

Zalety potasu. Wspiera nasz układ krążenia i nie tylko. Co jeść, by mieć go pod dostatkiem? **strona 10**



FOT. 123RF

Choroby, na które kobiety zapadają wielokrotnie częściej niż mężczyźni. **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo 50 LAT
Dnia

Środa
13.07.2022

Nr 161 (13923)

www.echodnia.eu
Cena 3,60 zł (w tym 8% VAT)

Pierwsza Dama w gminie Wolanów. Agata Kornhauser-Duda spotkała się z seniorami **strona 2**

Ważna inwestycja na Maratońskiej i Podhalańskiej **strona 5**

Siatkarskie Grand Prix. Cerrad Enea Czarni i E.Leclerc Radomka zagrają w Krakowie **strona 16**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. JANUSZ PETZ

PRZYSUCHA

W Przysusze powstaje nowe osiedle mieszkaniowe. Jak przebiegają prace?

W Przysusze przy ulicy Skowry powstaje apartamentowe osiedle mieszkaniowe Orliki. Na początek inwestor zbuduje blok z 59 apartamentami. O budowie informowaliśmy na bieżąco. We wtorek 12 lipca sprawdziliśmy jak przebiegają prace. Obecnie prace trwają na trzeciej kondygnacji budynku. na potencjalnych nabywców czekają jeszcze mieszkania na każdej kondygnacji i każdym dostępnym metrażu. Są jeszcze dostępne mieszkania z balkonem, tarasem wraz z ogródkiem.

Czytaj na stronie 3

Nasz region

Nowe miasto w regionie. Jest zgoda premiera, prawa dostał Jastrząb **strona 3**

Jubileusz Azylu P. w Szydłowcu z gwiazdami muzyki **strona 5**

PROTEST MIESZKAŃCY WSI POD GRÓJCEM SPRZECIWIAJĄ SIĘ PLANOWANEJ INWESTYCJI

Gmina mówi „nie” dla suszarni biomasy



FOT. ARCHIWUM

Gmina Grójec sprzeciwia się budowie suszarni biomasy w Kępinie. Od wielu miesięcy protestują setki mieszkańców. Obecnie inwestycja stanęła pod znakiem zapytania, ponieważ burmistrz odmówił wydania tak zwanej decyzji środowiskowej **strona 4**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Opowieść o tym, jak niejaki Czesław Śliwa, podszywając się pod konsula Austrii, wykiwał armię PRL-owskich urzędników

Jaromir
Kwiatkowski



TO JEST DOBRY CZAS NA DIALOG O WOŁYNIU

W poniedziałek obchodziliśmy 79. rocznicę zbrodni na Polakach dokonanej przez ukraińskich nacjonalistów na Wołyniu. Zbrodni, gdzie po mogiłach ofiar nie został często najmniejszy ślad. Jak zachować pamięć o pomordowanych, wystrzegając się odwetu wobec narodu, którego przedstawiciele tej zbrodni dokonali?

Musimy cierpliwie rozmawiać z Ukraińcami o trudnej wspólnej przeszłości. Lecz każdy dialog ma sens tylko wtedy, gdy opiera się na prawdzie. A jest ona taka, że na Wołyniu doszło do ludobójstwa. Od mówienia o tym nie uciekniemy. Mało tego, jeżeli teraz i w przyszłości chcemy budować dobrosąsiedzkie relacje, Ukraińcy muszą zrozumieć, jak ważna dla Polaków jest pamięć o ofiarach z Wołynia oraz to, że - jak wspominał w wywiadzie dla Polskiego Radia wiceminister kultury Jarosław Sellin - „z Banderą do Unii Europejskiej nie wejda”. Jeżeli europejskie aspiracje

Ukraińcy są szczerze, to w tej sytuacji jest to naprawdę ważny argument.

Pewną nadzieję budzi fakt, że na Ukrainie dochodzą do głosu nowe pokolenia, już nie obciążone tradycją banderowską. Jak również to, że od 24 lutego Ukraińcy pokazują patriotyzm i hart ducha, który każe widzieć w tym doświadczeniu początek budowania nowej tożsamości narodowej, nowych mitów założycielskich tego państwa. To dobra podstawa dwustronnego dialogu po ukraińskiej stronie. Polska natomiast powinna jasno podkreślić, że bezprecedensowa pomoc humanitarna, jakiej na przełomie miesięcy udzieliliśmy uchodźcom wojennym, nie wypominając im trudnej wspólnej przeszłości, nie będzie w tym dialogu argumentem przetargowym. Zachowaliśmy się jak trzeba, bo taka po prostu była konieczność. Ale chcemy również pamiętać o ofiarach i godnie je upamiętnić. Tylko tyle i aż tyle. Pamięć - tak, odwet - nie. Bo niby czemu miałby on służyć?

Pierwsza Dama odwiedziła klub w Młodocinie Większym

Izabela Kozakiewicz
Powiat radomski

Agata Kornhauser-Duda w poniedziałek 11 lipca odwiedziła Klub Senior+ w Młodocinie Większym w gminie Wołanów.

Cel wizyty był ważny, pierwsza dama rozmawiała z mieszkańcami o bezpieczeństwie na drodze. Towarzyszył jej Alvin Gajadur, główny inspektor transportu drogowego.

Agata Kornhauser - Duda była ambasadorem projektu „Bezpieczeństwo w ruchu drogowym dla każdego”, który realizuje Inspekcja Transportu Drogowego. Adresatami są osoby powyżej 60-tego roku życia, kierowcy, piesi i rowerzyści. W Młodocinie Większym pani prezydentowa spotkała się z seniorami. tematem rozmowy były zagrożenia i wpływ kondycji psychofizycznej na bezpieczeństwo ruchu drogowego. Towarzyszący pierwszej damie Alvin Gajadur mówił także zmieniających się przepisach.

- Z ogromną radością powitałam ten nowy projekt, ponieważ my wszyscy jesteśmy uczestnikami ruchu drogowego, niezależnie od wieku i niezależnie od stanu zdrowia. Rzeczą zupełnie naturalną jest fakt, że z wiekiem, ale też ze względu na stan zdrowia, nasza kondycja psychomotoryczna się zmienia, zmienia się nasza



Agata Kornhauser - Duda w poniedziałek 11 lipca odwiedziła Klub Senior+ w Młodocinie Większym.

percepcja i czas reakcji. Ważne, żebyśmy byli tego świadomi, ale także ważna jest nasza wiedza na temat przepisów - zwłaszcza, że przepisy się zmieniają, więc warto być na bieżąco - podkreśliła, rozpoczynając spotkanie Agata Kornhauser-Duda.

Podczas spotkania były prezentacje multimedialne i projekcje graficzne. Uczestnicy zobaczyli, jak tworzyć korytarze życia nad drogami. Były też projekcje o tym, jak zachowują się pojazdy przy różnych prędkościach i w różnych warunkach pogodowych. Dużo uwagi go-

ście poświęcili bezpieczeństwo pieszych i ich prawidłowym zachowaniom.

- Osoby powyżej 60. roku życia są uczestnikami ruchu drogowego najbardziej zagrożonymi wypadkami oraz ich negatywnymi skutkami. Dlatego opracowaliśmy ten projekt i chcemy spotkać się z jak największą grupą seniorów. Edukujemy, ostrzegamy, ale i informujemy o nowych przepisach. Chcemy, żeby wszyscy uczestnicy ruchu drogowego, zarówno piesi, rowerzyści, kierowcy - niezależnie od wieku - znali przepisy ruchu drogo-

wego. Wierzę, że państwo jesteście bezpiecznymi uczestnikami ruchu drogowego, ale warto tę wiedzę ugruntować. Warto zapoznać się z nowymi przepisami, tym bardziej, że dziś seniorzy to bardzo aktywna grupa społeczna - zwrócił uwagę Alvin Gajadur.

