z chęcią wezmę pełną odpowiedzialność także za donację sprzętu” – dodał prezydent.

„Panie prezydencie (...) odpowiedzialność za modernizację polskiej armii i jej wzmocnienie, a także donacje sprzętu w uzgodnieniu z naszymi sojusznikami ponosi rząd” – odpowiedział prezydentowi szef MON. „Rząd z tej odpowiedzialności się wywiązuje,

na nikogo jej nie przerzucam” – podkreślił Kosiniak-Kamysz. „Pana współpracownicy powinni jednak być precyzyjni i przekazać zgodnie z prawdą, że o każdym takim działaniu jest Pan informowany. Przedstawiciele Kancelarii Prezydenta nie mogą opowiadać kłamstw” – dodał.

O to, czy prezydent miał informacje o przekazaniu Ukrainie pocisków do systemów przeciwlotniczych Patriot, był też pytany na wtorkowym briefingu przed wylotem na szczyt NATO w Ankarze szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. – Decyzję podjął rząd i to rząd ponosi za to pełnię odpowiedzialności – odparł Przydacz i dodał, że nie była ona konsultowana z prezydentem ani Biurem Bezpieczeństwa Narodowego. Oświadczył również, że nie da się wciągnąć w dyskusję, którą – według niego – „proponuje strona rządowa o tym, w jakiej formule prezydent był informowany, czy nie był” albo czy uchwała rządowa została do niego przesłana.

– Uchwała, tak jak mówię, była niejawną. Ważna jest decyzja i decyzję podjęła Rada Ministrów i to Rada Ministrów ponosi odpowiedzialność za tę decyzję – ocenił Przydacz. Dodał, że próba „podzielenia się odpowiedzialnością” z innymi aktorami jest próbą „niegodną” i nie będzie wchodził w tego typu dyskusję. PAP

## KRÓTKO

## Wrocław

## Usunięto niewybuch z II wojny światowej

Patrol saperski usunął we wtorek 250-kilogramową bombę lotniczą z II wojny światowej, którą znaleziono podczas prac ziemnych w okolicy ul. Trzemeskiej w centrum Wrocławia. Na czas usuwania niewybuchu zarządzono ewakuację budynków w promieniu 300 metrów od miejsca, w którym znaleziono bombę. Według szacunków urzędu miasta na tym obszarze mieszka około 3 tys. osób, ale ostatecznie w szkole podstawowej, gdzie przygotowano miejsca dla ewakuowanych, przebywało około 120 osób. PAP

## Łódź

## Po ekstradycji z Peru trafił za kratki

Poszukiwany listami gończymi i czerwoną notą Interpolu 43-latek, który uciekł do Peru, by uniknąć orzeczonej przez sąd w Łodzi kary ośmiu lat więzienia, wrócił do Polski. Stało się to dzięki procedurze ekstradycyjnej. Skazany został m.in. za udział w zorganizowanej grupie przestępczej specjalizującej się w wyłudzeniu pieniędzy metodą na policjanta.

## Olsztyn

## Polska aktywistka zamordowana w Ekwadorze?

Prokuratura Okręgowa w Olsztynie, która wyjaśnia okoliczności śmierci polskiej aktywistki Moniki Silvy-Koniuszek w Ekwadorze, otrzymała wstępny raport z sekcji zwłok. Dokument wskazuje na celowe działanie osób trzecich. Polska prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących obrażeń Silvy-Koniuszek ani innych dokumentów przekazanych przez stronę ekwadorską.

## PROKURATURA

## Serbia nie potwierdza pobytu Romanowskiego

Marcin Koziestański

Do Sądu Okręgowego w Warszawie wpłynęła odpowiedź prokuratury dotycząca miejsca pobytu byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

Dokument został przekazany w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym ewentualnego

uchylenia Europejskiego Nakazu Aresztowania (ENA) wobec byłego wiceministra sprawiedliwości.

Jak podaje RMF FM, prokuratura nie dysponuje potwierdzeniem, że Romanowski przebywa obecnie w Serbii. To efekt oficjalnej odpowiedzi przekazanej przez serbskich śledczych.

Wniosek o uchylenie ENA złożył wcześniej obrońca Marcina Romanowskiego. Argumentował on, że według doniesień medialnych polityk miał opuścić Węgry i przenieść się do Serbii. Zdaniem obrony miałyby to oznaczać, że ENA nie może zostać skutecznie wykonany, ponieważ Serbia nie należy do Unii Europejskiej.

## BEZPIECZEŃSTWO

## Fotoradary staną w nowych miejscach?

Mariusz Michalak

Obecnie w systemie CANARD działa 516 fotoradarów i 114 odcinkowych pomiarów prędkości (OPP). Jeden z posłów ma pomysł, gdzie jeszcze można ustawiać takie urządzenia.

Poseł Jarosław Wałęsa w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury przedstawił propozycję

nowego wykorzystania tego typu urządzeń. Zasugerował, aby były one znacznie częściej wykorzystywane na odcinkach dróg, na których prowadzone są remonty lub prace związane z ich rozbudową.

– Na czas prowadzenia robót wprowadzane są ograniczenia prędkości, zwięzienia pasów ruchu, zmiany toru jazdy oraz tymczasowa organizacja ruchu. Mimo stosowanego oznakowania wielu kierowców nie przestrzega wprowadzonych ograniczeń (...). Stanowi to zagrożenie nie tylko dla samych kierowców, lecz przede wszystkim dla pracowników drogowych – uzasadnia swój pomysł Jarosław Wałęsa.



FOT. L. SZYMANSKI/PAP

Polska polityka w odniesieniu do wojny rosyjsko-ukraińskiej jest polityką stabilną i nie będzie zależała od politycznych emocji czy politycznych gier pomiędzy partiami w Polsce

DONALD TUSK  
premier

## DAMASZEK

## Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

**Co najmniej 18 osób, w tym czterech policjantów, zostało rannych we wtorek rano w wyniku dwóch eksplozji w stolicy Syrii, Damaszku. Do eksplozji doszło w czasie, gdy wizytę w mieście składał prezydent Francji Emmanuel Macron.**

Agencja Reutersa podała za mediami syryjskimi, że oba ładunki eksplodowały w pobliżu hotelu, w którym Macron uczestniczył we wtorek w spotkaniach. Jednak prezydent Francji opuścił hotel wcześniej, udając się do pałacu prezydenckiego na rozmowy z tymczasowym prezydentem Syrii Ahmedem al-Szarą. Pałac Elizejski przekazał, że Macron nie słyszał eksplozji, gdy wyjeżdżał na to spotkanie.

Pierwszy z improwizowanych ładunków wybuchowych został umieszczony w zaparkowanym samochodzie, a drugi – w kontenerze na śmieci. Pierwszy wybuch nastąpił wkrótce po tym, gdy konwój Macrona wyruszył w kierunku pałacu prezydenckiego. Drugi – kilkadziesiąt sekund później. Do eksplozji doszło obok karetki zaparkowanej na miejscu zdarzenia, gdzie zgromadziło się około dwudziestu osób.

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego

przez oficjalną agencję Sana, służby bezpieczeństwa odkryły bomby, które wybuchły w momencie, gdy próbowano je rozbroić.

Prezydent Francji przybył do Damaszku w poniedziałek wieczorem. Jest to pierwsza wizyta przywódcy zachodniego mocarstwa od czasu dojścia do władzy koalicji islamijskiej w Syrii w grudniu 2024 r. Wizyta Macrona podkreśla geopolityczną transformację Syrii pod rządami al-Szary, byłego dowódcy Al-Kaidy, który – dążąc do odbudowy kraju, zniszczonego w ciągu 13 lat wojny domowej – nawiązał bliskie stosunki z mocarstwami zachodnimi i bliskowschodnimi.

PAP



Syrijski prezydent Ahmad al-Szara, podejmuje francuskiego przywódcę w Damaszku

## CHINY

## Burze, tornada i zalania. Są ofiary śmiertelne i zaginieni

Anna Nagel

**Co najmniej 15 osób zginęło, a 17 uznano za zaginione w wyniku gwałtownych burz, tornad i powodzi, które w ostatnich dniach nawiedziły środkowe i południowe Chiny.**

W prowincji Hubei w środkowej części Chin poniedziałkowe tornada i wiatry wiejące z prędkością blisko 150 km/godz. zabiły 11 osób i raniły 173. Żywił zrywał dachy i niszczył infrastrukturę m.in. w miastach Huanggang i Huangshi.

W regionie autonomicznym Kuangsi, na południowym wschodzie kraju, utrzymujące się od kilku dni ulewne deszcze wywołały przez tajfun Maysak spowodowały powodzie i przerwanie tamy w okolicach

miasta Nanning. Zginęły co najmniej cztery osoby, a blisko 48 tys. ewakuowano.

W prowincji Gansu trwają ponadto poszukiwania 16 zaginionych po zejściu potężnej lawiny błotnej – podała rządowa telewizja CCTV.

W reakcji na rozległe zniszczenia w wielu regionach państwa przywódca ChRL Xi Jinping wezwał we wtorek państwowe służby ratownicze do podjęcia „wszelkich możliwych wysiłków” w celu ratowania poszkodowanych.

Zagrożenie rośnie, ponieważ znad Pacyfiku w stronę wschodniego wybrzeża Chin zmierza supertajfun Bavi, któremu towarzyszą wiatry o prędkości do 290 km/godz.

Co roku Chiny zmagają się latem z klęskami żywiołowymi.

PAP

## POLSKA-UKRAINA

## Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

**W kontekście rocznicy tragedii wołyńskiej, która przypada 11 lipca, sytuacja może się zaostrzyć, bo Ukraina nie zamierza przyjmować ultimatum od nikogo.**

Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, przewiduje, że napięcia w stosunkach z Polską wkrótce osiągną punkt kulminacyjny. W wywiadzie dla RBK-Ukraina podkreślił, że najtrudniejszy etap w relacjach dwustronnych dopiero nadejdzie.

– Ten (punkt kulminacyjny) na pewno nastąpi wkrótce. Nie ma w tym żadnej wielkiej tajemnicy (11 lipca) przypada rocznica rzezi wołyńskiej. Z informacji, które posiadam, wynika, że oni przygotowują (strona polska) cały szereg – powtórzę to – działań prowadzących do eskalacji, więc najwyraźniej wszystko to będzie teraz kontynuowane – powiedział Budanow.

Budanow podkreślił, że Ukraina nie przyjmie żadnego ultimatum, nawet od potężniejszych krajów, takich jak Rosja.

– Ukraina nie przyjmie ultimatum od nikogo na tym świecie. Ostatnio to Rosja próbowała postawić nam ultimatum – bez urazy wobec Polski, ale (Rosja) jest nieco potężniejsza niż Polska – a my i tak go nie przyjęliśmy. Tak, jest ciężko, źle, jest dużo krwi. Ale nawet ich ultimatum nie przyjęliśmy. Dlaczego więc ktoś sądzi, że przyjmimy coś innego, z innej strony? Nie należy rozmawiać z nami za pomocą ultimatum – mówił szef gabinetu prezydenta Ukrainy.

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błęd-



Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, zabiera głos na temat relacji polsko-ukraińskich

nych kroków. Budanow zapowiedział, że każdy przejaw nieprzyjaznej polityki spotka się z odpowiednią reakcją.

– Jeśli uznajemy, że ktoś podejmuje niedojrzałe działania, to po co mamy odpowiadać i sami wykonywać błędne kroki z wyprzedzeniem? Niech najpierw wykonają ruch – wtedy zastanowimy się i odpowiednio zareagujemy. Nikt nie zamierza siedzieć z założonymi rękami – zadeklarował.

Budanow wyraził nadzieję, że największa eskalacja doprowadzi do deeskalacji, a nie do katastrofy.

W ostatnich miesiącach doszło do napięć w relacjach polsko-ukraińskich w związku ze sporem o kwestie historyczne, w tym o upamiętnianie Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA) i związanych z nią postaci. Spór wywołała podjęta pod koniec maja decyzja prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o nadaniu ukra-

ińskiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

Decyzja ta spotkała się z krytyką w Polsce. Negatywnie ocenili ją m.in. premier Donald Tusk, szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, resort dyplomacji, a prezydent Karol Nawrocki 19 czerwca poinformował, że zdecydował o odebraniu Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Dzień później Zełenski odesłał order do Warszawy za pośrednictwem firmy kurierskiej.

Polska uznaje zbrodnie popełnione przez UPA na ludności polskiej za ludobójstwo, podczas gdy wielu ukraińskich historyków i polityków interpretuje je jako element szerszego konfliktu polsko-ukraińskiego.

Wołodymyr Zełenski podkreślił, że Polskę i Ukrainę łączy historia i że oba kraje muszą myśleć o bezpieczeństwie w obliczu wspólnego agresora. PAP

## POROZUMIENIE

## Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

**Polska podpisała z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją porozumienie w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot – poinformował wczoraj szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.**

O podpisaniu porozumienia minister obrony narodowej poinformował we wpisie na X. „Podpisaliśmy

porozumienie z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot” – napisał szef MON. „To znacznie zwiększy moce oraz przyspieszy produkcję i serwis pocisków” – podkreślił.

„Tym, którzy od kilku dni straszą, że Polska traci zdolności obronne, udowodniamy, jak bardzo się mylą” – zaznaczył szef MON.

Kosiniak-Kamysz wskazał, że celem Polski jest nie tylko kupowanie nowoczesnego uzbrojenia, ale rów-

nież udział w produkowaniu i serwisowaniu go w Europie.

Wcześniej, na marginesie szczytu NATO w Ankarze, wiceminister obrony USA Michael Duffy powiedział, że Stany Zjednoczone nie wykluczają produkcji zaawansowanych pocisków PAC-3 Patriot firmy Lockheed Martin poza granicami kraju. Z kolei portal Politico wskazywał, że do podpisania porozumienia w tej sprawie dojdzie we wtorek, podczas NATO Defence Industry Forum.

PAP

## STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Kameralne uzdrowisko • Choroby, którymi możesz zarazić się na basenie

## ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

# Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

## Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Choć rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) – obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kmień czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wyplenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

## Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia

jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego? Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie

w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

## Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzro-

**Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego**

stu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryny. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

## Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

średnio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczerwienienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

FO T. KRZYSZTOF KAPICA/POLSKA PRESS

UZDROWISKA

# Kameralne uzdrowisko zbiera laury. Kuracjusze nie mogą się nachwalić

Busko-Zdrój nie jest tak sławne jak Ciechocinek, ale to właśnie ta miejscowość zbiera laury dla najlepszych polskich uzdrowisk.

Ola Głowacka

I słusznie, bo wyróżnia się na tle innych, również europejskich miejscówek swoim unikalnym połączeniem silnych właściwości leczniczych wód siarczkowych, korzystnego mikroklimatu oraz spokojnego, sprzyjającego regeneracji charakteru miejscowości. To jedno z nielicznych miejsc, gdzie kuracje balneologiczne mają tak szerokie zastosowanie i długą tradycję.

## Busko-Zdrój – zdrowie w sercu Poniądzia

Busko-Zdrój, położone w malowniczym regionie Poniądzia, od lat przyciąga kuracjuszy szukających skutecznej terapii schorzeń przewlekłych. Naturalne zasoby lecznicze, szczególnie wody siarczkowe i solankowe, stanowią fundament tutejszej oferty zdrowotnej. Zawarte w nich związki siarki wykazują działanie przeciwzapalne, odtruwające i regenerujące tkanki, co czyni je szczególnie cennymi w leczeniu chorób reumatologicznych, dermatologicznych i ortopedycznych.

Uzdrowisko słynie z kompleksowego podejścia do zdrowia. Połączenie balneoterapii, fizjoterapii i spokojnego trybu życia sprawia, że organizm ma szansę na rzeczywistą regenerację, a efekty terapii utrzymują się

długo po zakończeniu pobytu. Busko-Zdrój ma na koncie konkretne nagrody i wyróżnienia jako miejscowość uzdrowiskowa oraz jako ośrodek usług zdrowotnych i SPA.

## Mikroklimat Buska-Zdroju i jego wpływ na organizm

Jednym z największych atutów Buska-Zdroju jest jego mikroklimat, który znacząco wpływa na skuteczność leczenia. Region charakteryzuje się dużą liczbą dni słonecznych w roku, niską wilgotnością powietrza oraz niewielkimi wahaniami temperatur. Taka kombinacja sprzyja stabilizacji układu krążenia i oddechowego oraz poprawia ogólną wydolność organizmu.

Powietrze wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, nasycone naturalnymi aerozolami, działa korzystnie na drogi oddechowe i układ nerwowy. Spokojne, zielone otoczenie parków zdrojowych wspiera redukcję stresu i napięcia, co ma kluczowe znaczenie w terapii chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w Busku-Zdroju szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia reumatologiczne, zwyrodnienia stawów, choroby skóry, problemy neurologiczne oraz pacjentom po urazach i zabiegach ortopedycznych.

nych. Coraz częściej trafiają tu także osoby zmagające się z przewlekłym stresem i wypaleniem zawodowym.

## Historia uzdrowiska

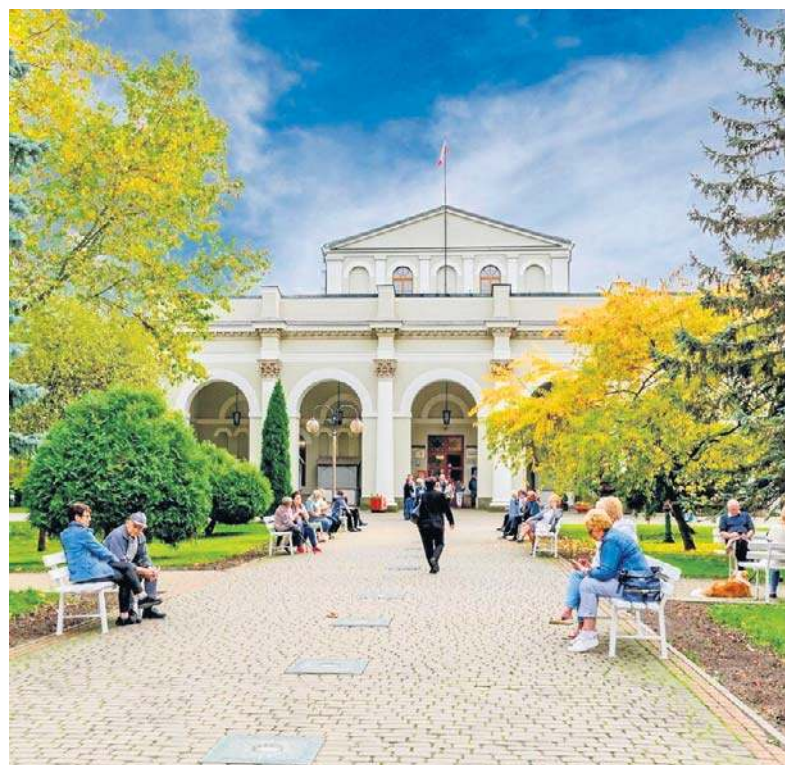
Historia Buska-Zdroju jako uzdrowiska sięga XIX wieku, choć właściwości lecznicze miejscowych wód znane były znacznie wcześniej. Oficjalny rozwój kurortu rozpoczął się w latach 20. XIX wieku, kiedy to rozpoczęto budowę pierwszych zakładów kąpielowych. Kluczową postacią dla rozwoju miejscowości był Feliks Rzewuski oraz lekarz Ludwik Gerson, który popularyzował walory lecznicze buskich wód.

W 1836 roku powstał klasycystyczny Zakład Kąpielowy zaprojektowany przez Henryka Marconiego, który do dziś pozostaje jednym z symboli uzdrowiska. W kolejnych dekadach Busko rozwijało się jako prestiżowy kurort, przyciągając elitę intelektualną i artystyczną. Miejsce to odwiedzali m.in. pisarze, artyści i politycy, co wzmacniało jego renomę.

Po II wojnie światowej uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a następnie unowocześnione, stając się jednym z najważniejszych ośrodków leczenia uzdrowiskowego w Polsce.

## Najlepsze sanatoria i skuteczne zabiegi

Busko-Zdrój oferuje szeroką bazę sanatoryjną, obejmującą zarówno duże kompleksy uzdrowiskowe, jak i bardziej kameralne obiekty. Do najbardziej cenionych należą Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. z Zakładem Przyrodolecznictwem, Sanatorium Marconi, Sanatorium Krystyna oraz Hotel Bristol Art & Medical SPA. Każdy z nich zapewnia dostęp do profesjonalnej kadry medycznej i nowoczesnych metod leczenia. Największą popularnością cieszą się kąpiele siarczkowe, które stanowią wizytówkę Buska. Zabiegi te działają przeciwzapalnie, poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają regenerację stawów. Równie istotne są kąpiele solankowe, borowinowe okłady, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak elektroterapia czy magnetoterapia. W ostatnich latach oferta została rozszerzona o nowoczesne programy rehabilitacyjne oraz zabiegi wellness, co sprawia, że Busko-Zdrój łączy tradycję uzdrowiskową z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



W XIX wieku do buskich wód zjeżdżała polska śmietanka towarzyska. Leczy się tu m.in. choroby przewlekłe



Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby

## CHOROBY

# Tymi chorobami możesz zarazić się na basenie. Uważaj na ukryte patogeny

Katarzyna Wąs-Zaniuk

## Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby. Jakich zakażeń są najczęstsze w basenach? Czy chłamydią można zarazić się na basenie? Jak objawia się infekcja intymna po basenie?