Podkreślono, że działania Inspekcji Transportu Drogowego, oprócz waloru edukacyjnego, wpływają również na aktywizację środowiska seniorów. W Młodocinie Większym seniorzy aktywnie spędzają czas w nowo wyremontowanej siedzibie Klubu Seniora, uczestnicząc w różnorodnych projektach.

- Na państwa ręce składamy podziękowania za takie programy, które właśnie pozwalają aktywizować tę rosnącą grupę na terenie naszej gminy, czyli osób w wieku 60 plus. Ja oceniam te inwestycje jako najbardziej efektywne z punktu widzenia jakości życia mieszkańców - mówiła Ewa Markowska-Bzducha, wójt gminy Wołanów.

Projekt edukacyjno-informacyjny GITD skierowany do seniorów wpisuje się w realizację założeń Narodowego Programu Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego 2021-2030. Jednym z celów działań podejmowanych w ramach filaru Bezpieczny Człowiek jest ograniczenie negatywnych konsekwencji niewłaściwego zachowania użytkowników dróg. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
25°C	16°C	24°C	15°C
Barometr 1016 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 40 km/h			
Biomet neutralny		Dzień	Noc
		22°C	13°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		21°C	12°C

Uwaga: umiarkowane zachmurzenie.

13 LIPCA 2022

Dziś 194. dzień roku
Do sylwestra pozostało 171 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.30, zachód o godzinie 20.53.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 23 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2022 r. dnia (20 czerwca) o 23 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 41 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Andrzej, Ernest, Eugeniusz.

KALENDARIUM

1923

Na wzgórzach nieopodal Los Angeles umieszczono napis Hollywoodland. Cztery ostatnie litery usunięto w 1949 r.

1930

W Urugwaju rozpoczęły się I Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej. Pierwszego gola w meczu Francja-Meksyk zdobył Francuz Lucien Laurent.



FOT. ZACK ALEXANDER

2015

Węgry rozpoczęły budowę płotu na granicy z Serbią. Wszystko przez kryzys migracyjny - uchodźcy chcieli się dostać do Austrii i Niemiec.

1968

Wykryto pierwsze ognisko grypy Hong-Kong, która następnie doprowadziła do około 1 mln zgonów na całym świecie.

2016

Theresa May objęła urząd premiera Wielkiej Brytanii. Natomiast 7 czerwca 2019 roku zapowiedziała rezygnację ze stanowiska premiera.

nasz REGION

KRÓTKO

REGION

Szkołą się z Amerykanami

Żołnierze 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej na szkoleniu z medycyny pola walki. Ćwiczenia prowadzi Amerykanie. ołnierze 6. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej biorą udział w elitarnym szkoleniu z medycyny pola walki. Kurs Combat Medic prowadzony jest przez instruktorów Gwardii Narodowej Stanu Illinois i Centrum Szkolenia Wojsk Obrony Terytorialnej w Ciechanowie.

Podczas pięciodniowego szkolenia terytorialsi uczą się

od Amerykanów, jak udzielać pomocy rannemu. Poznają zasady wykrywania i tamowania masywnych krwotoków, czyli jednej z najczęstszych przyczyn śmierci na polu walki. Ponadto amerykańscy instruktorzy uczą zaopatrywania ran klatki piersiowej i odbarczenia odmy płucnej, czy też sprawdzania drożności dróg oddechowych. Kursy potrwać do końca sierpnia bieżącego roku, a udział w nich weźmie łącznie aż ponad 800 terytorialsów z całej Polski. ASZ

GRÓJEC

Płonął zakład przy Laskowej



FOT. OSP GRÓJEC

We wtorek Powiatowe Centrum Kierowania w Grójcu otrzymało o godzinie 9.40 zgłoszenie o pożarze zakładu produkcyjno-magazynowego przy ulicy Laskowej w tym mieście. Ogień ugaszono o godzinie 13:30. Przyczyny pożaru nie są jeszcze znane. Straty oszacowano na 620 000 złotych. ASZ

POWIAT GRÓJECKI

Festiwal gospodyń z dotacją

Projekt dotyczący Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich Powiatu Grójeckiego będzie dofinansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Inicjatywa została zgłoszona. Do tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego Mazowsza został zgłoszony projekt pod nazwą „Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich Powiatu Grójeckiego –

Nasze najpiękniejsze i najsmaczniejsze!”. Inicjatywa uzyskała 1033 głosy, dzięki czemu otrzyma dofinansowanie na realizację. Koszt organizacji wydarzenia wynosi 156 500 złotych. Wydarzenie, które odbędzie się w jednej z miejscowości powiatu grójeckiego będzie zawierać wiele atrakcji dla dorosłych, jak i dzieci. ASZ

RADOM

Kradły perfumy w drogerii
Policjanci z Komisariatu II w Radomiu zatrzymali dwie kobiety, które kradły perfumy z drogerii na terenie Radomia. Łupem złodziejek padły perfumy za blisko 7 tysięcy złotych. RED

WARKA

Pogadanka na basenie
Dzielnicowa Aneta Ścisłowska spotkała się na basenie w Warce z uczestnikami półkolonii. Głównym tematem było bezpieczeństwo nad wodą w czasie wakacji. RED



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

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

W Przysusze przy ulicy Skowry powstaje osiedle mieszkaniowe

Janusz Petz
Przysucha

W Przysusze przy ulicy Skowry powstaje apartamentowe osiedle mieszkaniowe Orliki. Na początek inwestor zbuduje blok z 59 apartamentami.

Prace trwają na trzeciej kondygnacji budynku. Inwestor na pytania o dostępność informuje, że na I piętrze, które ma największe wzięcie mieszkania są już „przebrane”, ale na potencjalnych nabywców czekają jeszcze mieszkania na każdej kondygnacji i każdym dostępnym metrażu. Do wyboru są więc mieszkania o powierzchni od 40,7 metra kwadratowego do 58,1 metra kwadratowego.

Są jeszcze dostępne mieszkania z balkonem, tarasem wraz z ogródkiem, 2 lub 3 pokojowe, z miejscem na garderobę lub bez.

Nowe osiedle

Inwestor buduje blok z 59 apartamentami. Ambitne plany zakładają, że lokatorzy mogą wprowadzić się w drugiej połowie 2023 roku.

W pierwszym etapie powstaje budynek o nazwie Orliki 1. Będą to cztery kondygnacje. W lokalach umiejscowionych na parterze przewidziano ogródki, co stanowić będzie dodatkowy atut w postaci posiadania kawałka swo-

jej prywatnej zieleni oraz możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu bez konieczności wychodzenia z domu. W lokalach na piętrach będą balkony. W obu budynkach zaprojektowano miejsca postojowe w garażach podziemnych oraz komórki lokatorskie, na zewnątrz miejsca naziemne. Teren całego osiedla zostanie zagospodarowany zielenią, a dla najmłodszych znajdzie się także plac zabaw.

Podziemne garaże

W budynku znajdują się udogodnienia takie jak szybkie windy oraz podziemne garaże oraz trzywarstwowe szyby w nowoczesnych oknach. Wprawdzie w Przysusze są windy, w takich obiektach, jak choćby w szpitalu, ale do tej pory - według naszej wiedzy - nie ma wind w budynkach mieszkalnych. Podobnie jak podziemnych garaży. Teraz to się zmieni.

Projekt osiedla uwzględni najnowsze trendy estetyczne oraz wysoką ergonomię przy spełnieniu wszelkich norm budowlanych, zapewni to komfortowe warunki do zamieszkania przyszłych lokatorów. Na stronie facebookowej inwestora można zobaczyć wizualizacje budynków oraz zdjęcia z budowy bloku. Inwestor kusi wysokim standardem, ergonomią oraz bardzo dobrą lokalizacją.