Grzyby, zwłaszcza dermatofity, uwielbiają ciepłe i wilgotne środowisko. Płytki basenowe nagrzane słońcem, mokre podłogi pod prysznicem czy wilgotne maty w przebieralni stanowią dla nich idealne warunki do przetrwania i namnażania. Wystarczy chwila nieuwagi – kontakt bosoj stopy z zanieczyszczoną powierzchnią, by doszło do zakażenia grzybicą stóp, zwłaszcza jeśli na skórze występują otarcia lub mikrourazy.

A co z pozostałymi zagrożeniami? Kąpiele w chlorowanej wodzie mogą prowadzić do zaburzeń naturalnej mikroflory pochwy. Spadek liczby pałeczek kwasu mlekowego powoduje wzrost pH, co ułatwia rozwój bakterii beztlenowych. W efekcie środowisko pochwy staje się mniej kwaśne, co sprzyja rozwojowi niepożądanych bakterii beztlenowych. Taka zmiana równowagi może prowadzić do infekcji intymnych, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Warto zdawać sobie sprawę, że osoby korzystające z basenów są narażone także na chłamydiozy.

Jakie bakterie można znaleźć w basenie? Okazuje się, że podczas korzystania z publicznych kąpielisk często dochodzi do infekcji dróg moczowych, za które najczęściej odpowiadają bakterie E. coli. Te mikroorganizmy mogą przedostać się do cewki moczowej, a stamtąd wnikać do pęcherza moczowego, powodując stan zapalny.

Niestety, korzystanie z basenów niesie ze sobą także ryzyko zakażeń skórnych, w tym brodawkami wirusowymi, czyli kurzajkami. Kurzajki,

inaczej brodawki wirusowe, są wywoływane przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Jak się zakażamy? Używanie cudzych kłapek to jeden z najczęstszych sposobów pośredniego zarażenia się grzybicą stóp na basenie.

Wilgotne i ciepłe środowisko basenów tworzy także idealne warunki do przetrwania wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Miłośnicy pływania korzystają z tych samych powierzchni, pryszniców, podłóg, ławek czy przebieralni, co zwiększa możliwość przeniesienia wirusa. Wirus HPV przenosi się głównie poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skażonymi powierzchniami.

Nawet drobne uszkodzenia naskórki, takie jak mikrourazy lub otarcia, ułatwiają wirusowi wnikięcie i rozwój infekcji. Zmiany skórne po basenie, takie jak kurzajki to niestety konsekwencja zakażenia.

Ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w środowisku basenowym jest bardzo niewielkie, ponieważ wirus ten szybko traci zdolność do zakażenia poza organizmem człowieka.

Mimo to nie można całkowicie wykluczyć możliwości transmisji, szczególnie w sytuacjach, gdy dochodzi do bezpośredniego kontaktu skóry z wilgotną powierzchnią, z której niedawno korzystała osoba zakażona.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że bakterią Chłamydia trachomatis można się zarazić nie tylko podczas zbliżenia, ale także na basenie.

Bakterie mogą przetrwać w wilgotnym, ciepłym środowisku, a jeśli dojdzie do kontaktu z zakażoną wodą lub powierzchnią, na przykład poprzez drobne uszkodzenia skóry czy błony śluzowe, istnieje ryzyko zakażenia.

Jeśli woda nie jest odpowiednio chlorowana i dezynfekowana, bakterie E. coli, pochodzące np. z kału, mogą przetrwać i wnikać do układu moczowego (np. podczas kąpieli lub siadania w jacuzzi), szczególnie u kobiet, których cewka moczowa jest krótka i blisko odbytu.

## UDARY



Jeśli dzieje się coś nagłego i niepokojącego, należy dzwonić po pogotowie. W przypadku udaru czas ma kluczowe znaczenie

## Udar dotyczy obecnie coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiam z neurologiem Ryszardem Nowakiem.

Katarzyna Waś-Zaniuk

**Katarzyna Waś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.**

Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zaczniemy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udary u osób młodych są

szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

**Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?**

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru. Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też

inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczyń może stać się przyczyną udaru.

**Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?**

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

● **Nie wolno czekać, aż objawy same miną**

**Jeśli pojawia się osłabienie ręki lub nogi, asymetria twarzy, zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia, nagłe silne zawroty głowy – nie należy czekać**

W takiej sytuacji trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego. Pacjent nie musi mieć pewności, że ma udar. Lekarze i ratownicy to oceniają.

## SZPITALA

## 70 godzin na dyżurze. Ujawniono, co dzieje się w polskich szpitalach klinicznych

Katarzyna Waś-Zaniuk

**Ponad 90 proc. skontrolowanych szpitali klinicznych naruszało przepisy dotyczące czasu pracy personelu medycznego – wynika z najnowszego raportu Najwyższej Izby Kontroli. Ponad 70 godzin pracy bez istotnej przerwy to nie incydent, lecz objaw głębszego kryzysu organizacyjnego.**

Najwyższa Izba Kontroli objęła badaniem dziesięć największych szpitali klinicznych funkcjonujących w głównych ośrodkach akademickich w Polsce. Wśród skontrolowanych placówek znalazły szpitale kliniczne w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Rzeszowie, Szczecinie. Wyniki raportu ujawniły nieprawidłowości dotyczące czasu pracy personelu, a także uchybienia w obszarze infrastruktury i sprzętu.

**Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby**

Wyobraźmy sobie lekarza, który zaczyna dyżur w poniedziałek rano, a kończy go dopiero w czwartek nad ranem. Przez ten czas podejmuje kolejne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów, choć zmęczenie narasta z każdą godziną.

W dziewięciu z dziesięciu skontrolowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli placówek lekarze i pielęgniarki pracowali z naruszeniem przepisów. Kontrola wykazała, że 75 osób świadczyło pracę nieprzerwanie przez ponad 24 godziny. Rekordzista pozostał na dyżurze przez 70 godzin i 10 minut – niemal trzy doby bez przerwy.

Dlaczego do tego dochodzi? Dyrektorzy szpitali wskazywali przede wszystkim na braki kadrowe i nagłe nieobecności personelu. Gdy nie ma kto zastąpić lekarza lub pielęgniarki, dyżur jest przedłużany. Dodatkowo

część medyków pracuje jednocześnie na etacie i na kontraktach, a obecny system nie pozwala skutecznie kontrolować ich łącznego czasu pracy.

Szpitala tłumaczyły również, że osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych nie podlegają przepisom Kodeksu pracy. Zdarzało się więc, że lekarze sami decydowali o pozostaniu na kolejnym dyżurze, kierując się dobrem pacjentów i obawą, że nie będzie miał ich kto zastąpić. Kontrola wykazała także błędy administracyjne – źle ułożone grafiki czy brak przepływu informacji między działami.

Zdaniem Najwyższej Izby Kontroli problem wykracza daleko poza kwestie organizacyjne. Przemęczony personel oznacza większe ryzyko pomyłek i niższą jakość opieki nad pacjentami. Dlatego NIK od lat apeluje o stworzenie jednego systemu ewidencji czasu pracy dla wszystkich medyków, niezależnie od tego, czy pracują na etacie, czy na kontrakcie. Tylko wtedy będzie można skutecznie kontrolować, ile naprawdę czasu spędzają w pracy i czy mają zapewniony odpoczynek.

Pod względem finansowym najlepiej wypadły placówki w Gdańsku i Zabrze. Niemal przez cały analizowany okres utrzymywały dodatni wynik, zachowywały płynność i nie notowały zadłużenia. Najtrudniejsza sytuacja panowała natomiast w szpitalu w Warszawie. Choć w latach 2023–2024 wykazywał dodatnie wyniki ze sprzedaży usług, jego bieżąca działalność była prowadzona przy stałym deficycie i wysokim poziomie przeterminowanych zobowiązań. Kontrolerzy zauważyli, że podczas gdy jedne oddziały były dobrze obłożone, na innych wiele łóżek przez długi czas pozostawało pustych. To z kolei oznaczało, że szpitale ponosiły koszty utrzymania personelu i infrastruktury, mimo że część przygotowanych miejsc nie była wykorzystywana.



**Nawet 70 godzin pracy bez przerwy. Alarmujący raport o szpitalach klinicznych**

**PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA**

**Śmiertelnie niebezpieczny owoc  
Dlaczego wilcza jagoda jest śmiertelnie niebezpieczna?**

Chociaż latem wiele osób decyduje się kupić leśne owoce na targu lub w sklepie, są też tacy, którzy wolą zbierać je samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że brak wiedzy o leśnych roślinach może mieć bardzo poważne konsekwencje. Jednym z największych zagrożeń dla niedoświadczonych zbieraczy jest pokrzyk wilcza jagoda. To jedna z najbardziej trujących roślin w Europie. Toksyczne substancje obecne są w całej roślinie – od korzeni i liści po charakterystyczne, ciemne owoce. Nawet niewielka ilość może wywołać poważne zatrucie, a nawet doprowadzić do niewydolności organizmu i śmierci. Największe stężenie toksycznych alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach rośliny. Spożycie około 10 owoców przez dorosłego może za-

kończyć się śmiercią. Dziecko do wystąpienia stanu bezpośrednio zagrażającego życiu mogą wystarczyć zaledwie cztery wilcze jagody. Pierwszymi objawami zatrucia są najczęściej: • zaczerwienienie skóry • przyspieszony oddech • świątłowstręt • rozszerzone źrenice • pobudzenie • nudności i wymioty. W cięższych przypadkach mogą pojawić się także wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia słuchu, wzroku i mowy. Lasy Państwowe ostrzegają, że owoce wilczej jagody są słodkie w smaku, przez co mogą łatwo zmylić osoby nieświadome zagrożenia. Jedną z substancji zawartych w wilczej jagodzie jest atropina – alkaloid, który znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. W odpowiednio dobranych dawkach wykorzystuje się ją m.in. w okulistyce do rozszerzania źrenic przed badaniem dna oka, a także jako składnik niektórych leków o działaniu rozkurczowym. Problem poja-

wia się jednak wtedy, gdy atropina występuje w bardzo wysokim stężeniu, jak ma to miejsce w wilczej jagodzie. Wówczas działa silnie toksycznie. Poraża zakończenia układu nerwowego, zaburza pracę mięśni gładkich i może powodować zaburzenia widzenia czy halucynacje.

**Katarzyna Wąs-Zaniuk**

**Jagody prosto z krzaczka**

**Dlaczego należy myć jagody?**

Jagody leśne są smaczne i będąc w lesie, nie możemy się oprzeć, żeby nie skosztować ich prosto z krzaczka. Wiele jednak ryzykujemy, ponieważ na nieumytych owocach mogą znajdować się jaja groźnego pasożyta. „Chorobą brudnych jagód”, czyli bąblowicą, możemy się zarazić, jedząc niemyte owoce, szczególnie leśne, takie jak jagody (a dokładniej borówka czernica) czy poziomki, ale też inne brudne owoce i warzywa czy surowe mięso. Nie-

które osoby przestrzegają dzieci, mówiąc im, żeby nie jadły brudnych jagód, bo lisy na nie sikają i roznoszą w ten sposób choroby. Jest w tym wiele racji, ponieważ jaja bąblowca mogą znajdować się w odchodach, a dokładnie w kale zwierząt leśnych takich jak właśnie lisy, wilki, rysie, jenoty, ale też nieodrobaczane psy i koty. Dlatego zawsze należy myć jagody przed jedzeniem. W przeciwnym razie możemy zarazić się groźną dla zdrowia i życia bąblowicą. To odzwierzęca choroba pasożytnicza, którą wywołuje tasziemiec bąblowcowy (bąblowiec). Istnieją dwa rodzaje tej choroby: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, przy czym ta druga jest najbardziej niebezpieczna dla życia. Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, ale też wilków czy rysi, dużo rzadziej psów i kotów. Jego jaja są wydalane z kałem zwierząt i trafiają na runo leśne, skąd w łatwy sposób mogą zostać przeniesione na rosnące nisko jagody czy poziomki.

Tasziemiec ma około 2 mm, a jego jaja zaledwie około 0,04 mm i nie są dostrzegalne gołym okiem. Jaj pasożyta nie zauważymy więc na skażonych nimi owocach leśnych. Po zjedzeniu jagód zainfekowanych jajami tasziemca trafiają one do naszego układu pokarmowego. Larwy tasziemca zagnieżdżają się najczęściej w wątrobie, niszcząc ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, a nawet mózgu. Organizm, próbując bronić się przed pasożytem, wytwarza torbiel wokół niego, która z czasem rośnie i uciska na tkanki i narządy. Największym zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, które objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Szybko może dojść nawet do śmierci.

**Monika Góralska**



FOT. FREEPIK.COM

**ZDROWA DIETA**

# Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem. Warzywa liściaste i jagody

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuźów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

oprac. **Katarzyna Wąs-Zaniuk**

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czereśnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” – wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczać szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bez znaczenia.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” – powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika, podaje Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miódowego ma 13,8 grama cu-



FOT. GETTY IMAGES

**Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki**

kru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miódowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” – zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

**Włącz te warzywa do swojej diety**

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru – wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują na przykład, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu – kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłyby warzywa liściaste i wynika to z faktu,

że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” – powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i hash browns (drobno siekanych, smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

„Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika” – dodała.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek inne warzywo, wynika z badania Potatoes USA z 2025 roku.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu – przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcany jest w witaminę A – powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

**Świeże czy mrożone jagody?**

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów, a przy tym należą do ulubionych produktów Fetter.

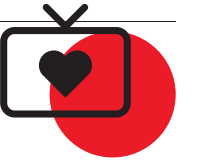
Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek, powiedziała. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

„Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych” – powiedziała.

Jej przesłanie dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynosić liczne korzyści zdrowotne.

Z danych federalnych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

## PROGRAMOWO



## G. 20:50

**Godzilla II: Król potworów**

**TVN**

Legendarna Godzilla powraca w filmie pełnym widowiskowych efektów specjalnych. Przedstawiciele agencji Monarch muszą zmierzyć się z grupą potworów o gigantycznych rozmiarach. Potężna Godzilla staje do walki z Mothrą, Rodanem i swoim najgroźniejszym wrogiem – trzygłowym Królem Ghidorahem. Kiedy olbrzymi przedstawiciele gatunków, nagle powstają, rozpoczyna się walka o dominację, a przyszłość ludzkości staje pod znakiem zapytania. Produkcja tego widowiskowego filmu kosztowała ponad 170 mln dolarów.

## G. 20:00

**Cast Away: Poza światem**

**Paramount**

Chuck Noland (Tom Hanks) jest menedżerem w firmie kurierskiej. Bezgranicznie oddany pracy, zaniedbuje narzeczoną, Kelly. Szybkość i punktualność stały się jego obsesją.

Podczas lotu dochodzi do katastrofy. Samolot wpada do oceanu, a morze wyrzuca go na brzeg bezludnej wyspy. Musi nauczyć się żyć w samotności, zdobywać pożywienie. W takich warunkach Chuck spędza 4 lata. Buduje tratwę i wyrusza po ocalenie...



## G. 19:55

### SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

**Polsat**



Komedia romantyczna z elementami thrilleru. Hugh Grant i Sarah Jessica Parker w rozkosznej opowieści o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.

Meryl i Paul Morganowie, znudzone sobą nowojorskie małżeństwo w średnim wieku, postanawiają się rozstać. Paul stara się ratować ich związek i zaprasza Meryl na romantyczną kolację. Ale zamiast pojednania, przeżywają chwilę grozy, a może być jeszcze gorzej, bo przypadkowo są się jedynymi świadkami brutalnego morderstwa. W rezultacie stają się celem płatnego zabójcy, niejakiego Vincenta. Policja w ramach programu ochrony przenosi ich razem do stanu Wyoming. Zostają objęci tymczasową ochroną męża i żony, a właściwie szeryfa i jego zastępcy - Claya i Emmy Wheeler. Teraz para niepoprawnych mieszczuchów musi poradzić sobie z brakiem kontaktu telefonicznego czy internetowego, dzikimi niedźwiedziami, niezdarnymi próbami strzelania z karabinów, rąbaniem drewna i nauką jazdy konnej, nieprzewidywalną pogodą, świeżym powietrzem oraz... przebywaniem we własnym towarzystwie.

## G. 21:30

**Tożsamość zdrajcy**

**TVP 1**

Akcja filmu rozgrywa się w Londynie, a bohaterką jest Alice Racine (Noomi Rapace), niegdyś czołowa agentka CIA. Po zakończonej fiaskiem akcji w Paryżu, która pochłonęła wiele ofiar, Alice pracuje teraz jako urzędniczka w londyńskim ośrodku pomocy dla imigrantów, gdzie wykonuje tajne zadanie.

CIA aresztuje Khaleela podejrzanego o planowanie biologicznego ataku na amerykański cel w Londynie. Była agentka zostaje niespodziewanie wezwana na miejsce przesłuchania. Szybko odkrywa, że w szeregach CIA kryje się zdrajca. Od tej pory sprawa nabiera tempa. Rozpoczyna się pościg, którego stawką jest życie milionów ludzi oraz bezpieczeństwo kraju. Alice uświadamia sobie, że została oszukana i wplątana w sieć intryg. Próbuje uwolnić schwytanego kuriera Khaleela Lateefa, ale ten ginie podczas wymiany ognia. Zdaje sobie sprawę, że tylko w pojedynkę może udaremnić atak zabójczy biologiczny atak na miasto.



## G. 18:45

**Bohdan Smoleń. W cieniu sceny**

**TVP Dokument**

Opowieść o wyjątkowym człowieku, wielkiej sławie i gorzkim cenie artystycznego sukcesu.

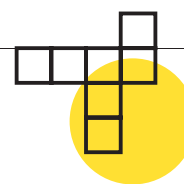
Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku z życiorysem Smolenia.

## G. 20:00

**Jacht**

**TV Puls**

Niedawno zwolniona warunkowo z więzienia Bella Denton niespodziewanie dziedziczy luksusowy jacht po ojcu, z którym od lat nie miała kontaktu. Jedna noc na łodzi przeradza się w koszmar, gdy na pokład wdzierają się bandyci, którzy szukają ukrytego majątku. Uwięziona na otwartym morzu, Bella staje do walki o przetrwanie. Przejmuje inicjatywę, zmieniając się z ofiary w przeciwnika, który z determinacją walczy o życie. Odkrywa też mroczne sekrety ojca.



**KRZYŻÓWKA NR 103**

**Poziomo:**

- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) Ryszard, serialowy Marian Paździuch,
- 11) popularna marka kawy,
- 12) wędrowny zespół aktorów,
- 13) wierzchnia część stołu,
- 14) czeski taniec ludowy,
- 15) końcowe dni karnawału,
- 17) wdowi pieniądz,
- 18) skała osadowa stanowiąca podłoże żyznych gleb,
- 19) napój alkoholowy, jabłecznik,
- 20) plamka na czole Hinduski,
- 23) kości łączące kręgosłup z mostkiem,
- 25) zniżka dla stałego klienta,
- 26) sprzeciw wyrażany bez przemocy,
- 27) sieć rybacka używana na jeziorach,
- 28) Amazonka lub Świętego Wawrzyńca,
- 31) na oczach bogini sprawiedliwości,
- 34) odcinek taśmy filmowej,
- 36) oderwany kawałek tkaniny,
- 37) przytrzymane przez popręg,
- 38) Wojciech, dziennikarz radiowy,
- 39) utrata względów, niezyczliwość,
- 40) zimny w piosence Bohdana Łazuki.

**Pionowo:**

- 2) muzyczne „naczynia”, czynele,
- 3) podniosły sposób mówienia,
- 4) opowiadany w towarzystwie,
- 5) pierwsza kromka z razowca,
- 6) najmniejsze naczynia krwionośne,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11							12		
13					14				
15	16						18	19	
20		21					22		
23	24						25		
		26							
27							28		29
30									
31	32	33					34	35	
36							37		
38				39				40	

AUTOPROMOCJA 0211454748

Twoja gazeta  
w prenumeracie  
z Tele  
Magazynem

© 12 312 53 88

- 7) gwiazdozbiór nieba południowego,
- 8) sztuczny zbiornik wodny,
- 9) kowboj z popularnej kreskówki,
- 10) amerykańska odmiana gruszy,
- 16) masywna listwa stalowa,
- 21) Bruce, aktor z filmu „Wejście smoka”,
- 22) zagroda dla koni na ranczu,
- 23) komedia kryminalny z rolą

- Roberta Redforda,
- 24) figura przestrzenna, np. sześcián,
- 29) podrzuca jaja do gniazd innych ptaków,
- 30) dawny zwrot grzecznościowy,
- 32) końcowy przystanek tramwajów,
- 33) turystyczny lub ogórkowy,
- 34) broń strzelająca bełtami,
- 35) muzyczny system pracy.

**ROZWIĄZANIE NR 102**

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

**KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA**

jama borsuka	sycylijski wulkan	krewna w linii męskiej	różga stano-wisko pracy	zawija do portu	zanik głosek w wyrazie	uraza, pre-tensja	Umberto, pisarz asan w kontuszu	duże miasto w Czechach
końcowe dni karnawału	palma cukrowa			ostry sos z Meksyku				
			schodki na statek			kraj w Azji z Wientianem		
roślinny motyw dekoracyjny			ploną w kominku	głębia strój adwokata		małżeński pośrednik	mieszkaniec Baku	
mądry, doświadczony doradca	podanie o lkarze	prawy dopływ Warty	ofiara na tacę	pańskie konia tuczy		zmniejsza tarcie		
gatunek maślaka						naczynie na rosół		
			słowacki dopływ Dunaju		podłużna belka dachowa			
długa, nudna mowa				Rusowicz lub Sari		w balii praczki		

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

ROZWIĄZANIE: STALAKTY

**HOROSKOP**

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji. Dobrze na tym wyjdiesz.

**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Spokój i cierpliwość przyniosą najlepsze efekty. Horoskop na dziś radzi zadbać o relacje z bliskimi.

**Baran (21.03 - 19.04)**  
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie bać się nowych pomysłów.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny wróży, że chwila odpoczynku doda Ci energii.

**Bliznięta (21.05 - 21.06)**  
Twoja charyzma przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i pokazać swoje talenty.

**Rak (22.06 - 22.07)**  
Dobra organizacja to podstawa. Horoskop dzienny na środę wróży, że osiągniesz sukces.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Harmonia będzie Twoim największym atutem. Horoskop dzienny radzi szukać kompromisów.

**Panna (23.08 - 22.09)**  
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie odkładać ważnych decyzji na później.

**Waga (23.09 - 22.10)**  
Optymizm doda Ci energii. Horoskop dzienny na środę wróży, że otworzysz się na nowe znajomości.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Wytrwałość przyniesie efekty szybciej, niż myślisz. Horoskop dzienny radzi znaleźć czas na relaks.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś wróży, że zrealizujesz odkładany od dawna pomysł.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Emocje poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by słuchać serca.

# DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ  
 Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

REKLAMA

0011544283

## OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Ostrowcu Św. Klaudiusz Smyła kancelaria komornicza nr III w Ostrowcu Św. zawiadamia na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 955 kpc, że w dniu 23 lipca 2026 roku o godz. 13.30 w Sądzie Rejonowym w Ostrowcu Św. w sali nr 9 odbędzie się:

### PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości gruntowej położonej w miejscowości **Okół, gmina Bałtów, opisanej jako nieruchomości gruntowa zabudowana oraz nieruchomości gruntowe niezabudowane rolne i leśne** posiadające założoną w V Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Ostrowcu Św. księgę wieczystą nr **KI 10/00067069/8**.

Nieruchomość oszacowana jest na kwotę: 289 408,00 zł.

Cena wywołania w powyższej licytacji wynosi 3/4 sumy oszacowania, tj. kwotę: **217 056,00 zł**.

Przystępujący do przetargu obowiązany jest do wpłacenia ręką w wysokości 1/10 części sumy oszacowania nieruchomości, tj. kwoty: **28 940,80 zł**, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg na konto urzędowe Komornika Klaudiusza Smyły o nr:

**50 1020 2674 0000 2102 0003 2631 w banku PKO BP S.A.**

albo w postaci książeczki oszczędnościowej banków upoważnionych według prawa bankowego do jej wystawienia, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia Sądu o utracie ręką.

Nieruchomość można oglądać w ciągu 14 dni przed licytacją, zaś elaborat szacunkowy znajduje się do wglądu w siedzibie Komornika Klaudiusza Smyły, ul. Sienkiewicza 40, 2 p., 27-400 Ostrowiec Św.

REKLAMA

0011550750

## OGŁOSZENIE NR 8/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 8 lipca 2026 r.

### o zmianie uchwały o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów dla części wsi: Aleksandrów, Bolesłice, Grązów, Pioletka i Zielonki.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r., poz. 670), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską Sędziszów uchwały Nr XXX/232/2026 z dnia 22 czerwca 2026 r. w sprawie zmiany uchwały Nr XIII/92/2025 Rady Miejskiej Sędziszów z dnia 24 lutego 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów dla części wsi: Aleksandrów, Bolesłice, Grązów, Pioletka i Zielonki.

- Przedmiotem projektu zmiany planu miejscowego jest dopuszczenie możliwości obrotu łopatek elektrowni wiatrowych w terenach rolnych, które sąsiadują z terenami elektrowni wiatrowych EW oraz zmiana przeznaczenia części terenów EW pod tereny RN – rolne z zakazem zabudowy.
- Obszar objęty projektem zmiany planu określa załącznik graficzny do ww. uchwały, dostępny na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sędziszowie: [www.bip.sedziszow.pl](http://www.bip.sedziszow.pl).
- Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu zmiany planu, w formie pisemnej na adres: Urząd Miejski w Sędziszowie, ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: [um@sedziszow.pl](mailto:um@sedziszow.pl) bądź za pośrednictwem usługi e-Doręczenia: AE:PL-90781-76278-RWJUI-32, w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia.
- Do złożenia uwag i wniosków, można wykorzystać formularz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, na stronie internetowej [www.bip.sedziszow.pl](http://www.bip.sedziszow.pl).
- Wniosek powinien zawierać: nazwisko i imię / nazwę jednostki, adres wnioskodawcy oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia złożonych wniosków jest Burmistrz Sędziszowa.
- Ponadto zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, że złożenie wniosku stanowić będzie odpowiedź na niniejsze ogłoszenie.
- Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych:
  - Administratorem danych osobowych jest: Gmina Sędziszów reprezentowana przez Burmistrza, ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: Sylwester Cieśla, Centrum Zabezpieczenia Informacji Sp. z o. o., ul. Wrzosowa 15 lok. 1, 25-211 Kielce, e-mail: [iod@cziz24.pl](mailto:iod@cziz24.pl).
  - Szczegółowa informacja o zasadach przetwarzania danych osobowych, zgodna z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) została opublikowana w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sędziszowie na stronie <https://bip.sedziszow.pl/10008/RODO/>.
  - W związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Sędziszowa danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowania dotyczącego sporządzenia aktu planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Burmistrz Sędziszowa  
 Wacław Szarek

AUTOREKLAMA

strona  
**zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)



REKLAMA

0011550937

Łubnice, 8.07.2026 r.

## OGŁOSZENIE

### o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Łubnice

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt. 8, art. 8h, 8i oraz 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 i 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.), w związku z Uchwałą nr IV/18/14 Rady Gminy Łubnice w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Łubnice wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie od dnia 8 lipca 2026 r. do dnia 6 sierpnia 2026 r.** w następujących formach:

- Zbieranie uwag w terminie **od dnia 8 lipca 2026 r. do dnia 6 sierpnia 2026 r.**
- Spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego Gminy Łubnice, które odbędzie się **w dniu 23 lipca 2026 r. w godz. 16:00-18:00** w Centrum Kultury w Łubnicach, Łubnice 74, 28-232 Łubnice (duża sala).
- Dyżury projektanta planu ogólnego Gminy Łubnice, które odbędą się **17 lipca 2026 r. w godz. 13:00-15:30** w Urzędzie Gminy Łubnice, Łubnice 66A, 28-232 Łubnice (salakonferencyjna) oraz **w dniu 23 lipca 2026 r. w godz. 18:00-19:30** w Centrum Kultury w Łubnicach, Łubnice 74, 28-232 Łubnice (duża sala).

Z projektem planu ogólnego Gminy Łubnice wraz z uzasadnieniem oraz prognozą oddziaływania na środowisko w czasie trwania konsultacji społecznych można zapoznać się w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Łubnice:

<https://www.biplubnice.pl/kategorie/test>

oraz w siedzibie Urzędu Gminy Łubnice, adres: Łubnice 66A, w godzinach pracy urzędu, w Referacie Zamówień Publicznych, Inwestycji oraz Gospodarki Nieruchomościami (pokój nr 18, 2. piętro).

Zainteresowani mogą składać uwagi dotyczące ww. planu ogólnego na piśmie utrwalonym w postaci:

- papierowej – osobiście lub drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Łubnice, 28-232 Łubnice, adres: Łubnice 66A,
- elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej: skrzynki podawczej (na adres skrzynki e-Doręczenia: AE:PL-55576-91988-DIBEA-19) lub na opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym lub za pomocą poczty elektronicznej (na adres: [sekretariat@lubnice.eu](mailto:sekretariat@lubnice.eu)).

Uwagę do projektu planu ogólnego Gminy Łubnice należy złożyć na **formularzu** dostępnym na stronie BIP Urzędu Gminy Łubnice, podając swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający uwagę taki posiada, a także wskazując, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, z możliwością podania dodatkowych danych do kontaktu, takich jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Po zakończeniu konsultacji społecznych zostanie opracowany raport podsumowujący przebieg konsultacji, zawierający w szczególności wykaz zgłoszonych uwag wraz z propozycją ich rozpatrzenia i uzasadnieniem oraz protokoły z czynności przeprowadzonych w ramach konsultacji, które zostaną opublikowane na stronie BIP wraz z projektem planu ogólnego z uzasadnieniem oraz prognozą oddziaływania na środowisko.

Jednocześnie w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której jest opracowanie prognozy oddziaływania na środowisko skutków realizacji ww. planu ogólnego informuję, że zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski **od dnia 8 lipca 2026 r. do dnia 6 sierpnia 2026 r.** w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres: Urząd Gminy Łubnice, adres: Łubnice 66A, na adres skrzynki e-Doręczenia: **AE:PL-55576-91988-DIBEA-19** lub na adres poczty elektronicznej **sekretariat@lubnice.eu**.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Łubnice.

Wójt Gminy Łubnice  
 mgr inż. Anna Grajkó

REKLAMA

0011547748

## Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo

### ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

**nieruchomości położonej w Połajewie ul. Rynek 18, działka nr 1329/2 i działka nr 1329/4, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00017810/7.**

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 2.000.000,00 złotych.**

Przetarg odbędzie się w dniu **27.07.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej tj. kwoty 100.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 24.07.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64–710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00. Oferta winna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 27.07.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

PIŁKA NOŻNA

# Trump wywołał skandal, Ronaldo spakował walizki

Jacek Czaplewski

**Hiszpania wysłała do domu Portugalie, a jej lidera Cristiano Ronaldo na mundialową emeryturę. W turnieju nie ma już także USA. Amerykanie zostali rozbici przez sfrustrowanych Belgów, których zmotywował sam prezydent Donald Trump.**

Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierzch okazał się przykry – i dla kibiców, i dla niego samego. Bezradnego i zalanego łzami 41-latek po ostatnim gwizdku przegranego w poniedziałek meczu pocieszał debiutujący Lamine Yamal. – Zdobyłem z Portugalią trzy trofea, przede mną nie miała żadnego. Dla mnie Euro, które wygrałem w 2016 roku ma taką samą wartość jak mistrzostwa świata. Odchodzę z czystym sumieniem, bo dałem z siebie wszystko – bronił się przed kamerami Ronaldo, który jeszcze nie podjął decyzji, czy zrezygnuje z gry w reprezentacji. Za oceanem był cieniem samego siebie. Strzelił tylko Uzbekistanowi i Chorwacji. Zrezygnować nie potrafił z niego selekcjoner Roberto Martinez, w którego drużynie zawiedli w sumie wszyscy poza bramkarzem Diogo Costą.

Mecz Portugalii z Hiszpanią stał na dość kiepskim poziomie. Żadna z gwiazd nie potrafiła wpłynąć na wynik. Wszystko wskazywało na to, że będziemy świadkami pierwszej dogrywki w tej rundzie. Gdy jednak sędzia techniczny podniósł w górę tablicę z wyświetloną liczbą dodanych minut, wtedy zaskoczył wszystkich Mikel Merino. Zmiennik Daniego Olmo trafił do siatki po koronkowej akcji całej drużyny, która pozostaje jedyną na turnieju bez straconej bramki



Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierzch okazał się przykry i dla kibiców, i dla niego

(!). – Powiedziałem Merino, żeby grał tak jak zawsze. Wpływ zawodników z ławki był mistrzowski, ale to dlatego, że mamy 26 zawodników w kadrze na bardzo wysokim poziomie – przekonywał selekcjoner Luis de la Fuente. 65-latek jest na dobrej drodze do ożyczenia Hiszpanii po uprzednim wygraniu Euro i Ligi Narodów.

W ćwierćfinale (10 lipca, piątek, godz. 21) na drodze Hiszpanii stanie Belgia, która wyeliminowała ostatniego współgospodarza, USA, nie dając mu najmniejszych szans, o czym świadczy efektowne zwycięstwo 4:1. Belgowie byli zmotywowani jak nigdy. Rozwścieczyła ich decyzja o zawieszeniu czerwonej kartki dla Folarina Baloguna, którą FIFA podjęła po telefonie od samego Donalda Trumpa. Gdy Romelu Lukaku ustalił wynik, postanowił sparodiować prezydenta Stanów Zjednoczonych, naśladując z kolegami jego charakterystyczny taniec.

Choć jest już dawno po meczu, to w środowisku wrze nieustannie. UEFA potępiła decyzję FIFA w sprawie Baloguna, nazywając ją przekroczeniem czerwonej linii. Eksperti grzmią, że Gianni Infantino stał się popychadłem Donalda Trumpa. Wcześniej nie potrafił przeczyć o somalijskiego sędziego, któremu w USA nie przyznano wizy, ani o reprezentację Iranu traktowaną podczas fazy grupowej jako zło konieczne. – Kilku ludzi straciło twarz na zawsze – podsumował w mediach społecznościowych Zbigniew Boniek. – Te dwie osoby (Infantino i Trump) nie mają pojęcia o piłce nożnej – grzmi Juergen Klopp. Decyzję o zawieszeniu kary dla Baloguna określił mianem szaleństwa nie do zaakceptowania. Samego Trumpa to nie rusza ani trochę. Mało tego, zaplanował kolejny polityczny akcent – za zgodą Infantino wręczy trofeum przyszlęmu triumfatorowi...

PIŁKA NOŻNA

# Już jedenastu selekcjonerów zwolnionych podczas tegorocznego mundialu

Jacek Kmiecik

**Jedenastu selekcjonerów reprezentacji narodowych, czyli ponad 1/8 wszystkich uczestników tegorocznego mundialu pożegnało się już ze swoimi stanowiskami podczas mistrzostw świata 2026.**

Pierwszym trenerem w historii mistrzostw świata, którego zwolniono po meczu otwarcia turnieju został selekcjoner reprezentacji Tunezji Sabri Lamouchi. Francuski trener został powołany w styczniu 2026 roku, ale po porażce 1:5 ze Szwecją Tunezyjska Federacja Piłkarska rozwiązała z nim kontrakt za obopólną zgodą i natychmiast zatrudniła Herve Renarda. Zmiana trenera nie pomogła – Tunezja przegrała wszystkie trzy mecze fazy grupowej. Renard po zakończeniu nieudanej misji również podał się do dymisji.

Zaskoczeniem była rezygnacja ze stanowiska selekcjonerów reprezentacji Szkocji Steve Clarke'a i reprezentacji Holandii Ronalda Koemana, a także reprezentacji Ekwadoru, Argentyny Sebestiana Beccasese. Wszyscy trzej mogli nadal prowadzić drużyny narodowe, bowiem federacje piłkarskie nie brały pod uwagę ich zwolnienia. Jednak każdy z nich uznał, że czas skończyć pracę z reprezentacją, skoro nie udało się osiągnąć celu – w przypadku Clarke'a wyjścia z grupy, a jeśli chodzi o Koemana i Beccasese – co najmniej awansu do ćwierćfinału turnieju.

Selekcjoner reprezentacji Niemiec Julian Nagelsmann po odpadnięciu w 1/16 finału mistrzostw świata z Paragwajem (1:1,

karne 3-4) początkowo nie chciał pożegnać się z posadą, ale po powrocie do kraju poddany presji opinii publicznej i Niemieckiego Związku Piłkarskiego rozwiązał kontrakt z DFB, co kosztowało federację aż 6,5 miliona euro odszkodowania.

Roberto Martinez jeszcze przed mundialem zapowiedział, że bez względu na wynik na mistrzostwach świata opuści reprezentację Portugalii po powrocie z Ameryki.

Najlepiej wyszedł na tym selekcjoner reprezentacji... Polski Jan Urban. Mimo że przegrał marcowy baraż o mundial ze Szwecją (2:3) i nie pojechał do Ameryki, zachował posadę i mógł spokojnie skorzystać z długich wakacji w Hiszpanii.

**Lista selekcjonerów zwolnionych na mundialu:**

- Sabri Lamouchi (reprezentacja Tunezji);
- Steve Clarke (reprezentacja Szkocji);
- Hong Myung-bo (reprezentacja Korei Południowej);
- Miroslav Koubek (reprezentacja Czech);
- Marcelo Bielsa (reprezentacja Urugwaju);
- Ronald Koeman (reprezentacja Holandii);
- Sebastian Beccasese (reprezentacja Ekwadoru);
- Julian Nagelsmann (reprezentacja Niemiec)
- Herve Renard (reprezentacja Tunezji)
- Javier Aguirre (reprezentacja Meksyku)
- Roberto Martinez (reprezentacja Portugalii)

PIŁKA NOŻNA

# Kapitan reprezentacji Francji Kylian Mbappe w ogniu rasistowskiego skandalu

Jacek Kmiecik

**Po odpadnięciu reprezentacji Paragwaju z 1/8 finału mundialu władze tego kraju oficjalnie odcięły się od rasistowskich wypowiedzi senator Celeste Amarilli pod adresem Kyliana Mbappe.**

Rząd Republiki Paragwaju wydał oficjalne oświadczenie potępiające ra-

sistowskie uwagi senator Celeste Amarilli (m.in. porównanie do małpy) pod adresem kapitana reprezentacji Francji Kyliana Mbappe.

„Paragwaj jest republiką demokratyczną, w której obowiązuje zasada rozdziału i niezależności władz państwowych” – zauważył paragwajski rząd.

Prezydent Francji Emmanuel Macron wyraził poparcie dla Mbappe, który sam odgryzł się se-

nator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”.

Paragwajska polityk zwróciła się do Kyliana z żądaniem o wycofanie swoich oświadczeń: „Wycofaj swoje słowa, uszanuj swoje francuskie obywatelstwo i przeprosz. W przeciwnym razie mogę wnieść pozew o przemoc ze względu na płeć” – napisała Amarilla w liście otwartym do piłkarza.



Mbappe odgryzł się senator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”

## SPORT

• **Radomiak Radom zagra z Dynamem Kijów.** Mecz 10 lipca na bocznym boisku Motoru w Lublinie. Początek o godzinie 12.30

## PIŁKA NOŻNA

# Conrado zagra w Radomiaku. Asystent pierwszego trenera z Białegostoku

Radomiak Radom ma nowego zawodnika. Conrado Buchanelli Holz, były gracz Lechii Gdańsk, wraca do Ekstraklasy po roku występów w ekstraklasie Rumunii

Olha Ilkevych

Radomiak Radom treuje na własnych obiektach przed nowym sezonem. W klubie są kolejne zmiany.

## Conrado znany z Gdańska

Conrado Buchanelli Holz zostanie nowym zawodnikiem Radomiaka Radom. Brazylijski obrońca wróci tym samym do PKO BP Ekstraklasy po okresie gry w rumuńskim SC Otelul Galati, z którym klub z Radomia osiągnął porozumienie w sprawie transferu.

29-letni Conrado Buchanelli Holz doskonale zna polskie realia. W latach 2020-2025 reprezentował barwy Lechii Gdańsk, do której trafił z brazylijskiego Figueirense. W koszulce gdańskiego klubu rozegrał łącznie 108 spotkań w Ekstraklasie, zdobywając pięć bramek i notując dziewiętnaście asyst.

Ostatni sezon Conrado spędził w Rumunii, gdzie występował w barwach SC Otelul Gala i ogłasza, że osiągnął porozumienie z klubem Radomiak Radom, występującym w polskiej Ekstraklasie, w sprawie definitywnego transferu brazylijskiego obrońcy Conrado Buchanelliego Holza. Transakcja przewiduje zapłatę kwoty odstępnego na rzecz naszego klubu, a także zachowanie przez SC Otelul Gala i znaczącego procentu od ewentualnego przyszłego transferu zawodnika - przekazał klub.