FOT. AUTOR

W I etapie powstanie apartamentowiec z 59 mieszkaniami o bardzo różnym metrażu.

Ceny przysuskie

Cena metra kwadratowego zawiera się pomiędzy 6500 i 7000 złotych, przy czym ta ostatnia cena dotyczy mieszkania z bardzo dużym ogródkiem, pozostałe mieszkania są tańsze. Czy to dużo czy mało jak na warunki przysuskie? Inwestor tłumaczy, że materiały i robocizna realizacji inwestycji wcale nie są tańsze niż w dużych miastach, a wręcz koszty są większe, bo większość materiałów trzeba wieźć przez większą odległość.

Poza tym w Przysusze przez ostatnie 20 lat nie budowano żadnych bloków mieszkalnych, jest więc swego rodzaju „odłożony popyt”. W ogóle nie ma na rynku wtórnym w Przysusze mieszkań z cichobieżnymi win-

dami, garażami podziemnymi i nowoczesnymi materiałami użytymi do budowy, w tym na przykład z nowoczesną stolarką. W ostatnim czasie w Przysusze pojawiła się tylko jedna oferta mieszkania w bloku na rynku wtórnym w cenie 5700 złotych za metr kwadratowy. Uwzględniając, że w starszych mieszkaniach często trzeba przeprowadzić kosztowne remonty, wymienić instalacje, to cena nowego mieszkania na osiedlu Orliki nie wydaje się wygórowana, chociaż zapewne wiele osób może mieć wątpliwości czy jest odpowiednia w związku z sytuacją na rynku pracy, przeciętnymi zarobkami i wynikającą z tego zdolnością kredytową potencjalnych nabywców.

Inwestor w każdym bądź razie ostrożnie podchodzi do kolejnej inwestycji. Decyzja o budowie drugiego bloku zapadnie, jeśli będzie odpowiedni popyt i zainteresowanie kupnem mieszkań w I bloku.

Dodatkową zachętą do kupna mieszkania w budowanym już bloku jest zapobiegliwość inwestora związana z pełnym rozchwianiem rynku materiałów budowlanych. Inwestor zgromadził już nawet materiały na dach, buduje za własne pieniądze, a pieniądze wpłacane przez kupujących trafiają na specjalne konto deweloperskie, które gwarantuje bezpieczeństwo wkładu pieniężnego. ©©

Jastrzęb miastem od 1 stycznia 2023 roku

Mateusz Kaluga
Powiat szydłowiecki

Opublikowano już projekt rozporządzenia przygotowanego przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Na stronach Rządowego Centrum Legislacji opublikowano projekt rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie ustalenia granic niektórych gmin i miast oraz nadania niektórym miejscowościom statusu miasta. MSWiA propono-

wało w projekcie m.in., by status miasta uzyskało 15 miejscowości. Wśród nich jest Jastrzęb. - To impuls do rozwoju gospodarczego - mówi nam Andrzej Bracha, wójt gminy Jastrzęb. - Cieszę się, że udało nam się przejść tę drogę, mamy piękny jubileusz w gminie, mam nadzieję, że odzyskanie praw będzie zwieńczeniem tego święta. Odzyskanie praw miejskich nie wiąże się z podniesieniem podatków, ale będziemy mieć za to dużo większą możliwość pozyskiwania środków unij-

nych, bo z dwóch źródeł - kontynuuje Bracha. Włodarz poinformował, że gmina może aplikować o budowę targowiska, które mogłoby powstać między kompleksem boisk sportowych, a boiskiem piłkarskim. Mogłoby działać w czwartek lub piątek, aby nie kolidowało z szydłowieckim bazarem. Dodatkowo w gminie może pojawić się komisariat policji, w którym może pracować ośmiu funkcjonariuszy, i który może działać w budynku urzędu koło biblioteki.

Dodatkowo, jak informuje wójt Andrzej Bracha, w najbliższych dniach ma odbyć spotkanie z przedstawicielami Banku Pocztownego oraz czyni starania, aby powstała apteka z prawdziwego zdarzenia (do tej pory w Jastrzębiu funkcjonuje punkt apteczny).

Ostateczna decyzja należy do Rady Ministrów, która rozpatruje wnioski i wydaje stosowne rozporządzenie do dnia 31 lipca każdego roku. Zmiany wejdą w życie z dniem 1 stycznia 2023 roku.

©©

RADOM

Koncert na 30-lecie zespołu Szymon Wydra&Carpe Diem
W sobotę 23 lipca o godzinie 20 wielki koncert na placu Corazziego w Radomiu - jubileusz zespołu Szymon Wydra&Carpe Diem. Wstęp wolny. Radomianin Szymon Wydra to jeden z najbardziej rozpoznawalnych wokalistów naszej sceny muzycznej, którego kariera nabrała tempa wraz z jego udziałem w I edycji telewizyjnego programu Idol.

SW

KRÓTKO

RADOM

Szpital na Józefowie tymczasowo zawiesza przyjęcia na porodówkę

Od soboty 16 lipca Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu zamyka oddziały ginekologiczno - położniczy i neonatologii. Ma się tam odbyć dezynfekcja. W Radomiu do dyspozycji pacjentem pozostanie porodówka w miejskim szpitalu przy ulicy Tochtermana.

Dezynfekcja będzie prowadzona od 16 do 31 lipca. W tym czasie Kliniczny Oddział Ginekologiczno-Położniczy oraz Oddział Neonatologii nie będą prowadziły działalności. To planowa przerwa, zwykle jest właśnie w wakacje. To oznacza, że w Radomiu

w drugiej połowie lipca będzie działała jedna porodówka i jeden oddział dla najmniejszych dzieci, w Radomskim Szpitalu Specjalistycznym przy ulicy Tochtermana. Do tej placówki powinny się też udawać pacjentki, które wymagają leczenia w oddziale ginekologicznym.

Przypomnijmy, że Oddział Neonatologii w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu ma tak zwany II stopień referencji. To oznacza, że leczone są tu noworodki urodzone w 32 drugim tygodniu ciąży i później. IK

RADOM

Wyjątkowy koncert - Halniacy i Warszawskie Combo Taneczne

W tym roku przypada 50. rocznica istnienia Radomskiej Kapeli Podwórkowej Halniacy, działającej przy Miejskim Ośrodku Kultury Amfiteatr w Radomiu. Z tej okazji Amfiteatr zaprasza w sobotę, 16 lipca, na godzinę 19. na wspólne świętowanie przy tańcu i śpiewie na scenie w centrum miasta przy ulicy Żeromskiego.

Halniacy to jedyny zespół w Radomiu, który w swoim repertuarze prezentuje folklor miejski. Kapela istnieje od września 1972 roku. Gra i śpiewa własny, oryginalny repertuar, poruszający sprawy dotyczące dawnego i współczesnego Radomia oraz treści bliskie sercu każdego słuchacza. Podczas koncertu gościnnie z Halniakami wystąpią radomscy muzycy: Iwona Skwarek i Andrzej Tom.

Gościem specjalnym koncertu będzie Warszawskie Combo Taneczne, które zaprezentuje swój autorski program. Zespół narodził się spontanicznie, a za jego powstanie odpowiedzialny jest Jan Emil Młynarski. Szlify Warszawskie Combo Taneczne zdobywało grając na podwórkach Mokotowa, Pragi, Śródmieścia i w warszawskich lokalach.

PAT

RADOM

Pokaż Jezioro Łabędzie
Kultowe Jezioro Łabędzie już w niedzielę 24 lipca o godzinie 19.30 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej. Wystąpi światowej klasy grupa Grand Kiev Ballet.

MK

RADOM

Nowa wystawa w muzeum
Muzeum imienia Jacka Malczewskiego zaprasza w piątek, 15 lipca, o godzinie 17, na otwarcie wystawy „Polskie malarstwo portretowe u schyłku XX wieku”.