Rumuński klub oficjalnie poinformował o osiągnięciu porozumienia z Radomiakiem Radom w sprawie



Conrado Buchanelli Holz w latach 2020-2025 reprezentował barwy Lechii Gdańsk

definitywnego transferu zawodnika. -SC Otelul Gala i ogłasza, że osiągnął porozumienie z klubem Radomiak Radom, występującym w polskiej Ekstraklasie, w sprawie definitywnego transferu brazylijskiego obrońcy Conrado Buchanelliego Holza. Transakcja przewiduje zapłatę kwoty odstępnego na rzecz naszego klubu, a także zachowanie przez SC Otelul Gala i znaczącego procentu od ewentualnego przyszłego transferu zawodnika - przekazał klub.

Otelul podkreślił również, że Conrado od początku pobytu w Rumunii prezentował się z dużym zaangażowaniem i profesjonalizmem. Klub zdecydował się wcześniej aktywować opcję przedłużenia jego kontraktu, aby uniknąć utraty zawodnika bez żadnej rekompensaty. Z transferu do Radomiaka rumuński zespół uzyskał korzyści finansowe z piłkarza, który wcześniej dołączył do drużyny na zasadzie wolnego transferu.

## Rafał Grzyb bliżej domu

Rafał Grzyb był piłkarzem i wieloletni członek sztabu szkoleniowego Jagiellonii Białystok dołączy do Radomiaka Radom, gdzie będzie pełnił funkcję asystenta Tomasza Kaczmarka. Dla 43-latkę będzie to powrót do pracy w PKO BP Ekstraklasie po kilku miesiącach przerwy. W październiku ubiegłego roku zakończyła się jego 16-letnia przygoda z Jagiellonią Białystok. W tym czasie Grzyb pełnił w klubie wiele funkcji, był zawodnikiem, członkiem sztabu szkoleniowego, tymczasowym pierwszym trenerem oraz asystentem Adriana Siemienia.

Co ciekawe Rafał Grzyb przenie się bliżej domu, pochodzi bowiem z województwa świętokrzyskiego. Urodził się 16 stycznia 1983 roku w Jędrzejowie. Wychował się w Małogoszczy w powiecie jędrzejowskim. Tu piłkarską karierę rozpoczął w 2001 roku w klubie Wierna. Z rodzinnym miastem i klubem związany był do roku 2006. W rundzie jesiennej sezonu 2006/07 grał w Górniku Łęczna skąd w 2007 roku przeniósł się do Polonii Bytom. 28 lipca 2007 roku zaliczył swój pierwszy występ w Ekstraklasie, kiedy to zagrał w spotkaniu z... Jagiellonią Białystok. Do Białegostoku trafił w roku 2010 i grał tam do końca kariery w 2018 roku. W polskiej ekstraklasie rozegrał 313 meczów i strzelił 9 goli.

## KRÓTKO

## Siatkówka

### Bartłomiej Gajdek drugim trenerem Moya Radomka

W poniedziałek, 6 lipca Moya Radomka Radom poinformowała o zmianie w sztabie szkoleniowym. Od sezonu 2026/27 Tauron Ligi Bartłomiej Gajdek obejmie funkcję drugiego trenera zespołu. Bartłomiej Gajdek w latach 2016-2019 występował na pozycji atakującego w AZS AGH Kraków, gdzie zdobywał doświadczenie na poziomie ligowym. Po zakończeniu etapu zawodniczego rozpoczął pracę w analizie meczowej i statystyce. Do Moya Radomka Radom dołączył przed sezonem 2021/22 i od tego czasu nieprzerwanie pełnił funkcję statystyka pierwszej drużyny, wspierając sztab w przygotowaniu taktycznym i analizie rywali. Od 2023 roku pracuje również w sztabie reprezentacji Węgier kobiet, gdzie odpowiada za statystykę oraz pełni funkcję asystenta trenera, przygotowując szczegółowe raporty meczowe i analizy przeciwników. Równolegle pozostaje aktywnym zawodnikiem SPS Radmot Jedlińsk w I lidze mazowieckiej. Po zmianach organizacyjnych w grudniu 2025 roku łączył obowiązki statystyka i asystenta trenera. Od sezonu 2026/27 skupi się już wyłącznie na pracy w roli drugiego trenera, współpracując w sztabie z Piotrem Filipowiczem. **OI**

## Piłka nożna

### Ślub kierownika zespołu RuzsCovii Borkowice

W sobotę, 4 lipca, kierownik zespołu RuzsCovii Borkowice Wiktor Fidos oraz Julia Czubak powiedzieli sobie sakramentalne „tak”. Uroczystość odbyła się w plenerze, a przyjęcie weselne zorganizowano w Browarach Gielniowskich w Gielniowie. **OI**

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



ŚWIĘTOKRZYSKIE

55  
lat

O UŻYWKACH

**Krzysztof Cugowski**, wokalista, wspomina czasy PRL-u i jak to było z paleniem papierosów oraz pićciem alkoholu. Te wspomnienia zestawia z dzisiejszą powszechną dostępnością do używek.

JUTRO

**Po Stronie Seniora.** Wyjaśniamy, kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku

Środa, 8.07.2026

**Relaks**

Krzyżówki do rozwiązania przy kawie, co ciekawego w TV

**Szydłów**

Niezwykłe odkrycie w krzyżu, który został złamany po nawałnicy

W butelce odnaleziono starannie ukryte dokumenty sprzed kilkadziesiąt lat. Najstarszy zapis pochodzi z 1948 roku

– Strona 2

**Świętokrzyskie**

Mandaty, punkty karne oraz prawa jazdy zatrzymane za prędkość

Kierowcy jadący drogami naszego regionu zostali ukarani za łamanie przepisów. Gdzie działali świętokrzyscy policjanci?

– Strona 2

W Jędrzejowie kierowca „strzelał” nocą z wydechu Hondy. Policjanci wystawili za to spory mandat

– Strona 4

Imponujący mural ozdobił ścianę Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Łopusznie. Upamiętnia drugą Natalię Machałową

– Strona 3



FOT. RG FOTO PL STUDIO FOTOGRAFICZNE

**Gmina Piekoszków**

# Pościg za cudzoziemcem. Mężczyzna już stanął przed sądem i usłyszał wyrok. Jaki?

Sylwia Bławat

**Prawie dwa promile alkoholu miał w organizmie 19-letni obywatel Ukrainy, który próbował uciekać Audi policjantom. Nie udało mu się, szybko stanął przed sądem i usłyszał wyrok.**

Nocą z soboty na niedzielę funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Chęcinach dostali zgłoszenie dotyczące niebezpiecznych manewrów na jednym z parkingów w gminie Piekoszków. Gdy dojechali na miejsce, na ich widok kierowca Audi próbował uciec.

**Pomimo dawanych sygnałów nie zatrzymał się do kontroli**

– Pomimo wydawanych przez policjantów sygnałów świetlnych i dźwiękowych kierujący nie zatrzymał się do kontroli. Pościg zakończył się po kilku kilometrach zatrzymaniem pojazdu – opisuje podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy kieleckiej policji.



Nastolatek stanął przed sądem w trybie przyspieszonym

Za kierownicą Audi siedział 19-letni obywatel Ukrainy. Badanie wykazało, że miał w organizmie prawie 2 promile alkoholu. Nie miał natomiast uprawnień do kierowania pojazdami.

**Stanął przed sądem w trybie przyspieszonym**

W poniedziałek nastolatek stanął przed sądem w trybie przyspieszonym. Teoretycznie grozić mu mogło nawet pięć lat pozbawienia wolności.

– Sąd uznał go za winnego prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości oraz niezatrzymania się do kontroli drogowej. Wyrok obejmuje łączną karę grzywny w wysokości 5 tysięcy złotych, zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na trzy lata, świadczenie pieniężne w wysokości 5 tysięcy złotych na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, obowiązek zapłaty 5 tysięcy złotych na rzecz Skarbu Państwa, a także poniesienie kosztów postępowania sądowego – opowiada oficer.

**Region**

## Plaga jeżdzących po alkoholu świętokrzyskimi drogami

Michał Nosal

**Wielu kierowców, którzy wsiedli za kierownicę aut po alkoholu, zatrzymali w ostatnich dniach świętokrzyscy policjanci.**

Sąd rozliczył 61-letniego kierowcę Volkswagena, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek

na ulicy Kwiatkowskiego w Sandomerzu. Mężczyzna nie ma uprawnień do kierowania, a do tego miał ponad pół promila alkoholu w organizmie. Tego samego dnia na Lwowskiej wpadł 36-letni rowerzysta, który wydmuchał blisko promil. Dostał 2,5 tysiąca złotych mandatu.

W Wodzisławiu w powiecie jędrzejowskim wpadł w poniedziałkowy ranek nietrzeźwy kierowca.

50-latek prowadził Iveco, mając ponad 0,7 promila alkoholu w organizmie.

Blisko 0,8 promila alkoholu miał w organizmie 42-letni kierowca Mercedesa, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek rano na ulicy Spacerowej w Końskich.

W Michniowie w powiecie skarżyskim policjanci skontrolowali w sobotę około godziny 7:30 kie-

rowcę Mercedesa. 24-latek miał 0,7 promila alkoholu w organizmie.

Skrajną nieodpowiedzialnością wykazała się 41-letnia kierująca, którą policjanci skontrolowali w niedzielę w Smykowie. Kobieta prowadziła Volkswagena, mając ponad 1,5 promila alkoholu i wiozła dwóch pasażerów, 17- i 18-latkę. Grozić jej teraz wysoka grzywna, zakaz kierowania i nawet trzy lata więzienia.

## W TYM TYGODNIU W ECHU DNIA

**Czwartek – Po Stronie Seniora** Kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku **Czwartek – Pod Paragrafem** Jak komuniści walczyli z pisarzami i niewygodnymi książkami **Piątek – Puls** Najciekawsze teksty publicystyczne **Sobota – Gwiazdy**, kuchnia, moda i porady

8.07.2026

Środa

Komentarz na dziś



## Krzysztof Cugowski: O używkach

wokalista

W PRL palili niemalże wszyscy i palili wszędzie. W domach, w samochodach, jeżeli ktoś taki w ogóle posiadał, we wszystkich miejscach publicznych. Właściwie to tylko w kinie się nie paliło. Papieros był podstawą życia i jednym z elementów spotkań towarzyskich. To była norma. Wódka też, ale papieros przede wszystkim.

Zakaz palenia papierosów w miejscach publicznych, wprowadzony już jakiś czas temu, uważam za właściwy ruch. I mówię to chociaż jestem sceptyczny wszystkim tzw. globalnym ruchom zakazującym. W tym przypadku to doskonały pomysł. Strona zdrowotna to oczywista sprawa. Ale ważną jest też kwestia estetyczna. Wtedy śmierdziało wszędzie tymi petami. Sam paliłem w samochodzie i w mieszkaniu to wiem. Ten smród to był koszmar.

W PRL powszechne było też picie alkoholu. Chociaż dostęp był bardzo utrudniony z różnych powodów. To był taki „fantastyczny” kraj, w którym brakowało wszystkiego. To się może wydawać dziwne, bo wyprodukowanie alkoholu jest banalnie proste. Dlatego też powstawały wtedy meliny.

Obecnie picie alkoholu też jest powszechne. Dostęp do niego jest przerażający. Można go kupić wszędzie. W małych i dużych sklepach czy na stacjach benzynowych niezależnie od dnia i godziny. Ceny idą w górę, poza cenami alkoholu. To wszystko, przy równoczesnym biadoleniu o rozpiciu społeczeństwa, wydaje się dziwne. Najgorsze jest to, że alkohol piją coraz młodszy ludzie. To fatalne. Wszystkie te zakazy „18 plus” to są żarty dla dzieci. To zawsze można było obejść. Warto zastanowić się nad mądrym ograniczeniem picia alkoholu, bo u nas pije się go w sposób makabryczny. To wyszłoby wszystkim na dobre.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Echo Dnia”

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

POGODA



dziś  
20°C/12°C



jutro  
20°C/11°C



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

www.echodnia.eu

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



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



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

## SZYDŁÓW

## Niezwykłe odkrycie w krzyżu kościoła. Znalezione zostały dokumenty sprzed lat

Stanisław Wróbel

**Burza jaka przeszła przez Szydłów w powiecie staszowskim w środę, 1 lipca mocno uszkodzona wieżyczkę kościoła pod wezwaniem Świętego Władysława. Konieczny był jej demontaż a przy tej okazji dokonano niezwykłych odkryć.**

Proboszcz parafii Szydłów, ksiądz Ryszard Piwowarczyk pokazał cenne ślady przeszłości jakie znaleziono demontując zniszczony podczas ostatniej burzy krzyż.

### Konieczny był demontaż uszkodzonego krzyża

Po burzy, która przeszła nad Szydłowiec konieczny był demontaż uszkodzonego krzyża wieńczącego sygnaturkę świątyni.

To wymagająca i precyzyjna operacja, przeprowadzona została w piątek 3 lipca przez alpinistów Montis Prace Wysokościowe.

### Dokumenty sprzed kilkudziesięciu lat

Po zdjęciu uszkodzonego przez wichurę krzyża z wieży kościoła



Ksiądz Ryszard Piwowarczyk

otwarto kulę znajdującą się pod nim. W jej wnętrzu, w butelce, odnaleziono starannie ukryte dokumenty sprzed kilkudziesięciu lat.

### Z czasów kiedy zakończono budowę wieży

Najstarszy zapis pochodzi z 1948 roku, kiedy zakończono budowę wieży. Kolejny dokument, z 1977 roku, upamiętnia remont poszycia

dachowego i wieży kościoła oraz poświęcenie prac przez ówczesnego biskupa ordynariusza kieleckiego Jana Jaroszewicza.

Jak informuje ksiądz proboszcz Ryszard Piwowarczyk oprócz dokumentów ukrytych w kuli, uwagę zwraca również metalowa tabliczka informacyjna, która przymocowana została do konstrukcji krzyża.

### Tablica zawiera nazwiska fundatorów

- Widnieje na niej informacja, że projekt wykonał inżynier architekt Zukowski, a krzyż został wykonany przez mistrza Władysława Czaplę ze Staszowa. Tablica zawiera także nazwiska fundatorów, którzy w 1948 roku wsparli powstanie tego wyjątkowego dzieła. To niezwykle świadectwo czasu, dzięki któremu możemy poznać nie tylko historię samego krzyża, ale również ludzi, którzy z wielkim zaangażowaniem uczestniczyli w odbudowie i upiększaniu naszej świątyni po wojnie. Dziękujemy wszystkim, którzy przed 78 laty pozostawili po sobie ten trwały ślad - mówi proboszcz.

## ŚWIĘTOKRZYSKIE

## Mandaty, punkty karne i zatrzymane prawa jazdy za nadmierną prędkość

Michał Nosal

**Znacznie przekroczyli prędkość kierowcy skontrolowani w ostatnich dniach przez świętokrzyskich policjantów. Zostali ukarani wysokimi mandatami zatrzymaniem prawa jazdy na trzy miesiące.**

W Drożejowicach (gmina Skalbierz w powiecie kazimierskim) policjanci zmierzli w poniedział-

łek po godzinie 21 prędkość Mercedesa prowadzonego przez 21-latkę. Mężczyzna jechał 117 kilometrów na godzinę w miejscu, gdzie jest ograniczenie do 50 kilometrów. Dostał 14 punktów i dwa tysiące złotych mandatu. Policjanci zatrzymali mu również prawo jazdy na trzy miesiące.

Trzy tysiące złotych mandatu i 13 punktów karnych – taka kara spotkała kierowcę Volkswagena, którego policjanci skontrolowali w po-

niedziałek po godzinie 14 w Mniszku (gmina Małogoszcz w powiecie jędrzejowskim). Jak przekazywali, 35-latek jechał z prędkością 148 kilometrów na godzinę w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 90 kilometrów.

106 kilometrów na godzinę na godzinę jechało Audi, którego prędkość policjanci zmierzli w niedzielę około godziny 20 na ulicy Legionów w Skarżysku-Kamiennej. Wolno tu jechać maksymalnie 50tką, więc 46-letni kierowca z Kielc dostał 13 punktów karnych i 1500 złotych mandatu. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące.

## ŁOPUSZNO

# Imponujący mural upamiętnia osobę, która zapisała się w historii regionu

Monumentalne dzieło Arkadiusza Andrejkowa pojawiło się na ścianie Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Łopusznie. Przedstawią Druhnę Natalię Machałową z domu Żurowską.

Paulina Baran

Natalia Machałowa to harcerka, żołnierz Armii Krajowej i nauczycielka, która swoją działalnością zapisała się w historii regionu. Efekt końcowy robi ogromne wrażenie i już stał się jedną z najbardziej charakterystycznych realizacji w gminie Łopuszno.

## Malowidło zachwyca rozmachem

Mural zajmuje całą ścianę budynku Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Łopusznie. Jego autorem jest ceniony artysta Arkadiusz Andrejkow, znany z wielkoformatowych prac upamiętniających osoby ważne dla lokalnych społeczności. Na muralu przedstawiona została Druhna Natalia Machałowa trzymająca

w dłoniach kwiaty. Monumentalne malowidło zachwyca rozmachem, dbałością o detale i z pewnością będzie przyciągać uwagę zarówno mieszkańców, jak i odwiedzających Łopuszno.

Jak poinformował Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Łopusznie, prace nad muraliem zostały już zakończone. Realizacja przedsięwzięcia była możliwa dzięki dofinansowaniu z Biura Upamiętniania Walki i Męczeństwa Instytutu Pamięci Narodowej oraz wsparciu Banku Spółdzielczego w Łopusznie.

## Zasłużona dla oświaty i ruchu harcerskiego

Druhna Natalia Machałowa z domu Żurowską (1916–1984), to wybitna postać zasłużona dla polskiej oświaty i ruchu harcerskiego. Podczas II



Dzieło na ścianie Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Łopusznie

wojny światowej prowadziła tajne nauczanie w Łopusznie. Działała w Związku Walki Zbrojnej, a następnie w Armii Krajowej, gdzie jako łączniczka, wywiadowczyni i osoba odpowiedzialna za aprowizację wspierała oddziały partyzanckie. Po wojnie była represjonowana

przez władze komunistyczne, jednak po 1956 roku ponownie zaangażowała się w działalność harcerską. Przez wiele lat pełniła odpowiedzialne funkcje instruktorskie, organizowała pracę harcerzy i doprowadziła do budowy Domu Harcerza w Białogoni, który dziś nosi jej imię.

## KRÓTKO

## Gmina Białaczów Znaleziono ciało mężczyzny

Tragiczny finał poszukiwań 62-latką z gminy Końskie. Ciało mężczyzny znaleziono w poniedziałek w zaroślach w gminie Białaczów (to już powiat opoczyński). Przypomnijmy, 62-latek po raz ostatni był widziany 28 czerwca. Jechał niebieskim rowerem składakiem. Ciało zostało zabezpieczone do sekcji, która do odpowiesz na pytanie o przyczynę śmierci.

MINOS

## Kielce Zapłacił cudzą kartą

Ktoś posłużył się kartą płatniczą mieszkańca powiatu buskiego bez jego wiedzy, płacąc nią w sklepach w Kielcach. Łączne straty przekraczają 600 złotych.

SABA

## Skarżysko-Kamienna Nawigacji nie dostał

400 złotych zapłacił za nawigację rowerową mieszkaniec Skarżyska-Kamiennej, ale kupował ją przez internet. Trafił na nieuczciwego sprzedawcę, więc pieniądze przepadły.

SABA

REKLAMA

0011546639

## Umowa śmieciowa?

## Nie musisz się na to godzić.

8 lipca w życie wchodzi nowe przepisy o Państwowej Inspekcji Pracy. Jeśli pracujesz jak na etacie, ale nie masz umowy o pracę, możesz zgłosić się do Państwowej Inspekcji Pracy.

Teraz PIP będzie mogła przekształcić Twoją umowę śmieciową w umowę o pracę, gwarantując Ci należne prawa pracownicze:

- ✓ płatny urlop
- ✓ płatne zwolnienie chorobowe
- ✓ ochronę przed zwolnieniem z dnia na dzień
- ✓ płatny urlop macierzyński, ojcowski i rodzicielski
- ✓ inne uprawnienia z Kodeksu pracy zwiększające pewność i bezpieczeństwo pracy

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

NOWY PORZĄDEK  
NA RYNKU PRACY



## Region

• **Dyżur reportera**

Paula Goszczyńska, telefon 41 36 36 125

### CHAŃCZA

## Młody wędkarz utknął w grzęzawisku, pomogli policjanci i świadkowie

Sylvia Bławat

**19-latek z powiatu radomskiego, który wybrał się na ryby nad zalew w Chańczy, utknął po uda w grzęzawisku i nie był w stanie się wydostać. Uwolnić się pomogli mu policjanci i trzech świadkowie.**

Policjanci z zespołu wodnego, którzy w niedzielę patrolowali linię brzegową zalewu w Chańczy zauważyli młodego człowieka, który po uda utknął na grząskim terenie i nie był w stanie sam się wydostać.

-Policjanci i trzech mężczyźni przy użyciu liny umożliwili młodemu, 19-letniemu mężczyźnie wydostanie się - wyja-

śnia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy kieleckiej policji.

Okazało się, że 19-latek z powiatu radomskiego przyjechał nad zalew w Chańczy na ryby. Nie spodziewał się, że w tym miejscu teren może być aż tak grząski.

Kieleccy policjanci apelują o zachowanie szczególnej ostrożności podczas wypoczynku nad akwenami. Podmokłe i grząskie tereny znajdujące się przy brzegach zbiorników wodnych mogą być bardzo niebezpieczne. W przypadku zagrożenia należy podejmować ryzykownych prób samodzielnego działania - najlepiej jak najszybciej powiadomić służby, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.



19-latek utknął po uda i nie był w stanie się wydostać

### KRÓTKO

#### Powiat włoszczowski

#### O poranku wpadli dwaj pijani

Dwóch nietrzeźwych kierowców zatrzymali w poniedziałkowy poranek policjanci w powiecie włoszczowskim. Przed godziną 6 we Włoszczowie w ich ręce wpadł 45-letni kierowca Citroena mający 0,6 promila alkoholu w organizmie. Po godzinie 7 w Chlewicach (gmina Moskorzew) skontrolowali 56-letniego kierowcę Renault. Wydmuchał 1,3 promila.

**MINOS**

#### Kielce

#### Desant ze śmigłowca przy ulicy Młodej 4

Policyjny śmigłowiec Black Hawk nad dachem wieżowca przy Młodej 4 w Kielcach i umundurowani mężczyźni opuszczający się z niego po linie na dach. Taką scenę sfilmowali internauci we wtorkowe przedpołudnie. Uspokajamy. To tylko ćwiczenia. Jak co roku do Kielca zjechali policyjni specjaliści z całego kraju, by wspólnie ćwiczyć i wymieniać się doświadczeniami. **MINOS**

### JĘDRZEJÓW

## Głośny wydech samochodu. Spory mandat za nocny hałas

Michał Nosal

**3,5 tysiąca złotych mandatu dostał młody kierowca Hondy, na którą w weekendową noc skarżyło się jędrzejowskim policjantom kilka osób.**

W piątkowy wieczór i noc, która po nim nadeszła, dyżurny jędrzejowskiej policji dostał kilka zgłoszeń o podobnej treści. Mieszkańcy miasta skarżyli się na osobową Hondę, która głośno „strzelała” z układu wydechowego. Dyżurny wysłał patrol, ale te już Hondy nie zastawały. Policjanci drogówki nie zapomnieli jednak o sprawie. W sobotę wypatrzyli auto pasujące do opisu i zatrzymali jego 19-letniego kierowcę do kontroli.

-W jej trakcie stwierdzili szereg nieprawidłowości dotyczących stanu technicznego auta. Samochód nie miał tłumika końcowego,



Policjanci wypatrzyli auto pasujące do opisu i zatrzymali jego 19-letniego kierowcę do kontroli

emitował nadmierną ilość spalin, wyposażony był w nadmiernie zużyte opony o różnej konstrukcji. W związku z tymi usterkami policjanci zatrzymali dowód rejestracyjny i zakazali mężczyźnie dalszej jazdy - opowiadała podkomisarz Beata Soboń, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Jędrzejowie.

Za nieprawidłowości techniczne 19-latek dostał trzy tysiące złotych mandatu. Kolejne 500 za nieużycie kierunkowskazu podczas skrętu. Honda trafiła na policyjny parking. We wtorek nadal czekała na odholowanie.

Jędrzejowscy policjanci przypominają, że sprawność techniczna pojazdu ma bezpośredni wpływ na bezpie-

czeństwo wszystkich uczestników ruchu drogowego oraz komfort życia mieszkańców. Modyfikacje układu wydechowego powodujące nadmierny hałas, nadmierna emisja spalin, czy jazda na zużytych oponach nie tylko naruszają obowiązujące przepisy, ale mogą również stwarzać realne zagrożenie na drodze. Każdy kierujący odpowiada za to, aby pojazd, którym porusza się po drogach publicznych, był sprawny technicznie i nie stwarzał zagrożenia dla innych uczestników ruchu. Podczas kontroli drogowych policjanci z jędrzejowskiej komendy każdorazowo zwracają szczególną uwagę na stan techniczny pojazdu. Nawet pozornie niewielka usterka może znacząco wpłynąć na bezpieczeństwo jazdy, wydłużyć drogę hamowania lub ograniczyć kierującemu możliwość właściwej reakcji w sytuacji zagrożenia.

### GMINA STASZÓW

## Młode bociany uratowane po tym, jak nawalnica uszkodziła gniazdo

Michał Nosal

**Po silnej burzy, która przeszła przez teren gminy Staszów w czwartek, 2 lipca w Łukawicy doszło do uszkodzenia bocianiego gniazda. W wyniku tego zdarzenia z gniazda wypadły cztery młode bociany.**

Urząd Miasta i Gminy w Staszowie, po otrzymaniu zgłoszenia przekazanego przez Komendę Powiatową Policji w Staszowie, podjął działania koordynujące i uruchomił współpracę odpowiednich służb, które zajęły się ptakami.



W pomoc bocianom zaangażowali druhowie

#### Skonsultowali się z fachowcami

Na miejscu pracownicy staszowskiego magistratu wspólnie z druhami z Ochotniczej Straży Pożarnej w Konieńskich zabezpieczyli teren, a dalsze postępowanie

z bocianami zostało skonsultowane z Ośrodkiem Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Raczcach.

Po ocenie stanu ptaków ustalono, że dwa młode bociany są w dobrej kondycji i mogą pozostać pod opieką

rodziców. Zostały także objęte obserwacją, aby upewnić się, że dorosłe ptaki nadal je karmią.

#### Dwa bociany wymagały natomiast pomocy

Dwa pozostałe bociany wymagały natomiast pomocy. Zostały zabezpieczone i przetransportowane przez druhow z Ochotniczej Straży Pożarnej Konieńskich do Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Raczcach. Jeden z ptaków jest w lepszej kondycji, natomiast drugi doznał poważnego urazu nogi i pozostaje pod opieką specjalistów.

Planowane jest odtworzenie gniazda.

Urząd Miasta i Gminy Staszów napisał: „Dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w pomoc młodym bocianom z Łukawicy, za sprawne działania oraz za wzorową współpracę.”

KIELCE

# Kultowa sieć restauracji Popeyes w Galerii Echo. Przygotowano mnóstwo atrakcji

W samym sercu Kielc - w Galerii Echo - debiutuje legendarny Popeyes. Już w czwartek, 9 lipca, o godzinie 10 otworzy się pierwsza w naszym regionie restauracja tej sieci

Paula Goszczyńska

Sieć restauracji Popeyes słynie z kultowego kurczaka, który jest marynowany przez co najmniej 12 godzin w aromatycznych, autentycznych przyprawach Cajun. Następnie każdy kawałek zostaje ręcznie panierowany i smażyony przy użyciu unikalnych technik.

Marka słynie też z niezwykle hojnych powitań. Tak też będzie w Galerii Echo w Kielcach. Pierwsze 3 osoby, które zameldują się na miejscu, otrzymają roczne vouchery na darmowe kanapki Chicken Sandwich. Z kolei następną setką gości zje kultową kanapkę w dniu otwarcia całkowicie za darmo.

Oficjalna kolejka wystartuje w przeddzień otwarcia 8 lipca o godzinie 22 przed Galerią Echo, przy wejściu od Alei Solidarności.

Otwarcie odbędzie się w czwartek, 9 lipca o godzinie 10. Dla mieszkańców Kielc przygotowano masę bezpłatnych atrakcji, w tym muzykę na żywo. Nie obędzie się bez pamiątkowych fotek - ekipa Popeyes będzie robić gościom zdjęcia aparatami Instax. Znajdzie się też strefa rozrywki, w tym Łapa Szczęścia. Hostessy będą namawiały do Popy tatuażu oraz rozdawały naklejki.

- Otwarcie w Kielcach to dla nas kamień milowy. To nasza 38. restauracja w Polsce i pierwszy oficjalny krok w tym regionie kraju - mówi Kamila Węcka, Marketing Manager Popeyes Polska. - Z ogromnym entuzjazmem przynosimy energię Nowego Orleanu do Galerii Echo. Wiemy, że byliśmy tu mocno wyczekiwani. Co ciekawe - po zwolnieniu się jednego z lokali w galerii Kiel-



Marka słynie też z niezwykle hojnych powitań. Tak również będzie w czwartek, 9 lipca w Galerii Echo w Kielcach.

czanie masowo zaczęli nam wysyłać informacje, że jest tu miejsce, które czeka na Popeyes. Dlatego nie możemy się już doczekać, by zaszerzować im naszego legendarnego kurczaka. Ten unikalny smak czuć już przy pierwszym gryzie. Wpadajcie tłumnie, dajcie się porwać tej

chrupkości i świętujcie z nami to wielkie otwarcie! - dodaje.

Nie zabraknie oczywiście flagowych klasyków. Gwiazdą będzie legendarna Chicken Sandwich, kanapka, która po premierze w USA opanowała internet, a fani ustawiali się ponią w kilometrowych kolejkach.

KRÓTKO

Gmina Staszów

## Areszt po tragicznym wypadku

Na trzy miesiące aresztowany został 19-latek z powiatu staszowskiego podejrzany o spowodowanie po pijanemu śmiertelnego wypadku. Może mu grozić nawet 20 lat więzienia. Chodzi o tragedię, jaka wydarzyła się w niedzielę, 5 lipca przed godziną 5. Volkswagen Golf, którym podróżowało pięciu młodych ludzi w Wólce Żabnej pod Staszowem uderzył w znak drogowy i dachował. Na miejscu zginął jeden z pasażerów: 22-latek. 19-letni kierowca auta miał blisko promil alkoholu w organizmie.

MINOS

Ostrowiec Świętokrzyski

## Policjanci na rowerach zatrzymali poszukiwanego

Patrol rowerowy ostrowieckiej policji zatrzymał w niedzielę 32-latką poszukiwanego dwoma listami gończymi, który na widok policjantów zaczął się nerwowo zachowywać. Mężczyzna ma do odsiedzenia łącznie 3 lata kary, między innymi za narkotyki. Został zatrzymany, doprowadzony do jednostki policji, skąd trafi do zakładu karnego.

MINOS

REKLAMA

0011551030

Stopnica, dnia 8 lipca 2026 r.

## OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY STOPNICA

z dnia 8 lipca 2026 r.

### o konsultacjach społecznych dotyczących projektu planu ogólnego miasta i gminy Stopnica wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz w nawiązaniu do Uchwały nr XXXVII/4/2024 Rady Miejskiej w Stopnicy z dnia 28 lutego 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta i gminy Stopnica, zawiadamiam o konsultacjach społecznych dotyczących:

#### projektu planu ogólnego miasta i gminy Stopnica

w dniach **od 8.07.2026 r. do 6.08.2026 r.** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica, w godzinach pracy Urzędu, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica <https://stopnica.pl/bip/> oraz na stronie internetowej Miasta i Gminy Stopnica <https://umig.stopnica.pl/>.

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze w czasie konsultacji społecznych mogą składać uwagi do Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica:

- w siedzibie: Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica;
- listownie na adres: Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica;
- w postaci elektronicznej na adres: [gmina@stopnica.pl](mailto:gmina@stopnica.pl);
- bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym;
- za pomocą elektronicznej skrzynki ePUAP: [f3dd0jw725](mailto:f3dd0jw725) oraz doręczeń elektronicznych: AE:PL-62817-38159-DUTCB-13.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagę do projektu planu ogólnego składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Uwagi do projektu planu ogólnego składa się na formularzu, którego wzór został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest dostępny w postaci papierowej w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy, w postaci elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica <https://stopnica.pl/bip/> oraz pod adresem <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwaga do projektu planu powinna zawierać: imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica najpóźniej do dnia zakończenia konsultacji społecznych.

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, zorganizowane zostanie spotkanie otwarte, które zostanie poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego

i odbędzie się w dniu **29.07.2026 r. w godzinach 16:00-18:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica.**

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, zorganizowany zostanie punkt konsultacyjny, który będzie prowadzony w dniach **20.07.2026 r. oraz 27.07.2026 r. w godzinach 15:00-18:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica.**

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze mogą wypełnić ankietę, która jest dostępna:

- w postaci papierowej w Urzędzie Miasta i Gminy Stopnica,
- w formie elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy Stopnica <https://stopnica.pl/bip/> oraz na stronie internetowej Miasta i Gminy Stopnica <https://umig.stopnica.pl/>.

Wypełnioną ankietę w postaci papierowej należy złożyć do Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica najpóźniej do dnia zakończenia konsultacji społecznych w Urzędzie Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica, lub listownie na adres Burmistrza Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica, lub poprzez formularz elektroniczny.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 2, art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) w powiązaniu art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 oraz art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym zawiadamiam o możliwościach zapoznania się z projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w miejscu i terminie prowadzenia konsultacji społecznych, gdzie dokumenty te są wyłożone do wglądu.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy może złożyć uwagi i wnioski do projektu w zakresie ochrony środowiska.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi można składać:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica;
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: [gmina@stopnica.pl](mailto:gmina@stopnica.pl) bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym;
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Stopnica, ul. Tadeusza Kościuszki 2, 28-130 Stopnica. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Miasta i Gminy Stopnica.

**Burmistrz Miasta i Gminy Stopnica**  
Ryszard Zych

## FOKUS

• Obecną odsłonę „Czystego Powietrza” pozytywnie ocenia 25 proc. gmin, a 34 proc. wystawiło ocenę negatywną

## WARSZAWA

# Minister Obrony Narodowej twierdzi, że prezydent wiedział o sprzeczności dla Ukrainy

-Otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że on nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie – oświadczył wicepremier, Minister Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz

Karolina Wrońska

W poniedziałek MON odtajnił informacje nt. wsparcia dla Ukrainy w latach 2022-2026. Kosiniak-Kamysz poinformował wówczas, że łączny koszt zrealizowanych donacji Polski dla Ukrainy wynosi około 16,45 mld zł, z czego 14,9 mld zł przypadło na lata 2022-2023, za rządów PiS. Wśród przekazanych Ukrainie od 2024 roku środków szef MON wymienił m.in. pociski rakietowe PAC-3 do systemu Patriot.

Tego samego dnia szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki napisał na X, że przekazywanie sprzętu Ukrainie jest wyłączną kompetencją rządu. Dodał, że uchwały w tej sprawie są podejmowane w trybie niejawnym, a procedura ich podejmowania nie przewiduje konsultacji ani udziału prezydenta, ani Biura Bezpieczeństwa Narodowego.

We wtorkowym wpisie na X Kosiniak-Kamysz napisał, że „otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że prezydent Nawrocki nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie”. Szef MON wskazał, że ta sprawa była omawiana na posiedzeniach Komitetu Bezpieczeństwa Rady Ministrów z udziałem przedstawiciela BBN 10 i 17 lutego oraz 24 marca tego roku. Zaznaczył, że informacje otrzymał także szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki, a „z samym Karolem Na-



Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej przedstawił szczegóły pomocy wojskowej udzielonej Ukrainie

wrockim rozmawiał o tym sekretarz generalny NATO Mark Rutte”. „W czym interesie kłamiecie?” – zapytał Kosiniak-Kamysz.

Do wpisu ministra obrony narodowej, także na X, odniósł się szybko prezydent Karol Nawrocki. „Panie Premierze (...), zdumiewa mnie Pan. Ja zarówno z Panem, z Panem Premierem Donaldem Tuskiem czy z Sekretarzem Generalnym NATO Markiem Rutte rozmawiam o wielu sprawach, na różnych forach, często bez konkluzji. Nie opowiadam wówczas,

że coś ustaliliśmy” – napisał prezydent. „Decyzję podjął Pan, proszę się z nią po męsku zmierzyć. Mogę natomiast pomóc – wyjdę z inicjatywą legislacyjną i z chęcią wezmę pełną odpowiedzialność także za donację sprzętu” – dodał prezydent.

„Panie prezydencie (...) odpowiedzialność za modernizację polskiej armii i jej wzmocnienie, a także donacje sprzętu w uzgodnieniu z naszymi sojusznikami ponosi rząd” – odpowiedział prezydentowi szef MON. „Rząd z tej odpowiedzialności się wywiązuje,

na nikogo jej nie przerzucam” – podkreślił Kosiniak-Kamysz. „Pana współpracownicy powinni jednak być precyzyjni i przekazać zgodnie z prawdą, że o każdym takim działaniu jest Pan informowany. Przedstawiciele Kancelarii Prezydenta nie mogą opowiadać kłamstw” – dodał.

O to, czy prezydent miał informację o przekazaniu Ukrainie pocisków do systemów przeciwlotniczych Patriot, był też pytany na wtorkowym briefingu przed wylotem na szczyt NATO w Ankarze szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. – Decyzję podjął rząd i to rząd ponosi za to pełnię odpowiedzialności – odparł Przydacz i dodał, że nie była ona konsultowana z prezydentem ani Biurem Bezpieczeństwa Narodowego. Oświadczył również, że nie da się wciągnąć w dyskusję, którą – według niego – „proponuje strona rządowa o tym, w jakiej formule prezydent był informowany, czy nie był” albo czy uchwała rządowa została do niego przesłana.

– Uchwała, tak jak mówię, była niejawną. Ważna jest decyzja i decyzję podjęła Rada Ministrów i to Rada Ministrów ponosi odpowiedzialność za tę decyzję – ocenił Przydacz. Dodał, że próba „podzielenia się odpowiedzialnością” z innymi aktorami jest próbą „niegodną” i nie będzie wchodził w tego typu dyskusję. PAP

## KRÓTKO

## Wrocław

## Usunięto niewybuch z II wojny światowej

Patrol saperski usunął we wtorek 250-kilogramową bombę lotniczą z II wojny światowej, którą znaleziono podczas prac ziemnych w okolicy ul. Trzemeskiej w centrum Wrocławia. Na czas usuwania niewybuchu zarządzono ewakuację budynków w promieniu 300 metrów od miejsca, w którym znaleziono bombę. Według szacunków urzędu miasta na tym obszarze mieszka około 3 tys. osób, ale ostatecznie w szkole podstawowej, gdzie przygotowano miejsca dla ewakuowanych, przebywało około 120 osób. PAP

## Łódź

## Po ekstradycji z Peru trafił za kratki

Poszukiwany listami gończymi i czerwoną notą Interpolu 43-latek, który uciekł do Peru, by uniknąć orzeczonej przez sąd w Łodzi kary ośmiu lat więzienia, wrócił do Polski. Stało się to dzięki procedurze ekstradycyjnej. Skazany został m.in. za udział w zorganizowanej grupie przestępczej specjalizującej się w wyłudzeniu pieniędzy metodą na policjanta.

## Olsztyn

## Polska aktywistka zamordowana w Ekwadorze?

Prokuratura Okręgowa w Olsztynie, która wyjaśnia okoliczności śmierci polskiej aktywistki Moniki Silvy-Koniuszek w Ekwadorze, otrzymała wstępny raport z sekcji zwłok. Dokument wskazuje na celowe działanie osób trzecich. Polska prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących obrażeń Silvy-Koniuszek ani innych dokumentów przekazanych przez stronę ekwadorską.

## PROKURATURA

## Serbia nie potwierdza pobytu Romanowskiego

Marcin Koziestański

Do Sądu Okręgowego w Warszawie wpłynęła odpowiedź prokuratury dotycząca miejsca pobytu byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

Dokument został przekazany w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym ewentualnego

uchylenia Europejskiego Nakazu Aresztowania (ENA) wobec byłego wiceministra sprawiedliwości.

Jak podaje RMF FM, prokuratura nie dysponuje potwierdzeniem, że Romanowski przebywa obecnie w Serbii. To efekt oficjalnej odpowiedzi przekazanej przez serbskich śledczych.

Wniosek o uchylenie ENA złożył wcześniej obrońca Marcina Romanowskiego. Argumentował on, że według doniesień medialnych polityk miał opuścić Węgry i przenieść się do Serbii. Zdaniem obrony miałyby to oznaczać, że ENA nie może zostać skutecznie wykonany, ponieważ Serbia nie należy do Unii Europejskiej.

## BEZPIECZEŃSTWO

## Fotoradary staną w nowych miejscach?

Mariusz Michalak

Obecnie w systemie CANARD działa 516 fotoradarów i 114 odcinkowych pomiarów prędkości (OPP). Jeden z posłów ma pomysł, gdzie jeszcze można ustawiać takie urządzenia.