BK

RADOM

Atrakcyjne niedziele w Rynku
W niedzielę, 17 lipca, o godzinie 14, na radomskim Rynku Resursa Obywatelska rozpocznie cykl cotygodniowych atrakcji organizowanych dla całych rodzin.

BK

RADOM

Impreza w skansenie
Muzeum Wsi Radomskiej zaprasza w niedzielę, 17 lipca, od godziny 12, na imprezę plenerową poświęconą Czesławowi Tańskiemu, „ojcu polskiego lotnictwa”.

BK

Co dalej z suszarnią biomasy? Jest ważna decyzja burmistrza

Aleksandra Szymańska
Gmina Grójec

W gminie Grójec od dłuższego czasu sprzeciw mieszkańców wywołuje plan budowy suszarni biomasy w miejscowości Kępina.

Obecnie inwestycja stanęła pod znakiem zapytania, ponieważ burmistrz odmówił wydania decyzji środowiskowej.

Sprawa inwestycji dotyczącej suszarni biomasy, a dokładniej montażu instalacji do odzysku odpadów w miejscowości Kępina, w gminie Grójec trwa od wielu miesięcy. Od początku wywołuje ogromne niezadowolenie, szczególnie wśród setek okolicznych mieszkańców, którzy wystosowali petycję dotyczącą przeciwstawienia się inwestycji. Mimo tego, inwestor otrzymał pozwolenie od sanepidu, Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska oraz Wód Polskich.

Po stronie niezadowolonych mieszkańców opowiedział się burmistrz miasta i gminy Grójec, Dariusz Gwiazda, który

podjął bardzo ważne kroki w sprawie i odmówił wydania decyzji środowiskowej, niezbędnej w przypadku inwestycji, które mogą wpłynąć niekorzystnie na środowisko. Swoją decyzję uzasadnił przede wszystkim nieodpowiednią lokalizacją (przedsięwzięcie miałoby funkcjonować w odległości tylko 100 metrów od bloków

i domów jednorodzinnych), naruszeniem standardów związanych z ochroną środowiska (na skutek działalności suszarni do powietrza będzie się przedostawał tlenek azotu, który bardzo szybko przekształca się w szkodliwy dwutlenek azotu i powoduje, między innymi choroby płuc, astmę, a nawet nowotwory) oraz obawami

mieszkańców (takie rozwiązania nie są sprawdzone na terenie regionu i mieszkańcy obawiają się o zdrowie, hałas oraz nieprzyjemnych zapachów).

W związku z odrzuceniem wydania decyzji środowiskowej przez burmistrza Grójca, inwestycja stanęła pod znakiem zapytania. Decyzja jest konieczna do podjęcia dalszych kroków i rozwoju przedsięwzięcia. Inwestor, firma Arex z Warki ma czas 14 dni od momentu otrzymania decyzji na odwołanie się. Od tego będą zależeć dalsze kroki oraz przebieg sprawy.

Inwestor stale przekonuje, że ta działalność jest jak najbardziej proekologiczna. Wytloki będą suche, następnie ulegną ogrzewaniu. Będzie to pierwsza faza przetwarzania, a w dalszej kolejności mają być transportowane do zakładu w Warce. Jedynym, odczuwalnym dla okolicznych mieszkańców skutkiem, może być zapach suszonych jabłek. Dodatkowo zapewnią, że firma posiada odpowiednie filtry oraz zabezpieczenia. ©©



FOT. ŻYCIE GRÓJCA

W ubiegłym roku protestujący mieszkańcy spotkali się z inwestorem, chcącym budować suszarnię biomasy.

Zakończyła się przebudowa ulicy Targowej w Pionkach. Kosztowała ponad milion złotych

Patryk Samborski
Pionki

Zakończyła się gruntowna przebudowa ulicy Targowej w Pionkach. W jej ramach między innymi powstały trzy wyniesione przejścia dla pieszych. Koszt to prawie 1,2 miliona złotych.

Za remont drogi odpowiedzialne było Przedsiębiorstwo Budownictwa Drogowego Ra-

dom: Perfekt. Wykonawca bardzo sprawnie przeprowadził inwestycję, którą udało się zakończyć przed zawartym w umowie terminem. Koszt inwestycji wyniósł 1,198 miliona złotych.

Przy ulicy Targowej znajduje się Publiczna Szkoła Podstawowa numer 5. To największa placówka oświatowa w mieście, w której uczy się około 600 uczniów. W związku z tym w ramach przebudowy drogi po-

wstały między innymi bezpieczne przejścia dla pieszych, zatoki postojowe, a także ciągi piesze wraz ze ścieżką rowerową. Ulica wzbogaciła się także o nowe oświetlenie uliczne w pobliżu przejść dla pieszych. Droga wyremontowana została na długości 288,53 metra.

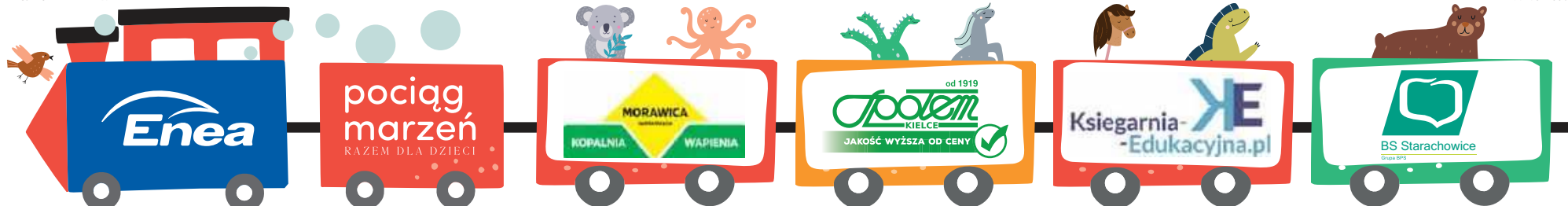
Zestawienie powierzchni: jezdnia ulicy z kostki betonowej - 1 542 metrów kwadratowych, chodników i drogi pieszo - rowerowej z kostki betonowej - 1

657 metrów kwadratowych, zjazdów z kostki betonowej - 233 metrów kwadratowych, zatok postojowych z kostki betonowej - 461 metrów kwadratowych, zieleni - 449 metrów kwadratowych.

Większość kosztów inwestycji pokryło dofinansowanie zewnętrzne z rządowego programu „Polski Ład”. Samorząd w Pionkach dostał na przebudowę ulicy Targowej 802 tysięcy złotych wsparcia. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0010542556



INWESTYCJA RUSZYŁY PRACE NA NIEBEZPIECZNYM SKRZYŻOWANIU ULIC MARATOŃSKIEJ I PODHALAŃSKIEJ

Już budują sygnalizację świetlną

Izabela Kozakiewicz
Radom

Już budują sygnalizację świetlną na skrzyżowaniu ulic Maratońskiej i Podhalańskiej w Radomiu. Piesi i rowerzyści będą bezpieczniejsi.

To jedno z niebezpieczniejszych przejść dla pieszych w Radomiu. Dochodziło tam do potrażeń, także rowerzystów, bo jest tam też dla nich przejazd znad zalewu w kierunku bulwarów nad Mleczną. Światła przy zebzie mają ostudzić kierowców, którzy za bardzo się rozpędzają i nie uważają na cyklistów i pieszych.

Z przejeżdżającą przez ulicę Maratońską przy ulicy Podhalańskiej korzystają osoby odwiedzające zalew na Borkach, czy Bulwary nad Mleczną. Ale także mieszkańcy Borek i Halinowa, czy pracownicy okolicznych firm. Na ulicy Maratońskiej ruch jest duży, do tego kierowcy rozpędzają się na tym odcinku. W przeszłości dochodziło tam do wypadków.

Policja często ustawia tam patrole, były nawet kontrole z użyciem drona. Aby zapewnić bezpieczeństwo pieszym i rowerzystom zapadła decyzja o budowie sygnalizacji świetlnej.

Prace przy ulicy Maratońskiej już trwają. Jak już pisaliśmy, poza ustawieniem sygnalizatorów przejście ma być dodatkowo oświetlone. Zadanie wykonuje radomska firma Elwam, która wygrała przetarg ogłoszony przez Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji. Za usługi zostanie 329.540,37 złotych. Na wykonanie prac zwycięzca postępowania ma 60 dni.

Jak już pisaliśmy, przebudowane ma być także newralgiczne w tej części Radomia skrzyżowanie ulic Maratońskiej i Dębowej. To też miejsce, w którym dochodzi do stłuczek i wypadków. Po pierwsze jest tam ograniczona widoczność, wyjeżdżającym z Dębowej od strony cmentarza widok ogranicza pobliski ogródzenie, do tego na dwupasmowej ulicy Maratońskiej ruch jest duży. Wyjazd w lewo z ulicy Dębowej,



FOT. TADEUSZ KŁOCEK

Na przejściu przez ulicę Maratońską w Radomiu, przy Podhalańskiej zaczęły się prace przy budowie sygnalizacji świetlnej. Dzięki temu piesi i rowerzyści będą bezpieczniejsi.

zwłaszcza w godzinach szczytu często graniczy z cudem, więc zniecierpliwieni kierowcy wymuszają pierwszeństwo. Niektórzy wykonują manewr skrętu w lewo na dwa razy. Najpierw uciekają na pas rozdziela-

jący obie nitki jezdni i czekają na możliwość dalszej jazdy. Blokują jednak możliwość skrętu zjeżdżającym z Maratońskiej.

Ulica Maratońska przy tym skrzyżowaniu będzie poszerzona, będą dodatkowe pasy

do skrętów. Będzie wybudowana sygnalizacja świetlna, tak zwana wzbudzana, czyli piesi, aby wymusić zielone światło na przejściu będą wciskać przycisk. W budżecie są zabezpieczone pieniądze na prace. Od

ubiegłego roku Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji ma projekt przebudowy. We wrześniu zeszłego roku wystąpił do wojewody mazowieckiego o wydanie tak zwanego zezwolenia na prowadzenie inwestycji drogowej do Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego. Wojewoda musi je wydać, bo ulica Maratońska jest miejskim odcinkiem drogi krajowej numer 9.

- Jeszcze nie dostaliśmy decyzji. Czekamy, jeśli będzie zezwolenie to głosimy przetarg na przebudowę skrzyżowania. W budżecie miasta są zabezpieczone pieniądze na to zadanie - mówi Dawid Puton, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji.

Początkowo Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji planował, że wykonawców prac przy Podhalańskiej i Dębowej będzie szukał w jednym przetargu. Ale zadania rozdzielano w związku z przedłużającymi się formalnościami przy pozwoleniu na drugie ze skrzyżowań. Chodziło o to, żeby nie przeciągać prac przy Podhalańskiej. ©

Jubileusz 40-lecia Azyl P. w Szydłowcu. Będzie koncert z gwiazdami

Mateusz Kaluga
Szydłowiec

Już w niedzielę, 24 lipca na dziedzińcu zamkowym w Szydłowcu odbędzie się koncert z okazji 40-lecia zespołu Azyl P.

W tym dniu pojawią się również zaproszeni goście - przyjaciele zespołu i jednocześnie najbardziej znane, polskie gwiazdy muzyczne.

W planach jest dwudniowa impreza na Zamku w Szydłowcu. Odbędzie się ona - 23 i 24 lipca (sobota i niedziela). Wstęp wolny.

Pierwszego dnia od godziny 17.00 odbywać się będzie przegląd młodych talentów. Zespoły z województwa mazowieckiego będą miały możliwość pokazania się na scenie i zaprezentowania swojego repertuaru pierwszego dnia festi-



FOT. ARCHIWUM

Azyl P. współpracuje z wieloma zdolnymi muzykami. Ania Brachaczek wystąpiła z zespołem w Szydłowcu.

walu. Każdy artysta wykonana jeden z utworów zespołu Azyl P. Urząd Miejski w Szydłowcu ogłosił kwalifikacje, można było przysłać zgłoszenia do 30 czerwca. Rada Artystyczna dokonała wyboru zespołów, które

wystąpią na Zamku. Komisja w składzie: Tomasz Gil, Agnieszka Sobutka - Klepaczewska, Dominika Orman, po przesłuchaniu materiałów dźwiękowych i analizie zgłoszeń, zakwalifikowała do II etapu Festi-

walu Zespołów Rockowych następujące grupy: I'Rock - Warszawa, Katoga - Warszawa, Betun - Radom, 3Po3 - Radom, Mellow Monday - Kielce, Flowers of the Jungle - Lublin/Opoczno, Magdalena Jaworska - Warszawa, Jane Insane - Radom, Freak - Lublin, Fopa - Toruń, Krata Piwa - Szydłowiec.

Zespół, który zwycięży w konkursie, wystąpi 24 lipca w charakterze supportu w koncercie gwiazd („Azyl P. i Przyjaciele”). Doceniona zostanie także najlepsza interpretacja utworu zespołu Azyl P. oraz najlepszy gitarzysta przeglądu.

Drugiego dnia o godzinie 20.00 rozpocznie się jubileuszowy Koncert Gwiazd, który poprowadzi Marek Wiernik, dziennikarz pracujący w Radiowej Jedynce i Radiowej Trójce. Pracował w TVP i Polsacie. Już w latach poprzednich prowadził koncert zespołu Azyl P.,

który występował w Szydłowcu. Podczas koncertu wystąpią: Azyl P. (w składzie Dariusz Grudzień, Marcin Grochowalski, Bartek Jończyk) i przyjaciele, przyjadą: Kasia Kowalska, Marek Piekarczyk, Tomasz Organek, Maciej Silski.

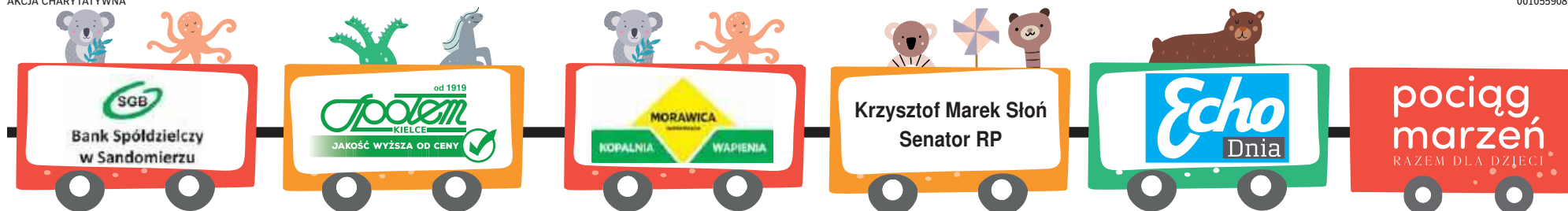
Andrzej Siewierski zmarł w wieku 43 lat 28 grudnia 2007 w Dąbrówce Zabłotniej. Był wokalistą, współzałożycielem i jednym z liderów grupy. Kapela szczyt popularności osiągnęła w latach 80. minionego stulecia. „Siwy” komponował muzykę, teksty do wielu słynnych piosenek, które znają pokolenia fanów. „Mała Maggie”, „Oh Lila”, „Chyba umieram”, „Kara śmierci” i jeszcze inne utwory do dziś nuć fani starego, dobrego polskiego rocka. Zespół działał aktywnie do 1986 roku. Później przez wiele lat muzykom nie udało się go reaktywować. Już po jego

śmierci Dariusz Grudzień zorganizował najpierw koncert ku pamięci Andrzeja, w drugiej edycji przekształcony już w Festiwal „Rock na Zamku” imienia Andrzeja Siewierskiego. Po latach przerwy zainicjował kolejne - w 2015 i 2016 roku. Z reaktywowanym Azylem P. występowały gwiazdy rocka, między innymi Muniak Staszczuk (T. Love), Krzysztof Jaryczewski (Oddział Zamknięty), potem dołączyli zdolni muzycy młodego pokolenia - Maciej Silski, Ania Brachaczek, Ania Rusowicz, Juan Carlos Cano - meksykański laureat programu „The Voice of Poland”.