Poseł Jarosław Wałęsa w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury przedstawił propozycję

nowego wykorzystania tego typu urządzeń. Zasugerował, aby były one znacznie częściej wykorzystywane na odcinkach dróg, na których prowadzone są remonty lub prace związane z ich rozbudową.

– Na czas prowadzenia robót wprowadzane są ograniczenia prędkości, zwięźszenia pasów ruchu, zmiany toru jazdy oraz tymczasowa organizacja ruchu. Mimo stosowanego oznakowania wielu kierowców nie przestrzega wprowadzonych ograniczeń (...). Stanowi to zagrożenie nie tylko dla samych kierowców, lecz przede wszystkim dla pracowników drogowych – uzasadnia swój pomysł Jarosław Wałęsa.



FOT. L. SZYMANSKI/PAP

Polska polityka w odniesieniu do wojny rosyjsko-ukraińskiej jest polityką stabilną i nie będzie zależała od politycznych emocji czy politycznych gier pomiędzy partiami w Polsce

DONALD TUSK  
premier

## DAMASZEK

## Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

**Co najmniej 18 osób, w tym czterech policjantów, zostało rannych we wtorek rano w wyniku dwóch eksplozji w stolicy Syrii, Damaszku. Do eksplozji doszło w czasie, gdy wizytę w mieście składał prezydent Francji Emmanuel Macron.**

Agencja Reutera podała za mediami syryjskimi, że oba ładunki eksplodowały w pobliżu hotelu, w którym Macron uczestniczył we wtorek w spotkaniach. Jednak prezydent Francji opuścił hotel wcześniej, udając się do pałacu prezydenckiego na rozmowy z tymczasowym prezydentem Syrii Ahmedem al-Szarą. Pałac Elizejski przekazał, że Macron nie słyszał eksplozji, gdy wyjeżdżał na to spotkanie.

Pierwszy z improwizowanych ładunków wybuchowych został umieszczony w zaparkowanym samochodzie, a drugi – w kontenerze na śmieci. Pierwszy wybuch nastąpił wkrótce po tym, gdy konwój Macrona wyruszył w kierunku pałacu prezydenckiego. Drugi – kilkadziesiąt sekund później. Do eksplozji doszło obok karetki zaparkowanej na miejscu zdarzenia, gdzie zgromadziło się około dwudziestu osób.

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego

przez oficjalną agencję Sana, służby bezpieczeństwa odkryły bomby, które wybuchły w momencie, gdy próbowano je rozbroić.

Prezydent Francji przybył do Damaszku w poniedziałek wieczorem. Jest to pierwsza wizyta przywódcy zachodniego mocarstwa od czasu dojścia do władzy koalicji islamijskiej w Syrii w grudniu 2024 r. Wizyta Macrona podkreśla geopolityczną transformację Syrii pod rządami al-Szary, byłego dowódcy Al-Kaidy, który – dążąc do odbudowy kraju, zniszczonego w ciągu 13 lat wojny domowej – nawiązał bliskie stosunki z mocarstwami zachodnimi i bliskowschodnimi.

PAP



Syrijski prezydent Ahmad al-Szara, podejmuje francuskiego przywódcę w Damaszku

## CHINY

## Burze, tornada i zalania. Są ofiary śmiertelne i zaginięci

Anna Nagel

**Co najmniej 15 osób zginęło, a 17 uznano za zaginione w wyniku gwałtownych burz, tornad i powodzi, które w ostatnich dniach nawiedziły środkowe i południowe Chiny.**

W prowincji Hubei w środkowej części Chin poniedziałkowe tornada i wiatry wiejące z prędkością blisko 150 km/godz. zabiły 11 osób i raniły 173. Żywił zrywał dachy i niszczył infrastrukturę m.in. w miastach Huanggang i Huangshi.

W regionie autonomicznym Kuangsi, na południowym wschodzie kraju, utrzymujące się od kilku dni ulewne deszcze wywołały przez tajfun Maysak spowodowały powodzie i przerwanie tamy w okolicach

miasta Nanning. Zginęły co najmniej cztery osoby, a blisko 48 tys. ewakuowano.

W prowincji Gansu trwają ponadto poszukiwania 16 zaginionych po zejściu potężnej lawiny błotnej – podała rządowa telewizja CCTV.

W reakcji na rozległe zniszczenia w wielu regionach państwa przywódca ChRL Xi Jinping wezwał we wtorek państwowe służby ratownicze do podjęcia „wszelkich możliwych wysiłków” w celu ratowania poszkodowanych.

Zagrożenie rośnie, ponieważ znad Pacyfiku w stronę wschodniego wybrzeża Chin zmierza supertajfun Bavi, któremu towarzyszą wiatry o prędkości do 290 km/godz.

Co roku Chiny zmagają się latem z klęskami żywiołowymi.

PAP

## POLSKA-UKRAINA

## Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

**W kontekście rocznicy tragedii wołyńskiej, która przypada 11 lipca, sytuacja może się zaostrzyć, bo Ukraina nie zamierza przyjmować ultimatum od nikogo.**

Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, przewiduje, że napięcia w stosunkach z Polską wkrótce osiągną punkt kulminacyjny. W wywiadzie dla RBK-Ukraina podkreślił, że najtrudniejszy etap w relacjach dwustronnych dopiero nadejdzie.

– Ten (punkt kulminacyjny) na pewno nastąpi wkrótce. Nie ma w tym żadnej wielkiej tajemnicy (11 lipca) przypada rocznica rzezi wołyńskiej. Z informacji, które posiadam, wynika, że oni przygotowują (strona polska) cały szereg – powtórzę to – działań prowadzących do eskalacji, więc najwyraźniej wszystko to będzie teraz kontynuowane – powiedział Budanow.

Budanow podkreślił, że Ukraina nie przyjmie żadnego ultimatum, nawet od potężniejszych krajów, takich jak Rosja.

– Ukraina nie przyjmie ultimatum od nikogo na tym świecie. Ostatnio to Rosja próbowała postawić nam ultimatum – bez urazy wobec Polski, ale (Rosja) jest nieco potężniejsza niż Polska – a my i tak go nie przyjęliśmy. Tak, jest ciężko, źle, jest dużo krwi. Ale nawet ich ultimatum nie przyjęliśmy. Dlaczego więc ktoś sądzi, że przyjmimy coś innego, z innej strony? Nie należy rozmawiać z nami za pomocą ultimatum – mówił szef gabinetu prezydenta Ukrainy.

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błęd-



Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, zabiera głos na temat relacji polsko-ukraińskich

nych kroków. Budanow zapowiedział, że każdy przejaw nieprzyjaznej polityki spotka się z odpowiednią reakcją.

– Jeśli uznajemy, że ktoś podejmuje niedojrzałe działania, to po co mamy odpowiadać i sami wykonywać błędne kroki z wyprzedzeniem? Niech najpierw wykonają ruch – wtedy zastanowimy się i odpowiednio zareagujemy. Nikt nie zamierza siedzieć z założonymi rękami – zadeklarował.

Budanow wyraził nadzieję, że największa eskalacja doprowadzi do deeskalacji, a nie do katastrofy.

W ostatnich miesiącach doszło do napięć w relacjach polsko-ukraińskich w związku ze sporem o kwestie historyczne, w tym o upamiętnianie Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA) i związanych z nią postaci. Spór wywołała podjęta pod koniec maja decyzja prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o nadaniu ukra-

ińskiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

Decyzja ta spotkała się z krytyką w Polsce. Negatywnie ocenili ją m.in. premier Donald Tusk, szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, resort dyplomacji, a prezydent Karol Nawrocki 19 czerwca poinformował, że zdecydował o odebraniu Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Dzień później Zełenski odesłał order do Warszawy za pośrednictwem firmy kurierskiej.

Polska uznaje zbrodnie popełnione przez UPA na ludności polskiej za ludobójstwo, podczas gdy wielu ukraińskich historyków i polityków interpretuje je jako element szerszego konfliktu polsko-ukraińskiego.

Wołodymyr Zełenski podkreślił, że Polskę i Ukrainę łączy historia i że oba kraje muszą myśleć o bezpieczeństwie w obliczu wspólnego agresora. PAP

## POROZUMIENIE

## Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

**Polska podpisała z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją porozumienie w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot – poinformował wczoraj szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.**

O podpisaniu porozumienia minister obrony narodowej poinformował we wpisie na X. „Podpisaliśmy

porozumienie z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot” – napisał szef MON. „To znacznie zwiększy moce oraz przyspieszy produkcję i serwis pocisków” – podkreślił.

„Tym, którzy od kilku dni straszą, że Polska traci zdolności obronne, udowodnimy, jak bardzo się mylą” – zaznaczył szef MON.

Kosiniak-Kamysz wskazał, że celem Polski jest nie tylko kupowanie nowoczesnego uzbrojenia, ale rów-

nież udział w produkowaniu i serwisowaniu go w Europie.

Wcześniej, na marginesie szczytu NATO w Ankarze, wiceminister obrony USA Michael Duffy powiedział, że Stany Zjednoczone nie wykluczają produkcji zaawansowanych pocisków PAC-3 Patriot firmy Lockheed Martin poza granicami kraju. Z kolei portal Politico wskazywał, że do podpisania porozumienia w tej sprawie dojdzie we wtorek, podczas NATO Defence Industry Forum.

PAP

## STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Kameralne uzdrowisko • Choroby, którymi możesz zarazić się na basenie

## ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

# Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

## Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Choć rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) – obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kminek czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wyplenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

## Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia

jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego? Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie

w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

## Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzro-

**Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego**

stu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryny. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

## Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

średnio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczerwienienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

FO T. KRZYSZTOF KAPICA/POLSKA PRESS

UZDROWISKA

# Kameralne uzdrowisko zbiera laury. Kuracjusze nie mogą się nachwalić

Busko-Zdrój nie jest tak sławne jak Ciechocinek, ale to właśnie ta miejscowość zbiera laury dla najlepszych polskich uzdrowisk.

Ola Głowacka

I słusznie, bo wyróżnia się na tle innych, również europejskich miejscówek swoim unikalnym połączeniem silnych właściwości leczniczych wód siarczkowych, korzystnego mikroklimatu oraz spokojnego, sprzyjającego regeneracji charakteru miejscowości. To jedno z nielicznych miejsc, gdzie kuracje balneologiczne mają tak szerokie zastosowanie i długą tradycję.

## Busko-Zdrój – zdrowie w sercu Poniądzia

Busko-Zdrój, położone w malowniczym regionie Poniądzia, od lat przyciąga kuracjuszy szukających skutecznej terapii schorzeń przewlekłych. Naturalne zasoby lecznicze, szczególnie wody siarczkowe i solankowe, stanowią fundament tutejszej oferty zdrowotnej. Zawarte w nich związki siarki wykazują działanie przeciwzapalne, odtruwające i regenerujące tkanki, co czyni je szczególnie cennymi w leczeniu chorób reumatologicznych, dermatologicznych i ortopedycznych.

Uzdrowisko słynie z kompleksowego podejścia do zdrowia. Połączenie balneoterapii, fizjoterapii i spokojnego trybu życia sprawia, że organizm ma szansę na rzeczywistą regenerację, a efekty terapii utrzymują się

długo po zakończeniu pobytu. Busko-Zdrój ma na koncie konkretne nagrody i wyróżnienia jako miejscowość uzdrowiskowa oraz jako ośrodek usług zdrowotnych i SPA.

## Mikroklimat Buska-Zdroju i jego wpływ na organizm

Jednym z największych atutów Buska-Zdroju jest jego mikroklimat, który znacząco wpływa na skuteczność leczenia. Region charakteryzuje się dużą liczbą dni słonecznych w roku, niską wilgotnością powietrza oraz niewielkimi wahaniami temperatur. Taka kombinacja sprzyja stabilizacji układu krążenia i oddechowego oraz poprawia ogólną wydolność organizmu.

Powietrze wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, nasycone naturalnymi aerozolami, działa korzystnie na drogi oddechowe i układ nerwowy. Spokojne, zielone otoczenie parków zdrojowych wspiera redukcję stresu i napięcia, co ma kluczowe znaczenie w terapii chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w Busku-Zdroju szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia reumatologiczne, zwyrodnienia stawów, choroby skóry, problemy neurologiczne oraz pacjentom po urazach i zabiegach ortopedycznych.

nych. Coraz częściej trafiają tu także osoby zmagające się z przewlekłym stresem i wypaleniem zawodowym.

## Historia uzdrowiska

Historia Buska-Zdroju jako uzdrowiska sięga XIX wieku, choć właściwości lecznicze miejscowych wód znane były znacznie wcześniej. Oficjalny rozwój kurortu rozpoczął się w latach 20. XIX wieku, kiedy to rozpoczęto budowę pierwszych zakładów kąpielowych. Kluczową postacią dla rozwoju miejscowości był Feliks Rzewuski oraz lekarz Ludwik Gerson, który popularyzował walory lecznicze buskich wód.

W 1836 roku powstał klasycystyczny Zakład Kąpielowy zaprojektowany przez Henryka Marconiego, który do dziś pozostaje jednym z symboli uzdrowiska. W kolejnych dekadach Busko rozwijało się jako prestiżowy kurort, przyciągając elitę intelektualną i artystyczną. Miejsce to odwiedzali m.in. pisarze, artyści i politycy, co wzmacniało jego renomę.

Po II wojnie światowej uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a następnie unowocześnione, stając się jednym z najważniejszych ośrodków leczenia uzdrowiskowego w Polsce.

## Najlepsze sanatoria i skuteczne zabiegi

Busko-Zdrój oferuje szeroką bazę sanatoryjną, obejmującą zarówno duże kompleksy uzdrowiskowe, jak i bardziej kameralne obiekty. Do najbardziej cenionych należą Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. z Zakładem Przyrodolecznictwem, Sanatorium Marconi, Sanatorium Krystyna oraz Hotel Bristol Art & Medical SPA. Każdy z nich zapewnia dostęp do profesjonalnej kadry medycznej i nowoczesnych metod leczenia. Największą popularnością cieszą się kąpiele siarczkowe, które stanowią wizytówkę Buska. Zabiegi te działają przeciwzapalnie, poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają regenerację stawów. Równie istotne są kąpiele solankowe, borowinowe okłady, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak elektroterapia czy magnetoterapia. W ostatnich latach oferta została rozszerzona o nowoczesne programy rehabilitacyjne oraz zabiegi wellness, co sprawia, że Busko-Zdrój łączy tradycję uzdrowiskową z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby

## CHOROBY

# Tymi chorobami możesz zarazić się na basenie. Uważaj na ukryte patogeny

Katarzyna Wąs-Zaniuk

## Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby. Jakich zakażeń są najczęstsze w basenach? Czy chłamydią można zarazić się na basenie? Jak objawia się infekcja intymna po basenie?

Grzyby, zwłaszcza dermatofity, uwielbiają ciepłe i wilgotne środowisko. Płytki basenowe nagrzane słońcem, mokre podłogi pod prysznicem czy wilgotne maty w przebieralni stanowią dla nich idealne warunki do przetrwania i namnażania. Wystarczy chwila nieuwagi – kontakt boso stopy z zanieczyszczoną powierzchnią, by doszło do zakażenia grzybicą stóp, zwłaszcza jeśli na skórze występują otarcia lub mikrourazy.

A co z pozostałymi zagrożeniami? Kąpiele w chlorowanej wodzie mogą prowadzić do zaburzeń naturalnej mikroflory pochwy. Spadek liczby pałeczek kwasu mlekowego powoduje wzrost pH, co ułatwia rozwój bakterii beztlenowych. W efekcie środowisko pochwy staje się mniej kwaśne, co sprzyja rozwojowi niepożądanych bakterii beztlenowych. Taka zmiana równowagi może prowadzić do infekcji intymnych, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Warto zdawać sobie sprawę, że osoby korzystające z basenów są narażone także na chłamydiozy.

Jakie bakterie można znaleźć w basenie? Okazuje się, że podczas korzystania z publicznych kąpielisk często dochodzi do infekcji dróg moczowych, za które najczęściej odpowiadają bakterie E. coli. Te mikroorganizmy mogą przedostać się do cewki moczowej, a stamtąd wnikać do pęcherza moczowego, powodując stan zapalny.

Niestety, korzystanie z basenów niesie ze sobą także ryzyko zakażeń skórnych, w tym brodawkami wirusowymi, czyli kurzajkami. Kurzajki,

inaczej brodawki wirusowe, są wywoływane przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Jak się zakażamy? Używanie cudzych kłapek to jeden z najczęstszych sposobów pośredniego zarażenia się grzybicą stóp na basenie.

Wilgotne i ciepłe środowisko basenów tworzy także idealne warunki do przetrwania wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Miłośnicy pływania korzystają z tych samych powierzchni, pryszniców, podłóg, ławek czy przebieralni, co zwiększa możliwość przeniesienia wirusa. Wirus HPV przenosi się głównie poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skażonymi powierzchniami.

Nawet drobne uszkodzenia naskórki, takie jak mikrourazy lub otarcia, ułatwiają wirusowi wnikięcie i rozwój infekcji. Zmiany skórne po basenie, takie jak kurzajki to niestety konsekwencja zakażenia.

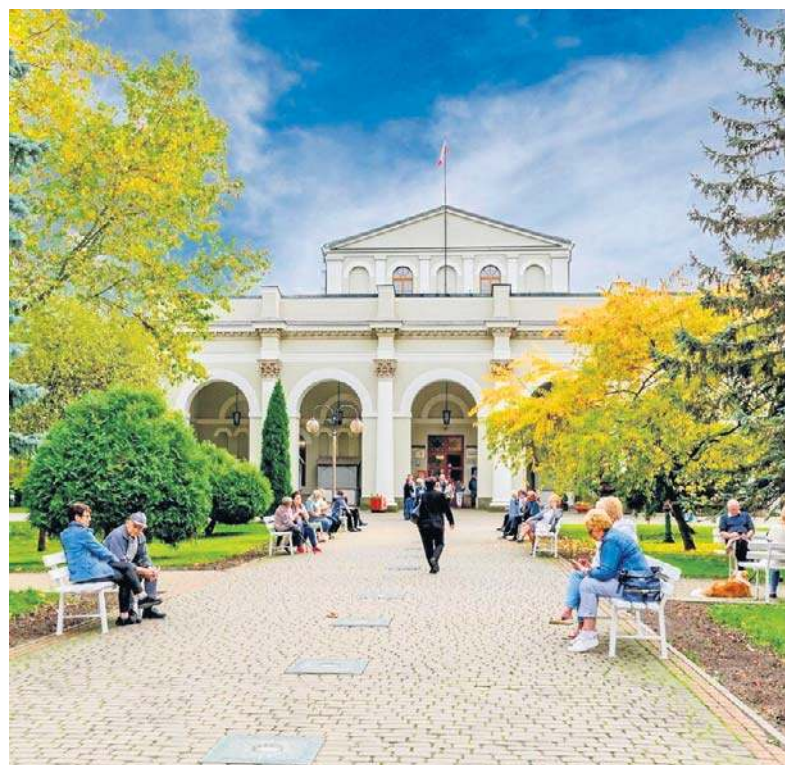
Ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w środowisku basenowym jest bardzo niewielkie, ponieważ wirus ten szybko traci zdolność do zakażenia poza organizmem człowieka.

Mimo to nie można całkowicie wykluczyć możliwości transmisji, szczególnie w sytuacjach, gdy dochodzi do bezpośredniego kontaktu skóry z wilgotną powierzchnią, z której niedawno korzystała osoba zakażona.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że bakterią Chłamydia trachomatis można się zarazić nie tylko podczas zbliżenia, ale także na basenie.

Bakterie mogą przetrwać w wilgotnym, ciepłym środowisku, a jeśli dojdzie do kontaktu z zakażoną wodą lub powierzchnią, na przykład poprzez drobne uszkodzenia skóry czy błony śluzowe, istnieje ryzyko zakażenia.

Jeśli woda nie jest odpowiednio chlorowana i dezynfekowana, bakterie E. coli, pochodzące np. z kału, mogą przetrwać i wnikać do układu moczowego (np. podczas kąpieli lub siadania w jacuzzi), szczególnie u kobiet, których cewka moczowa jest krótka i blisko odbytu.



W XIX wieku do buskich wód zjeżdżała polska śmietanka towarzyska. Leczy się tu m.in. choroby przewlekłe

UDARY



Jeśli dzieje się coś nagłego i niepokojącego, należy dzwonić po pogotowie. W przypadku udaru czas ma kluczowe znaczenie

# Udar dotyczy obecnie coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiam z neurologiem Ryszardem Nowakiem.

Katarzyna Waś-Zaniuk

**Katarzyna Waś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.**

Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zaczniemy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udary u osób młodych są

szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

**Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?**

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru. Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też

inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczyń może stać się przyczyną udaru.

**Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?**

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

● **Nie wolno czekać, aż objawy same miną**

**Jeśli pojawia się osłabienie ręki lub nogi, asymetria twarzy, zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia, nagłe silne zawroty głowy – nie należy czekać**

W takiej sytuacji trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego. Pacjent nie musi mieć pewności, że ma udar. Lekarze i ratownicy to oceniają.