Organizatorami imprezy jest gmina Szydłowiec i Szydłowieckie Centrum Kultury Zamek”. Pieniądze na organizację festiwalu pozyskano w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Patronat medialny nad imprezą objęło Echo Dnia. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0010559081



Budowa salonu Agata Meble na finiszu. Trwają roboty wykończeniowe

Izabela Kozakiewicz
Radom

Salon Agata Meble w Radomiu ma mieć około 17 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni. Powstaje na działce u zbiegu ulic Mieszka I i Żółkiewskiego na radomskim Michałowie.

Trwają roboty wykończeniowe wewnątrz. Tempo prac jest bardzo duże, to daje nadzieję, że całość będzie gotowa w założonym terminie i jeszcze w tym roku pójdziemy na zakupy.

Salon Agata Meble jest budowany na działce u zbiegu ulic Mieszka I i Żółkiewskiego na radomskim Michałowie. Jest tam około 3,5 hektara gruntów. Budowa zaczęła się jesienią ubiegłego roku.

Całkowita powierzchnia salonu Agata Meble w Radomiu ma wynosić niemal 17 tysięcy metrów kwadratowych. Jak informowało biuro prasowe inwestora, plan zakłada zakończenie inwestycji w czwartym kwartale 2022 roku.

Na parceli budowana jest też stacja benzynowa. A, jak już pisaliśmy przy zjeździe do przyszłego salonu Agata Meble wybudowane zostało nowe skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną i pasami wyłączeniowymi oraz 300 metrów drogi. Na razie działają światła pulsujące, ale po otwarciu salonu zostaną uruchomione, to ułatwi dojazd do sklepu i stacji benzynowej.

Agata Spółka Akcyjna jest jednym z największych dystrybutorów mebli i artykułów dekoracyjnych w Polsce. ©©



Budowa salonu Agata Meble w Radomiu zbliża się do końca. Trwają prace wykończeniowe wewnątrz.

Budują strażnicę i świetlicę wiejską, jest już nowa elewacja

Izabela Kozakiewicz
Gmina Białobrzegi

Na nową strażnicę czekają drухowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Suchej. Będą mieć garaż i całe zaplecze. Dla mieszkańców będzie świetlica z salą konferencyjną, kuchnią i szatnią.

Całość ma być gotowa w przyszłym roku, ale już prace są mocno zaawansowane.

Budowa w Suchej w gminie Białobrzeg rozpoczęła się w ubiegłym roku. Teraz na działce przy ulicy Szlacheckiej stoi już jednokondygnacyjny budynek.

Prace konstrukcyjne już się zakończyły. Obiekt ma dach, wstawione są okna i brama garażowa. Położona jest większość tynków elewacyjnych. Wewnątrz wykonywane są instalacje, elektryczna i wodno-kanalizacyjna. Będą jeszcze prowadzone roboty wykończeniowe.

Wykonawca, firma Archibud Małgorzata Pluta ma za zadanie zagospodarowanie także terenu wokół budynku. Będą chodniki, drogi dojazdowe, miejsca postojowe. Czas na wykonanie zadania jeszcze jest, zgodnie z kontraktem całość ma być gotowa wiosną 2023 roku.

Nowy budynek ma połączyć dwie funkcje. Po pierwsze będzie strażnicą dla miejscowej jednostki Ochotniczej Straży



Budynek strażnicy i świetlicy w Suchej w gminie Białobrzegi ma już elewację, dach, wstawione są okna i brama garażowa. Obecnie trwają tutaj prace przy instalacjach.

Pożarnej, ale też świetlicą wiejską. Stanął na gminnej działce po dawnej szkole przy ulicy Szlacheckiej.

Inwestycja to koszt około 1,6 miliona złotych. Pieniądze mają pochodzić z budżetu gminy, choć białobrzezki samorząd szuka też możliwości pozyskania dotacji.

Przy ulicy Szlacheckiej stanął parterowy budynek o powierzchni użytkowej około 460 metrów kwadratowych. Druhowie z Suchej będą mieli do dyspozycji garaż dla trzech samochodów. Wjazd i wyjazd ze strażnicy będzie do ulicy

Szlacheckiej, ale też do ulicy Piaskowej. W części przeznaczonej dla strażaków ochotników będzie też pomieszczenie magazynowe i socjalne z miejscem dla druhow oraz biuro.

Druga część budynku będzie dla świetlicy wiejskiej. Będzie tam sala konferencyjna

Nowy budynek połączy dwie funkcje. Będzie strażnicą dla miejscowej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej, ale też świetlicą wiejską

z miejscem na spotkania i możliwością przygotowania sceny. Będzie szatnia, toalety, kuchnia i magazyn.

Budowa w Suchej jest potrzebna, bo budynek, który teraz służy strażakom jest zbyt ciasny. Jednostka działa w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym, co pociąga za sobą konieczność posiadania specjalistycznego wyposażenia. Druhowie potrzebują więcej miejsca. A choć Sucha jest największą wsią w gminie Białobrzegi, mieszkańcy nie mają miejsca na organizację choćby spotkań. ©©

Radomski muzyk Robert Grudzień uhonorowany

Barbara Koś
Radom/Lublin

Radomski muzyk, Robert Grudzień, został uhonorowany przez wojewodę lubelskiego.

W środę, 6 lipca, w Sanktuarium Świętej Rodziny w Lublinie odbył się koncert „Podaj rękę Ukrainie” z udziałem wybitnych artystów z Ukrainy, profesora Akademii Muzycznej

w Kijowie Georgija Agratiny, Słobożańskiej Akademickiej Orkiestry Symfonicznej z Charkowa oraz Roberta Grudnia - dyrektora festiwalu.

Przed rozpoczęciem koncertu wojewoda lubelski Lech Sprawka wręczył Robertowi Grudniowi, Dyplom Uznania za 25 lat Międzynarodowych Festiwalu Organowych Lublin-Czuby 1997-2022 i ogromny wkład w rozwój polskiej kultury muzycznej. ©©

W Goszczewicach powstał Dom Ludowy dla mieszkańców i siedziba dla strażaków

Antoni Sokołowski
Gmina Przytyk

Zakończyła się budowa Domu Ludowego w Goszczewicach w gminie Przytyk. Mieszkańcy doczekali się miejsca, gdzie można się spotkać, porozmawiać, zorganizować przyjęcie.

W tym samym budynku swoją siedzibę mają także strażacy, którzy tu zyskali garaż i pomieszczenia gospodarcze.

W poniedziałek 11 lipca inspektorzy nadzoru wraz z pracownikami Urzędu Gminy odwiedzili strażnicę. Na miejscu sprawdzili wykonanie budynku, a także ostatecznie odebrali inwestycję. - Na nową siedzibę czekali przede wszystkim drухowie z OSP Goszczewice, ale również pozostali mieszkańcy tej miejscowości. W nowym budynku



Zakończyła się budowa Domu Ludowego i strażnicy.

oprócz garażu dla samochodu bojowego zlokalizowana jest świetlica, która będzie wykorzystywana przez całą społeczność - powiedział Dariusz Wołczyński, wójt Gminy Przytyk.

Budynek jest jednokondygnacyjny z poddaszem nieuży-

kowym, przykryty wielospadowym dachem. Nowy budynek powstał w centrum Goszczewic, pomiędzy drogą powiatową, a pobliskim stawem. Budynek jest podzielony funkcjonalnie na dwie części. W jednej jest świetlica śródowniskowa, to miejsce spotkań mieszkańców. W drugiej części domu znajdują się pomieszczenia gospodarcze - garażowe, z przeznaczeniem dla strażaków. Powierzchnia użytkowa całego budynku to ponad 190 metrów kwadratowych. Obiekt jest wyposażony w niezbędne instalacje, ogrzewanie elektryczne oraz wentylację grawitacyjną wspomaganą mechanicznie. Budynek posiada przyłącze wodociągowe oraz zbiornik na nieczystości ciekłe. W zagospodarowaniu terenu uwzględniono parkingi oraz miejsca utwardzone tzw. dojeżdżalnice. Inwestycja roz-

poczęła się w roku 2020 i była dofinansowana ze środków Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych - 500 000 złotych.

Nowa siedziba wpłynie na jakość funkcjonowania Ochotniczej Straży Pożarnej, ale również na życie mieszkańców Goszczewic. Wcześniej w Goszczewicach była wiejska świetlica, a stary budynek był w opłakanym stanie. Po wybudowaniu nowego Domu Ludowego poprawi się jakość życia mieszkańców Goszczewic. Mogą tu realizować swoje potrzeby, organizować życie kulturalne. Będzie to nowe miejsce spotkań, a ładny budynek już poprawi estetykę miejscowości, a teraz stworzy miejsce do aktywnego spędzania czasu wolnego. Ochotnicza Straż Pożarna w Goszczewicach działa od 1931 roku. Od 1997 roku zasiła szeregi Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. ©©

Prezesowi Marcinowi Agatowskiemu
wraz z Rodziną
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
Pracownicy: Fundacji Możesz Więcej,
Stowarzyszenia PROREW, Fundacji Efekt Motyla

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Ponad milion cudzoziemców pracuje obecnie w Polsce

- W Polsce pracuje i odprowadza składki ponad milion cudzoziemców - powiedziała minister rodziny i pracy Marlena Maląg, powołując się na dane ZUS. Wskazała, że „ręce do pracy są potrzebne, cudzoziemcy uzupełniają rynek, nie zabierając pracy Polakom”.

We wtorek w Programie I Polskiego Radia minister Maląg zapytano m.in. o bezrobocie w Polsce i o zatrudnianie cudzoziemców. W ubiegłym tygodniu MRiPS podało, że stopa

bezrobocia rejestrowanego pod koniec czerwca wyniosła 4,9 proc. - o 0,2 pkt. proc. mniej niż w maju. Według danych resortu w czerwcu w urzędach pracy zarejestrowanych było 819,7 tys. bezrobotnych.

Minister oceniła, że „rekordowo niskie bezrobocie” to efekt interwencji państwa w czasie pandemii COVID-19 i „setki miliardów złotych, które trafiły na ratowanie miejsc pracy”.
PAP

KOSMOS

Pierwsze zdjęcie z teleskopu Webba



FOT. SYLVIA DABROWA

NASA i prezydent USA Joe Biden zaprezentowali w Białym Domu pierwsze, historyczne zdjęcie z Kosmicznego Teleskopu Jamesa Webba. Przedstawia ono gromadę galaktyk SMACS 0723. „To najgłębsze, najostrzejsze i najbardziej szczegółowe zdjęcie wszechświata, które do tej pory wykonano” - podkreśliła NASA. PAP

WARSZAWA

Prezydent podpisał ustawę ws. maksymalnej ceny węgla

Prezydent podpisał w poniedziałek ustawę ustalającą maksymalną cenę tony węgla dla odbiorców indywidualnych, wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych na poziomie 996,60 zł. To cena maksymalna, co oznacza, że oferowany węgiel może być tańszy. Jedno gospodarstwo domowe

będzie mogło kupić maksymalnie 3 tony węgla w tej cenie. Rekompensaty będą wypłacane na wniosek sprzedawcy z Funduszu Wyплаты Różnicy Ceny, na który przekazane zostaną dodatkowe środki z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19.
Marcin Koziestański/PAP

WARSZAWA

Były prezydent Lech Wałęsa twierdzi, że wysoka inflacja sprawia, iż nie stać go na zaspokojenie podstawowych potrzeb i musi dorabiać do emerytury. - Odczuwam drożyznę, przecież nie jestem z innej gliny. Mam około 12-13 tysięcy złotych emerytury, ale co to jest na apetyt byłego prezydenta?! - mówił Wałęsa w rozmowie z „Super Expressem”. - Próbuję zarabiać za granicą i trochę mi to wyrównuje - dodał.

”

Mam około 12-13 tysięcy złotych emerytury, ale co to jest na apetyt byłego prezydenta? Odczuwam drożyznę

Lech Wałęsa, były prezydent RP

Przyniósł niewybuch na marsz na Krakowskim Przedmieściu

Alicja Glinianowicz
PAP

31-letni mężczyzna, który przyniósł niewybuch na marsz na Krakowskim Przedmieściu, zostanie dziś przesłuchany przez prokuraturę. Grozi mu do 8 lat pozbawienia wolności.

Do szokującej sytuacji doszło w poniedziałek, 11 lipca, po godzinie 19 na wysokości budynku 64 przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, gdzie odbywał się Marsz Pamięci Ofiar Ludobójstwa Ukraińskiego na Wołyniu w 1943 roku.

Jak przekazał rzecznik Komendy Stołecznej Policji, nadkom. Sylwester Marczał, jeden z mężczyzn wyjął z plecaka i położył na ziemi niebezpieczny przedmiot. Służby nie podają szczegółowych informacji na ten temat, nieoficjalnie jednak wiadomo, że chodziło o pocisk o dużej sile rażenia.

„Czy on chce tutaj detonować coś? Czy to wariat?” - komentowały osoby biorące udział w zgromadzeniu, widząc mężczyznę o ekscentrycznym wyglądzie, z długimi włosami i zarostem na twarzy, który powoli wkroczył między zgromadzonych, trzymając przedmiot nad głową; położył go na ziemi i zaczął niespiesznie się oddalać. W rękach, ubranych w rę-



FOT. TWITTER.COM/POLICJA KSP

Mężczyzna, który przyniósł pocisk na marsz na Krakowskim Przedmieściu, był już znany policji

kawiczki ze wzorem szkieletu, trzymał inny przedmiot, podobny do krzyża. Uczestnicy marszu najwyraźniej zdali sobie sprawę z zagrożenia. Słychać było krzyki: „Proszę wyprowadzić tego pana!”, „Policja!”, „Odsuńcie się od tego!”.

Mężczyzna został obezwładniony przez jednego z uczestników marszu oraz ochroniarzy i szybko zabrany z miejsca zdarzenia przez będącą w pobliżu policję. Według informacji podanych przez funkcjonariuszy był on już wcześniej znany policji

- był osobą notowaną. Jednocześnie rozpoczęła się ewakuacja 350 osób biorących udział w marszu oraz wszystkich przebywających w promieniu 200 metrów od miejsca zdarzenia. Policja zaapelowała o omijanie tego terenu. Rejon został wygrodzony taśmami.

O godz. 20.30 pocisk został zabezpieczony przez pirotechników, a pół godziny później przywrócono normalny ruch na Krakowskim Przedmieściu.

- Pocisk został zabezpieczony w beczce do przewozu materiałów niebezpiecznych

- wyjaśnił nadkom. Sylwester Marczał z KSP.