SZPITALA

# 70 godzin na dyżurze. Ujawniono, co dzieje się w polskich szpitalach klinicznych

Katarzyna Waś-Zaniuk

**Ponad 90 proc. skontrolowanych szpitali klinicznych naruszało przepisy dotyczące czasu pracy personelu medycznego – wynika z najnowszego raportu Najwyższej Izby Kontroli. Ponad 70 godzin pracy bez istotnej przerwy to nie incydent, lecz objaw głębszego kryzysu organizacyjnego.**

Najwyższa Izba Kontroli objęła badaniem dziesięć największych szpitali klinicznych funkcjonujących w głównych ośrodkach akademickich w Polsce. Wśród skontrolowanych placówek znalazły szpitale kliniczne w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Rzeszowie, Szczecinie. Wyniki raportu ujawniły nieprawidłowości dotyczące czasu pracy personelu, a także uchybienia w obszarze infrastruktury i sprzętu.

**Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby**

Wyobraźmy sobie lekarza, który zaczyna dyżur w poniedziałek rano, a kończy go dopiero w czwartek nad ranem. Przez ten czas podejmuje kolejne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów, choć zmęczenie narasta z każdą godziną.

W dziewięciu z dziesięciu skontrolowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli placówek lekarze i pielęgniarki pracowali z naruszeniem przepisów. Kontrola wykazała, że 75 osób świadczyło pracę nieprzerwanie przez ponad 24 godziny. Rekordzista pozostał na dyżurze przez 70 godzin i 10 minut – niemal trzy doby bez przerwy.

Dlaczego do tego dochodzi? Dyrektorzy szpitali wskazywali przede wszystkim na braki kadrowe i nagłe nieobecności personelu. Gdy nie ma kto zastąpić lekarza lub pielęgniarki, dyżur jest przedłużany. Dodatkowo

część medyków pracuje jednocześnie na etacie i na kontraktach, a obecny system nie pozwala skutecznie kontrolować ich łącznego czasu pracy.

Szpitala tłumaczyły również, że osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych nie podlegają przepisom Kodeksu pracy. Zdarzało się więc, że lekarze sami decydowali o pozostaniu na kolejnym dyżurze, kierując się dobrem pacjentów i obawą, że nie będzie miał ich kto zastąpić. Kontrola wykazała także błędy administracyjne – źle ułożone grafiki czy brak przepływu informacji między działami.

Zdaniem Najwyższej Izby Kontroli problem wykracza daleko poza kwestie organizacyjne. Przemęczony personel oznacza większe ryzyko pomyłek i niższą jakość opieki nad pacjentami. Dlatego NIK od lat apeluje o stworzenie jednego systemu ewidencji czasu pracy dla wszystkich medyków, niezależnie od tego, czy pracują na etacie, czy na kontrakcie. Tylko wtedy będzie można skutecznie kontrolować, ile naprawdę czasu spędzają w pracy i czy mają zapewniony odpoczynek.

Pod względem finansowym najlepiej wypadły placówki w Gdańsku i Zabrze. Niemal przez cały analizowany okres utrzymywały dodatni wynik, zachowywały płynność i nie notowały zadłużenia. Najtrudniejsza sytuacja panowała natomiast w szpitalu w Warszawie. Choć w latach 2023–2024 wykazywał dodatnie wyniki ze sprzedaży usług, jego bieżąca działalność była prowadzona przy stałym deficycie i wysokim poziomie przeterminowanych zobowiązań. Kontrolerzy zauważyli, że podczas gdy jedne oddziały były dobrze obłożone, na innych wiele łóżek przez długi czas pozostawało pustych. To z kolei oznaczało, że szpitale ponosiły koszty utrzymania personelu i infrastruktury, mimo że część przygotowanych miejsc nie była wykorzystywana.



**Nawet 70 godzin pracy bez przerwy. Alarmujący raport o szpitalach klinicznych**

**PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA**

**Śmiertelnie niebezpieczny owoc  
Dlaczego wilcza jagoda jest śmiertelnie niebezpieczna?**

Chociaż latem wiele osób decyduje się kupić leśne owoce na targu lub w sklepie, są też tacy, którzy wolą zbierać je samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że brak wiedzy o leśnych roślinach może mieć bardzo poważne konsekwencje. Jednym z największych zagrożeń dla niedoświadczonych zbieraczy jest pokrzyk wilcza jagoda. To jedna z najbardziej trujących roślin w Europie. Toksyczne substancje obecne są w całej roślinie – od korzeni i liści po charakterystyczne, ciemne owoce. Nawet niewielka ilość może wywołać poważne zatrucie, a nawet doprowadzić do niewydolności organizmu i śmierci. Największe stężenie toksycznych alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach rośliny. Spożycie około 10 owoców przez dorosłego może za-

kończyć się śmiercią. Dziecko do wystąpienia stanu bezpośrednio zagrażającego życiu mogą wystarczyć zaledwie cztery wilcze jagody. Pierwszymi objawami zatrucia są najczęściej: • zaczerwienienie skóry • przyspieszony oddech • świątłowstręt • rozszerzone źrenice • pobudzenie • nudności i wymioty. W cięższych przypadkach mogą pojawić się także wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia słuchu, wzroku i mowy. Lasy Państwowe ostrzegają, że owoce wilczej jagody są słodkie w smaku, przez co mogą łatwo zmylić osoby nieświadome zagrożenia. Jedną z substancji zawartych w wilczej jagodzie jest atropina – alkaloid, który znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. W odpowiednio dobranych dawkach wykorzystuje się ją m.in. w okulistyce do rozszerzania źrenic przed badaniem dna oka, a także jako składnik niektórych leków o działaniu rozkurczowym. Problem poja-

wia się jednak wtedy, gdy atropina występuje w bardzo wysokim stężeniu, jak ma to miejsce w wilczej jagodzie. Wówczas działa silnie toksycznie. Poraża zakończenia układu nerwowego, zaburza pracę mięśni gładkich i może powodować zaburzenia widzenia czy halucynacje.

**Katarzyna Wąs-Zaniuk**

**Jagody prosto z krzaczka**

**Dlaczego należy myć jagody?**

Jagody leśne są smaczne i będąc w lesie, nie możemy się oprzeć, żeby nie skosztować ich prosto z krzaczka. Wiele jednak ryzykujemy, ponieważ na nieumytych owocach mogą znajdować się jaja groźnego pasożyta. „Chorobą brudnych jagód”, czyli bąblowicą, możemy się zarazić, jedząc niemyte owoce, szczególnie leśne, takie jak jagody (a dokładniej borówka czernica) czy poziomki, ale też inne brudne owoce i warzywa czy surowe mięso. Nie-

które osoby przestrzegają dzieci, mówiąc im, żeby nie jadły brudnych jagód, bo lisy na nie sikają i roznoszą w ten sposób choroby. Jest w tym wiele racji, ponieważ jaja bąblowca mogą znajdować się w odchodach, a dokładnie w kale zwierząt leśnych takich jak właśnie lisy, wilki, rysie, jelenoty, ale też nieodrobaczane psy i koty. Dlatego zawsze należy myć jagody przed jedzeniem. W przeciwnym razie możemy zarazić się groźną dla zdrowia i życia bąblowicą. To odzwierzęca choroba pasożytnicza, którą wywołuje tasziemiec bąblowcowy (bąblowiec). Istnieją dwa rodzaje tej choroby: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, przy czym ta druga jest najbardziej niebezpieczna dla życia. Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, ale też wilków czy rysi, dużo rzadziej psów i kotów. Jego jaja są wydalane z kałem zwierząt i trafiają na runo leśne, skąd w łatwy sposób mogą zostać przeniesione na rosnące nisko jagody czy poziomki.

Tasziemiec ma około 2 mm, a jego jaja zaledwie około 0,04 mm i nie są dostrzegalne gołym okiem. Jaj pasożyta nie zauważymy więc na skażonych nimi owocach leśnych. Po zjedzeniu jagód zainfekowanych jajami tasziemca trafiają one do naszego układu pokarmowego. Larwy tasiemca zagnieżdżają się najczęściej w wątrobie, niszcząc ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, a nawet mózgu. Organizm, próbując bronić się przed pasożytem, wytwarza torbiel wokół niego, która z czasem rośnie i uciska na tkanki i narządy. Największym zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, które objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Szybko może dojść nawet do śmierci.

**Monika Góralska**



FOT. FREEPIK.COM

**ZDROWA DIETA**

# Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem. Warzywa liściaste i jagody

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuźów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

oprac. **Katarzyna Wąs-Zaniuk**

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czereśnie czy sycące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” – wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczając szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bez znaczenia.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” – powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika, podaje Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miódowego ma 13,8 grama cu-



FOT. GETTY IMAGES

**Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki**

kru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miódowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” – zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

**Włącz te warzywa do swojej diety**

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru – wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują na przykład, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu – kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłyby warzywa liściaste i wynika to z faktu,

że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” – powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i hash browns (drobno siekanych, smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

„Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika” – dodała.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek inne warzywo, wynika z badania Potatoes USA z 2025 roku.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu – przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcanym jest w witaminę A – powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

**Świeże czy mrożone jagody?**

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów, a przy tym należą do ulubionych produktów Fetter.

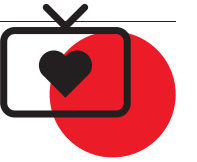
Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek, powiedziała. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

„Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych” – powiedziała.

Jej przesłanie dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynieść liczne korzyści zdrowotne.

Z danych federalnych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

## PROGRAMOWO



## G. 20:50

**Godzilla II: Król potworów**

**TVN**

Legendarna Godzilla powraca w filmie pełnym widowiskowych efektów specjalnych. Przedstawiciele agencji Monarch muszą zmierzyć się z grupą potworów o gigantycznych rozmiarach. Potężna Godzilla staje do walki z Mothrą, Rodanem i swoim najgroźniejszym wrogiem – trzygłowym Królem Ghidorahem. Kiedy olbrzymi przedstawiciele gatunków, nagle powstają, rozpoczyna się walka o dominację, a przyszłość ludzkości staje pod znakiem zapytania. Produkcja tego widowiskowego filmu kosztowała ponad 170 mln dolarów.

## G. 20:00

**Cast Away: Poza światem**

**Paramount**

Chuck Noland (Tom Hanks) jest menedżerem w firmie kurierskiej. Bezgranicznie oddany pracy, zaniedbuje narzeczoną, Kelly. Szybkość i punktualność stały się jego obsesją.

Podczas lotu dochodzi do katastrofy. Samolot wpada do oceanu, a morze wyrzuca go na brzeg bezludnej wyspy. Musi nauczyć się żyć w samotności, zdobywać pożywienie. W takich warunkach Chuck spędza 4 lata. Buduje tratwę i wyrusza po ocalenie...



## G. 19:55

### SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

**Polsat**



Komedia romantyczna z elementami thrilleru. Hugh Grant i Sarah Jessica Parker w rozkosznej opowieści o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.

Meryl i Paul Morganowie, znudzone sobą nowojorskie małżeństwo w średnim wieku, postanawiają się rozstać. Paul stara się ratować ich związek i zaprasza Meryl na romantyczną kolację. Ale zamiast pojednania, przeżywają chwilę grozy, a może być jeszcze gorzej, bo przypadkowo są się jedynymi świadkami brutalnego morderstwa. W rezultacie stają się celem płatnego zabójcy, niejakiego Vincenta. Policja w ramach programu ochrony przenosi ich razem do stanu Wyoming. Zostają objęci tymczasową ochroną męża i żony, a właściwie szeryfa i jego zastępcy - Claya i Emmy Wheeler. Teraz para niepoprawnych mieszczuchów musi poradzić sobie z brakiem kontaktu telefonicznego czy internetowego, dzikimi niedźwiedziami, niezdarnymi próbami strzelania z karabinów, rąbaniem drewna i nauką jazdy konnej, nieprzewidywalną pogodą, świeżym powietrzem oraz... przebywaniem we własnym towarzystwie.

## G. 21:30

**Tożsamość zdrajcy**

**TVP 1**

Akcja filmu rozgrywa się w Londynie, a bohaterką jest Alice Racine (Noomi Rapace), niegdyś czołowa agentka CIA. Po zakończonej fiaskiem akcji w Paryżu, która pochłonęła wiele ofiar, Alice pracuje teraz jako urzędniczka w londyńskim ośrodku pomocy dla imigrantów, gdzie wykonuje tajne zadanie.

CIA aresztuje Khaleela podejrzanego o planowanie biologicznego ataku na amerykański cel w Londynie. Była agentka zostaje niespodziewanie wezwana na miejsce przesłuchania. Szybko odkrywa, że w szeregach CIA kryje się zdrajca. Od tej pory sprawa nabiera tempa. Rozpoczyna się pościg, którego stawką jest życie milionów ludzi oraz bezpieczeństwo kraju. Alice uświadamia sobie, że została oszukana i wplątana w sieć intryg. Próbuje uwolnić schwytanego kuriera Khaleela Lateefa, ale ten ginie podczas wymiany ognia. Zdaje sobie sprawę, że tylko w pojedynkę może udaremnić atak zabójczy biologiczny atak na miasto.



## G. 18:45

**Bohdan Smoleń. W cieniu sceny**

**TVP Dokument**

Opowieść o wyjątkowym człowieku, wielkiej sławie i gorzkim cenie artystycznego sukcesu.

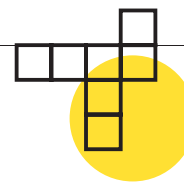
Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku z życiorysem Smolenia.

## G. 20:00

**Jacht**

**TV Puls**

Niedawno zwolniona warunkowo z więzienia Bella Denton niespodziewanie dziedziczy luksusowy jacht po ojcu, z którym od lat nie miała kontaktu. Jedna noc na łodzi przeradza się w koszmar, gdy na pokład wdzierają się bandyci, którzy szukają ukrytego majątku. Uwięziona na otwartym morzu, Bella staje do walki o przetrwanie. Przejmując inicjatywę, zmieniając się z ofiary w przeciwnika, który z determinacją walczy o życie. Odkrywa też mroczne sekrety ojca.



**KRZYŻÓWKA NR 103**

**Poziomo:**

- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) Ryszard, serialowy Marian Paździuch,
- 11) popularna marka kawy,
- 12) wędrowny zespół aktorów,
- 13) wierzchnia część stołu,
- 14) czeski taniec ludowy,
- 15) końcowe dni karnawału,
- 17) wdowi pieniądz,
- 18) skała osadowa stanowiąca podłoże żyznych gleb,
- 19) napój alkoholowy, jabłecznik,
- 20) plamka na czole Hinduski,
- 23) kości łączące kręgosłup z mostkiem,
- 25) zniżka dla stałego klienta,
- 26) sprzeciw wyrażany bez przemocy,
- 27) sieć rybacka używana na jeziorach,
- 28) Amazonka lub Świętego Wawrzyńca,
- 31) na oczach bogini sprawiedliwości,
- 34) odcinek taśmy filmowej,
- 36) oderwany kawałek tkaniny,
- 37) przytrzymane przez popręg,
- 38) Wojciech, dziennikarz radiowy,
- 39) utrata względów, niezyczliwość,
- 40) zimny w piosence Bohdana Łazuki.

**Pionowo:**

- 2) muzyczne „naczynia”, czynele,
- 3) podniosły sposób mówienia,
- 4) opowiadany w towarzystwie,
- 5) pierwsza kromka z razowca,
- 6) najmniejsze naczynia krwionośne,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11							12		
13					14				
15	16								
17					18			19	
20			21				22		
23	24						25		
			26						
27							28		29
				30					
31	32	33					34	35	
36							37		
38				39				40	

AUTOPROMOCJA 0211454748

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 12 312 53 88

- 7) gwiazdozbiór nieba południowego,
- 8) sztuczny zbiornik wodny,
- 9) kowboj z popularnej kreskówki,
- 10) amerykańska odmiana gruszy,
- 16) masywna listwa stalowa,
- 21) Bruce, aktor z filmu „Wejście smoka”,
- 22) zagroda dla koni na ranczu,
- 23) komedia kryminalny z rolą

- Roberta Redforda,
- 24) figura przestrzenna, np. sześcián,
- 29) podrzuca jaja do gniazd innych ptaków,
- 30) dawny zwrot grzecznościowy,
- 32) końcowy przystanek tramwajów,
- 33) turystyczny lub ogórkowy,
- 34) broń strzelająca bełtami,
- 35) muzyczny system pracy.

**ROZWIĄZANIE NR 102**

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

**KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA**

jama borsuka	sycylijski wulkan	krewna w linii męskiej	różga stano-wisko pracy	zawija do portu	zanik głosek w wyrazie	uraza, pre-tensja	Umberto, pisarz asan w kontuszu	duże miasto w Czechach
końcowe dni karnawału	palma cukrowa			ostry sos z Meksyku				
			schodki na statek			kraj w Azji z Wientianem		
roślinny motyw dekoracyjny			ploną w kominku	głębia strój adwokata		małżeński pośrednik	mieszkaniec Baku	
mądry, doświadczony doradca	podanie o lkarze	prawy dopływ Warty	ofiara na tacę	pańskie konia tuczy		zmniejsza tarcie		
gatunek maślaka						naczynie na rosół		
			słowacki dopływ Dunaju		podłużna belka dachowa			
długa, nudna mowa				Rusowicz lub Sari		w balii praczki		

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

ROZWIĄZANIE: STALAKTY

**HOROSKOP**

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji. Dobrze na tym wyjdiesz.

**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Spokój i cierpliwość przyniosą najlepsze efekty. Horoskop na dziś radzi zadbać o relację z bliskimi.

**Baran (21.03 - 19.04)**  
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środek sugeruje, by nie bać się nowych pomysłów.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny wróży, że chwila odpoczynku doda Ci energii.

**Bliznięta (21.05 - 21.06)**  
Twoja charyzma przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i pokazać swoje talenty.

**Rak (22.06 - 22.07)**  
Dobra organizacja to podstawa. Horoskop dzienny na środek wróży, że osiągniesz sukces.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Harmonia będzie Twoim największym atutem. Horoskop dzienny radzi szukać kompromisów.

**Panna (23.08 - 22.09)**  
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie odkładać ważnych decyzji na później.

**Waga (23.09 - 22.10)**  
Optymizm doda Ci energii. Horoskop dzienny na środek wróży, że otworzysz się na nowe znajomości.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Wytrwałość przyniesie efekty szybciej, niż myślisz. Horoskop dzienny radzi znaleźć czas na relaks.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś wróży, że zrealizujesz odkładany od dawna pomysł.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Emocje poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny na środek to wskazówka, by słuchać serca.

# DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ  
 Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

REKLAMA

0011544283

## OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Ostrowcu Św. Klaudiusz Smyła kancelaria komornicza nr III w Ostrowcu Św. zawiadamia na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 955 kpc, że w dniu 23 lipca 2026 roku o godz. 13.30 w Sądzie Rejonowym w Ostrowcu Św. w sali nr 9 odbędzie się:

### PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości gruntowej położonej w miejscowości **Okół, gmina Bałtów, opisanej jako nieruchomości gruntowa zabudowana oraz nieruchomości gruntowe niezabudowane rolne i leśne** posiadające założoną w V Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Ostrowcu Św. księgę wieczystą nr **KI 10/00067069/8**.

Nieruchomość oszacowana jest na kwotę: 289 408,00 zł.

Cena wywołania w powyższej licytacji wynosi 3/4 sumy oszacowania, tj. kwotę: **217 056,00 zł**.

Przystępujący do przetargu obowiązany jest do wpłacenia ręką w wysokości 1/10 części sumy oszacowania nieruchomości, tj. kwoty: **28 940,80 zł**, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg na konto urzędowe Komornika Klaudiusza Smyły o nr:

**50 1020 2674 0000 2102 0003 2631 w banku PKO BP S.A.**

albo w postaci książeczki oszczędnościowej banków upoważnionych według prawa bankowego do jej wystawienia, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia Sądu o utracie rękomy.

Nieruchomość można oglądać w ciągu 14 dni przed licytacją, zaś elaborat szacunkowy znajduje się do wglądu w siedzibie Komornika Klaudiusza Smyły, ul. Sienkiewicza 40, 2 p., 27-400 Ostrowiec Św.

REKLAMA

0011550750

## OGŁOSZENIE NR 8/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 8 lipca 2026 r.

### o zmianie uchwały o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów dla części wsi: Aleksandrów, Bolesłice, Grązów, Pioletka i Zielonki.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r., poz. 670), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską Sędziszów uchwały Nr XXX/232/2026 z dnia 22 czerwca 2026 r. w sprawie zmiany uchwały Nr XIII/92/2025 Rady Miejskiej Sędziszów z dnia 24 lutego 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów dla części wsi: Aleksandrów, Bolesłice, Grązów, Pioletka i Zielonki.

- Przedmiotem projektu zmiany planu miejscowego jest dopuszczenie możliwości obrotu łopat elektrowni wiatrowych w terenach rolnych, które sąsiadują z terenami elektrowni wiatrowych EW oraz zmiana przeznaczenia części terenów EW pod tereny RN – rolne z zakazem zabudowy.
- Obszar objęty projektem zmiany planu określa załącznik graficzny do ww. uchwały, dostępny na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sędziszowie: [www.bip.sedziszow.pl](http://www.bip.sedziszow.pl).
- Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu zmiany planu, w formie pisemnej na adres: Urząd Miejski w Sędziszowie, ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: [um@sedziszow.pl](mailto:um@sedziszow.pl) bądź za pośrednictwem usługi e-Doręczenia: AE:PL-90781-76278-RWJUI-32, w terminie 21 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia.
- Do złożenia uwag i wniosków, można wykorzystać formularz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, na stronie internetowej [www.bip.sedziszow.pl](http://www.bip.sedziszow.pl).
- Wniosek powinien zawierać: nazwisko i imię / nazwę jednostki, adres wnioskodawcy oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia złożonych wniosków jest Burmistrz Sędziszowa.
- Ponadto zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, że złożenie wniosku stanowić będzie odpowiedź na niniejsze ogłoszenie.
- Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych:
  - Administratorem danych osobowych jest: Gmina Sędziszów reprezentowana przez Burmistrza, ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: Sylwester Cieśla, Centrum Zabezpieczenia Informacji Sp. z o. o., ul. Wrzosowa 15 lok. 1, 25-211 Kielce, e-mail: [iod@cziz24.pl](mailto:iod@cziz24.pl).
  - Szczegółowa informacja o zasadach przetwarzania danych osobowych, zgodna z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) została opublikowana w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Sędziszowie na stronie <https://bip.sedziszow.pl/10008/RODO/>.
  - W związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Sędziszowa danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowania dotyczącego sporządzenia aktu planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Burmistrz Sędziszowa  
 Wacław Szarek

AUTOREKLAMA

strona  
**zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)



REKLAMA

0011550937

Łubnice, 8.07.2026 r.

## OGŁOSZENIE

### o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Łubnice

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt. 8, art. 8h, 8i oraz 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 i 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.), w związku z Uchwałą nr IV/18/14 Rady Gminy Łubnice w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego Gminy Łubnice wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie od dnia 8 lipca 2026 r. do dnia 6 sierpnia 2026 r.** w następujących formach:

- Zbieranie uwag w terminie **od dnia 8 lipca 2026 r. do dnia 6 sierpnia 2026 r.**
- Spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego Gminy Łubnice, które odbędzie się **w dniu 23 lipca 2026 r. w godz. 16:00-18:00** w Centrum Kultury w Łubnicach, Łubnice 74, 28-232 Łubnice (duża sala).
- Dyżury projektanta planu ogólnego Gminy Łubnice, które odbędą się **17 lipca 2026 r. w godz. 13:00-15:30** w Urzędzie Gminy Łubnice, Łubnice 66A, 28-232 Łubnice (salakonferencyjna) oraz **w dniu 23 lipca 2026 r. w godz. 18:00-19:30** w Centrum Kultury w Łubnicach, Łubnice 74, 28-232 Łubnice (duża sala).

Z projektem planu ogólnego Gminy Łubnice wraz z uzasadnieniem oraz prognozą oddziaływania na środowisko w czasie trwania konsultacji społecznych można zapoznać się w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Łubnice:

<https://www.biplubnice.pl/kategorie/test>

oraz w siedzibie Urzędu Gminy Łubnice, adres: Łubnice 66A, w godzinach pracy urzędu, w Referacie Zamówień Publicznych, Inwestycji oraz Gospodarki Nieruchomościami (pokój nr 18, 2. piętro).

Zainteresowani mogą składać uwagi dotyczące ww. planu ogólnego na piśmie utrwalonym w postaci:

- papierowej – osobiście lub drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Łubnice, 28-232 Łubnice, adres: Łubnice 66A,
- elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej: skrzynki podawczej (na adres skrzynki e-Doręczenia: AE:PL-55576-91988-DIBEA-19) lub na opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym lub za pomocą poczty elektronicznej (na adres: [sekretariat@lubnice.eu](mailto:sekretariat@lubnice.eu)).

Uwagę do projektu planu ogólnego Gminy Łubnice należy złożyć na **formularzu** dostępnym na stronie BIP Urzędu Gminy Łubnice, podając swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający uwagę taki posiada, a także wskazując, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, z możliwością podania dodatkowych danych do kontaktu, takich jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Po zakończeniu konsultacji społecznych zostanie opracowany raport podsumowujący przebieg konsultacji, zawierający w szczególności wykaz zgłoszonych uwag wraz z propozycją ich rozpatrzenia i uzasadnieniem oraz protokoły z czynności przeprowadzonych w ramach konsultacji, które zostaną opublikowane na stronie BIP wraz z projektem planu ogólnego z uzasadnieniem oraz prognozą oddziaływania na środowisko.

Jednocześnie w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której jest opracowanie prognozy oddziaływania na środowisko skutków realizacji ww. planu ogólnego informuję, że zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski **od dnia 8 lipca 2026 r. do dnia 6 sierpnia 2026 r.** w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres: Urząd Gminy Łubnice, adres: Łubnice 66A, na adres skrzynki e-Doręczenia: **AE:PL-55576-91988-DIBEA-19** lub na adres poczty elektronicznej **sekretariat@lubnice.eu**.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Łubnice.

Wójt Gminy Łubnice  
 mgr inż. Anna Grajko

REKLAMA

0011547748

## Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo

### ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

**nieruchomości położonej w Połajewie ul. Rynek 18, działka nr 1329/2 i działka nr 1329/4, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00017810/7.**

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 2.000.000,00 złotych.**

Przetarg odbędzie się w dniu **27.07.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej tj. kwoty 100.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 24.07.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64–710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00. Oferta winna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 27.07.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

PIŁKA NOŻNA

# Trump wywołał skandal, Ronaldo spakował walizki

Jacek Czaplewski

**Hiszpania wysłała do domu Portugalie, a jej lidera Cristiano Ronaldo na mundialową emeryturę. W turnieju nie ma już także USA. Amerykanie zostali rozbici przez sfrustrowanych Belgów, których zmotywował sam prezydent Donald Trump.**

Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierch okazał się przykry – i dla kibiców, i dla niego samego. Bezradnego i zalanego łzami 41-latek po ostatnim gwizdku przegranego w poniedziałek meczu pocieszał debiutujący Lamine Yamal. – Zdobyłem z Portugalie trzy trofea, przede mną nie miała żadnego. Dla mnie Euro, które wygrałem w 2016 roku ma taką samą wartość jak mistrzostwa świata. Odchodzę z czystym sumieniem, bo dałem z siebie wszystko – bronił się przed kamerami Ronaldo, który jeszcze nie podjął decyzji, czy zrezygnuje z gry w reprezentacji. Za oceanem był cieniem samego siebie. Strzelił tylko Uzbekistanowi i Chorwacji. Zrezygnować nie potrafił z niego selekcjoner Roberto Martinez, w którego drużynie zawiedli w sumie wszyscy poza bramkarzem Diogo Costą.

Mecz Portugalii z Hiszpanią stał na dość kiepskim poziomie. Żadna z gwiazd nie potrafiła wpłynąć na wynik. Wszystko wskazywało na to, że będziemy świadkami pierwszej dogrywki w tej rundzie. Gdy jednak sędzia techniczny podniósł w górę tablicę z wyświetloną liczbą dodanych minut, wtedy zaskoczył wszystkich Mikel Merino. Zmiennik Daniego Olmo trafił do siatki po koronkowej akcji całej drużyny, która pozostaje jedyną na turnieju bez straconej bramki



Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierch okazał się przykry i dla kibiców, i dla niego

(!). – Powiedziałem Merino, żeby grał tak jak zawsze. Wpływ zawodników z ławki był mistrzowski, ale to dlatego, że mamy 26 zawodników w kadrze na bardzo wysokim poziomie – przekonywał selekcjoner Luis de la Fuente. 65-latek jest na dobrej drodze do ożyczenia Hiszpanii po uprzednim wygraniu Euro i Ligi Narodów.

W ćwierćfinale (10 lipca, piątek, godz. 21) na drodze Hiszpanii stanie Belgia, która wyeliminowała ostatniego współgospodarza, USA, nie dając mu najmniejszych szans, o czym świadczy efektowne zwycięstwo 4:1. Belgowie byli zmotywowani jak nigdy. Rozwścieczyła ich decyzja o zawieszeniu czerwonej kartki dla Folarina Baloguna, którą FIFA podjęła po telefonie od samego Donalda Trumpa. Gdy Romelu Lukaku ustalił wynik, postanowił sparodiować prezydenta Stanów Zjednoczonych, naśladując z kolegami jego charakterystyczny taniec.

Choć jest już dawno po meczu, to w środowisku wrze nieustannie. UEFA potępiła decyzję FIFA w sprawie Baloguna, nazywając ją przekroczeniem czerwonej linii. Eksperti grzmią, że Gianni Infantino stał się popychadłem Donalda Trumpa. Wcześniej nie potrafił przecieź zawalczyc o somalijskiego sędziego, któremu w USA nie przyznano wize, ani o reprezentację Iranu traktowaną podczas fazy grupowej jako zło konieczne. – Kilku ludzi straciło twarz na zawsze – podsumował w mediach społecznościowych Zbigniew Boniek. – Te dwie osoby (Infantino i Trump) nie mają pojęcia o piłce nożnej – grzmi Juergen Klopp. Decyzję o zawieszeniu kary dla Baloguna określił mianem szaleństwa nie do zaakceptowania. Samego Trumpa to nie rusza ani trochę. Mało tego, zaplanował kolejny polityczny akcent – za zgodą Infantino wręczy trofeum przyszlęmu triumfatorowi...

PIŁKA NOŻNA

# Już jedenastu selekcjonerów zwolnionych podczas tegorocznego mundialu

Jacek Kmiecik

**Jedenastu selekcjonerów reprezentacji narodowych, czyli ponad 1/8 wszystkich uczestników tegorocznego mundialu pożegnało się już ze swoimi stanowiskami podczas mistrzostw świata 2026.**

Pierwszym trenerem w historii mistrzostw świata, którego zwolniono po meczu otwarcia turnieju został selekcjoner reprezentacji Tunezji Sabri Lamouchi. Francuski trener został powołany w styczniu 2026 roku, ale po porażce 1:5 ze Szwecją Tunezyjska Federacja Piłkarska rozwiązała z nim kontrakt za obopólną zgodą i natychmiast zatrudniła Herve Renarda. Zmiana trenera nie pomogła – Tunezja przegrała wszystkie trzy mecze fazy grupowej. Renard po zakończeniu nieudanej misji również podał się do dymisji.

Zaskoczeniem była rezygnacja ze stanowiska selekcjonerów reprezentacji Szkocji Steve Clarke'a i reprezentacji Holandii Ronalda Koemana, a także reprezentacji Ekwadoru, Argentyńczyka Sebastiana Beccasese. Wszyscy trzej mogli nadal prowadzić drużyny narodowe, bowiem federacje piłkarskie nie brały pod uwagę ich zwolnienia. Jednak każdy z nich uznał, że czas skończyć pracę z reprezentacją, skoro nie udało się osiągnąć celu – w przypadku Clarke'a wyjścia z grupy, a jeśli chodzi o Koemana i Beccasese – co najmniej awansu do ćwierćfinału turnieju.

Selekcjoner reprezentacji Niemiec Julian Nagelsmann po odpadnięciu w 1/16 finału mistrzostw świata z Paragwajem (1:1,

karne 3-4) początkowo nie chciał pożegnać się z posadą, ale po powrocie do kraju poddany presji opinii publicznej i Niemieckiego Związku Piłkarskiego rozwiązał kontrakt z DFB, co kosztowało federację aż 6,5 miliona euro odszkodowania.

Roberto Martinez jeszcze przed mundialem zapowiedział, że bez względu na wynik na mistrzostwach świata opuści reprezentację Portugalii po powrocie z Ameryki.

Najlepiej wyszedł na tym selekcjoner reprezentacji... Polski Jan Urban. Mimo że przegrał marcowy baraż o mundial ze Szwecją (2:3) i nie pojechał do Ameryki, zachował posadę i mógł spokojnie skorzystać z długich wakacji w Hiszpanii.

**Lista selekcjonerów zwolnionych na mundialu:**

- Sabri Lamouchi (reprezentacja Tunezji);
- Steve Clarke (reprezentacja Szkocji);
- Hong Myung-bo (reprezentacja Korei Południowej);
- Miroslav Koubek (reprezentacja Czech);
- Marcelo Bielsa (reprezentacja Urugwaju);
- Ronald Koeman (reprezentacja Holandii);
- Sebastian Beccasese (reprezentacja Ekwadoru);
- Julian Nagelsmann (reprezentacja Niemiec)
- Herve Renard (reprezentacja Tunezji)
- Javier Aguirre (reprezentacja Meksyku)
- Roberto Martinez (reprezentacja Portugalii)

PIŁKA NOŻNA

# Kapitan reprezentacji Francji Kylian Mbappe w ogniu rasistowskiego skandalu

Jacek Kmiecik

**Po odpadnięciu reprezentacji Paragwaju z 1/8 finału mundialu władze tego kraju oficjalnie odcięły się od rasistowskich wypowiedzi senator Celeste Amarilli pod adresem Kyliana Mbappe.**

Rząd Republiki Paragwaju wydał oficjalne oświadczenie potępiające ra-

sistowskie uwagi senator Celeste Amarilli (m.in. porównanie do małpy) pod adresem kapitana reprezentacji Francji Kyliana Mbappe.

„Paragwaj jest republiką demokratyczną, w której obowiązuje zasada rozdziału i niezależności władz państwowych” – zauważył paragwajski rząd.

Prezydent Francji Emmanuel Macron wyraził poparcie dla Mbappe, który sam odgryzł się se-

nator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”.

Paragwajska polityk zwróciła się do Kyliana z żądaniem o wycofanie swoich oświadczeń: „Wycofaj swoje słowa, uszanuj swoje francuskie obywatelstwo i przepros. W przeciwnym razie mogę wnieść pozew o przemoc ze względu na płeć” – napisała Amarilla w liście otwartym do piłkarza.



Mbappe odgryzł się senator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”

## SPORT

• **Ślub jak z bajki piłkarza Korony Kielce.** Konstantinos Sotiriou i piękna Anna powiedzieli tak, Uroczystość odbyła się na Cyprze

## PIŁKA NOŻNA

# Drugi dzień obozu Korony Kielce w Busku. Jest nowy trener rezerw

Arkadiusz Adach, nowy szkoleniowiec występującej w 3.lidze drużyny Korony II Kielce, ma 44 lata, w sezonie 2024/25 zdobył mistrzostwo Polski z drużyną Legii Warszawa do lat 19

Stanisław Wróbel

Korona Kielce w Busku-Zdroju przygotowuje się do sezonu 2026/2027 w PKO BP Ekstraklasie. W klubie jest sporo zmian.

## Drugi dzień w Busku

Piłkarze Korony Kielce przebywają na zgrupowaniu w Busku-Zdroju, gdzie budują formę przed rozpoczęciem sezonu 2026/2027 w PKO BP Ekstraklasie. Mieszkają w luksusowym hotelu Bristol - wyposażonym w basen, sauny i mnóstwo urządzeń zapewniających odnowę biologiczną na najwyższym poziomie.

Treningi piłkarskie odbywają się na kameralnym miejskim stadionie w Busku-Zdroju, położonym dosłownie na przeciwko hotelu. Na co dzień gra tam zespół AKS 1947 Busko-Zdrój który właśnie awansował do 3.ligi.

Wtorkowe zajęcia były dość intensywne. Piłkarze oprócz treningu mieli też obowiązki medialne. Między innymi małą sesję miała trójka nowych graczy Korony Ariel Mosór, Kamil Jakubczyk i Patrik Hellebrand.

## W czwartek mecz

Już w najbliższy czwartek, 9 lipca, o godzinie 18 Korona Kielce zmierzy się na EXBUD Arenie w Kielcach z cypryjską Omonią Nikozją. Ze względu na trwające na stadio-



FOT. RADOMIAK RADOM

**Nowym trenerem drużyny rezerw Korony Kielce został 44-letni Arkadiusz Adach. Przyszedł z Legii Warszawa**

nie prace remontowe mecz będzie zamknięty dla publiczności. Transmisję tego spotkania będzie można oglądać na [echodnia.eu](http://echodnia.eu).

## Nowy trener rezerw

Nowym trenerem drużyny rezerw Korony Kielce został Arkadiusz Adach. Nowy szkoleniowiec występującego w grupie 4 Betclit 3.ligi drużyny ma 44 lata, w sezonie 2024/25 jako pierwszy trener zdobył mistrzostwo Polski z drużyną Legii Warszawa dla lat 19.

Trener Arkadiusz Adach posiada licencję UEFA Elite Youth. W przeszłości pracował w strukturach takich klubów jak Miedź Legnica, Warta Poznań oraz Lech Poznań.

Jak informuje Korona Kielce - nowy trener rezerw wnosi do Korony Kielce bogate doświadczenie zdobyte w pracy z młodzieżą na najwyższym krajowym poziomie.

Arkadiusz Adach dołączył do Akademii Legii Warszawa w połowie 2023 roku. W pierwszym sezonie - 2023/24

swojej pracy był asystentem Filipa Rączkowskiego w zespole U-19, z którym zdobył mistrzostwo Polski. W drugim - 2024/25 został pierwszym trenerem i powtórzył sukces z roku poprzedniego, sięgając z juniorami starszymi po złoto. Dzięki temu zapewnił klubowi udział w młodzieżowej Lidze Mistrzów.

Przygotowania do nowego sezonu w grupie 4 Betclit 3.ligi druga drużyna Korony Kielce rozpocznie z nowym sztabem szkoleniowym. znaleźli się w nim: Arkadiusz Adach - pierwszy trener, Mateusz Mianowany - trener asystent, Jakub Smoliński - trener przygotowania motorycznego, Damian Chrzanowski - trener analizy szkoleniowej, Mirosław Maj - trener szkolenia bramkarzy, Dominik Kołodziejczyk - fizjoterapeuta.

Trener Arkadiusz Adach zastąpił trenera Marka Mierzwę który odszedł z Korony i podjął pracę w Spartakusie Daleszyce.

## Odszedł trener ze Szwecji

Philip Garvö, który od lipca 2025 roku pełnił funkcję trenera przygotowania motorycznego w pierwszym zespole, podjął decyzję o odejściu z Korony Kielce. Jako powód podał sprawy osobiste. Przypomnijmy, że szefem działu przygotowania motorycznego w Koronie był od połowy 2025 Martin Bielec, który niedawno odszedł z Korony - zastąpił go Jarosław Kulczyk.

## KRÓTKO

## Piłka nożna

### Filip Laskowski i Mateusz Bartosiak w Ostrowcu

W poniedziałek 6 lipca KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski poinformował o zakontraktowaniu dwóch nowych zawodników. Pierwszy to 25-letni pomocnik, Filip Laskowski - urodził się 4 maja 2001 roku w Pasłęku, gra na pozycji pomocnika. W trakcie swojej przygody z piłką bronił barw między innymi takich zespołów jak Legia II Warszawa, Stomil Olsztyn, Podbeskidzie Bielsko Biala, GKS Bełchatów, Sokół Kleczew czy ostatnio Zagłębie Sosnowiec. Drugi nowy piłkarz to Mateusz Bartosiak. Ten 26-latek gra na pozycji środkowego obrońcy. Mateusz Bartosiak urodził się 26 lutego 2000 roku w Białej Podlaskiej. W trakcie swojej kariery reprezentował barwy: Akademii Piłkarskiej TOP-54 Biała Podlaska, juniorów Korony Kielce, Chojniczanki Chojnice, Skry Częstochowa i ostatnio Sokoła Kleczew. **OI**

## Piłka nożna

### AKS 1947 Busko-Zdrój przegrał pierwszy sparing

W sobotę 4 lipca w Busku-Zdroju miejscowy AKS 1947 przegrał 0:1 sparing z Siarką Tarnobrzeg. Oba kluby wkrótce będą rywalizowały w grupie czwartej Betclit 3. Ligi. - Pierwszy mecz kontrolny z Siarką Tarnobrzeg zakończył się zwycięstwem drużyny gości 1:0, do przerwy było 0:0. W składzie naszej drużyny wystąpili zawodnicy testowani przez trenera Pawła Węgrzynę - czytamy na facebooku klubu z Buska-Zdroju. Dla obu zespołów był to pierwszy sparing w ramach przygotowań do sezonu 2026/2027 w Betclit 3. Lidze. AKS 1947 będzie w nim beniaminkiem. **OI**

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552