W mediach społecznościowych opublikowano nagranie z Marszu Pamięci Ofiar Ludobójstwa Ukraińskiego na Wołyniu w 1943 roku. Zarejestrowano na nim moment położenia pocisku. Pojawiło się ono na kanale YouTube.

Teraz poinformowano, że mężczyźni, którzy przyniósł pocisk na marsz, może grozić do 8 lat pozbawienia wolności.

- Postępowanie Prokuratury Rejonowej Warszawa Śródmieście-Północ w Warszawie prowadzone będzie w kierunku czynu z artykułu 164 paragraf 1 Kodeksu karnego, czyli spowodowania bezpośredniego niebezpieczeństwa zdarzenia zagrażającego życiu i zdrowiu wielu osób w postaci eksplozji materiałów wybuchowych - przekazała w rozmowie z nami Aleksandra Skrzyniarz z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Jak wskazała prokurator, obecnie trwają intensywne czynności dowodowe, natomiast zatrzymany zostanie dzisiaj przesłuchany.

- Zabezpieczony jest monitoring oraz przesłuchiwanie świadków zdarzenia - podała prok. Skrzyniarz.

- Prokuratura oczekuje na opinię biegłego z zakresu badania materiałów pirotechnicznych - dodała.

Daniel Obajtek: Orlen inwestuje w energetykę zeroemisyjną: fotowoltaikę i farmy na morzu

Maciej Białobrzeski
PAP

- Do 2030 r. ze źródeł nisko- i zeroemisyjnych Orlen uzyska 4,5 GW energii. Wydamy na to 47 mld złotych - zapowiedział prezes PKN Orlen Daniel Obajtek w rozmowie z PAP.

- Do 2030 r. wydamy na energetykę zero- i niskoemisyjną 47 mld zł. Już teraz stawiamy na intensywny rozwój naszych

aktywów, tylko w tym roku nakłady inwestycyjne wyniosą ponad 15 mld zł - poinformował prezes PKN Orlen Daniel Obajtek. Podkreślił, że Orlen mocno inwestuje w energetykę zeroemisyjną: fotowoltaikę i farmy na morzu.

- Liczymy też na szybką liberalizację ustawy 10H, bo nasza strategia zakłada realizację zdywersyfikowanego portfela inwestycji w OZE - dodał.

- Posiadamy już 10 farm na lądzie o mocy 353 MW, inwe-

stujemy też w offshore, przygotowujemy się, jako pierwsza polska spółka, do uruchomienia inwestycji o mocy do 1200 MW na Bałtyku. Rozpocznie ona pracę już w 2026 r. - mówił Daniel Obajtek. Dodał, że Orlen już kontraktuje elementy do farmy, która ma powstać na Bałtyku.

Podkreślił też, że Orlen pracuje nad projektami mikro i małych reaktorów jądrowych SMR i MMR.

- Mamy podpisaną umowę z Synthos Green Energy i pozy-

skaliśmy na wyłączność w Polsce technologię firmy GE Hitachi. Firma ta wybudowała ponad 60 reaktorów atomowych na świecie. Od początku zależało nam na pozyskaniu doświadczonego i sprawdzonego partnera, bo on gwarantuje szybkie i sprawne przeprowadzenie inwestycji. Tą samą drogą poszły firmy kanadyjskie Ontario Power Generation i SaskPower, a także amerykańska TVA, nawiązując współpracę właśnie z GE Hitachi - mówił Daniel Obajtek.

Tłumy żegnały byłego premiera Japonii, zamordowanego w piątek

Maciej Białobrzewski
PAP

W świątyni buddyjskiej w centrum Tokio odbyła się uroczystość pogrzebowa byłego premiera Japonii Shinzo Abego. Japończyka zastrzelił w piątek zamachowiec na wiecu politycznym.

W uroczystości w świątyni Zojoji obok słynnej wieży Tokyo Tower wzięła udział mała grupa żałobników, w tym żona byłego premiera Akie Abe. Przed uroczystością Japończycy ustawiali się w długich kolejkach, by złożyć kwiaty na stołach pod zdjęciem uśmiechniętego Abego w białej koszuli - opisuje agencja Kyodo.

Z relacji japońskich mediów wynika, że tysiące ludzi zgromadziły się na trasie, którą w proce-

sji pogrzebowej wieziono ciało Abego. W stypie w świątyni Zojoji uczestniczyło około 2,5 tys. osób, w tym japońscy politycy, biznesmeni i zagraniczni dygnitarze - podała stacja NHK.

Abe był najdłużej urzędującym premierem Japonii. Pełnił tę funkcję w latach 2006-2007, a następnie 2012-2020. Zgromadzeni relacjonowali BBC, że jako premier dawał im poczucie bezpieczeństwa.

Były premier został zastrzelony w piątek przez zamachowca, podczas wygłaszania przemówienia na wiecu politycznym w mieście Nara w zachodniej Japonii. Według świadków sprawca wystrzelił dwa razy, a na nagraniach widać go z chałupniczo wykonaną bronią z drewna i metalu oraz lufą owiniętą taśmą izolacyjną.



Zabójca Abego obwiniał go o przynależność do grupy religijnej, która doprowadziła jego matkę do bankructwa

Strajk personelu Ryanair na 10 lotniskach w Hiszpanii

Małgorzata Puzyr
PAP

Personel pokładowy linii lotniczych Ryanair rozpoczął we wtorek strajk, który ma trwać przez 12 dni. Protesty obejmują 10 portów lotniczych w Hiszpanii.

Wraz z początkiem sezonu wakacyjnego na lotniskach zagościł chaos. Do zakłócających obsługę pasażerów strajków dochodzi w ostatnim czasie na lotniskach w Europie. Wiele lotów jest odwołanych niemal w ostatniej chwili, wiele jest opóźnionych.

Jako jedną z ich przyczyn podaje się liczne zwolnienia w branży podczas pandemii Covid-19. Teraz, gdy ruch lotniczy wraca do poziomu sprzed pandemii, odczuwany jest niedobór pracowników, którzy domagają się również podwyżek

w związku z inflacją i wcześniejszymi obniżkami płac podczas pandemii.

Do listy strajkujących w lipcu dołączył popularny przewoźnik - Ryanair, którego pracownicy domagają się wyższych płac i lepszych warunków pracy.

Według przedstawionego przez związkowców planu, personel pokładowy będzie strajkował w dniach 12-15 lipca, 18-21 lipca i 25-28 lipca na 10 hiszpańskich lotniskach, na których operuje Ryanair.

Najbardziej zagrożone mogą być loty z lub do: Madrytu, Malagi, Sewilli, Alicante, Walencji, Barcelony, Gerony, Santiago de Compostela, Ibizy, Palmy.

Związkowcy w specjalnie wydanym oświadczeniu wzywają zarząd linii Ryanair do wznowienia negocjacji w sprawie warunków pracy i „zmiany nastawienia”.

Kazimierz Sikorski
PAP

Władimir Putin boi się, że dowódcy jego armii wsławią się podczas wojny w Ukrainie, a to doprowadzi do osłabienia jego pozycji. Informację podał niezależny rosyjski portal Meduza.

Jednym z dowodów na potwierdzenie tej tezy jest postawa rosyjskich mediów pro-rządowych, które przekazują Rosjanom propagandę, twierdząc, że Rosja odnosi wielkie sukcesy na froncie. Jednocześnie w doniesieniach bardzo rzadko padają nazwiska rosyjskich dowódców.

Jak informuje serwis Meduza, nawet sam minister obrony Siergiej Szojgu jest bardzo rzadko wymieniany z imienia i nazwiska lub z funkcji. Wszystko to ma świadczyć o tym, że Władimir Putin nie chce, by dowódcy rosyjscy stali się zbyt „popularni” wśród społeczeństwa, bo mogłoby to zagrożić jego pozycję.

To jednak niejedyny kłopot Putina, który - zdaniem niezależnych rosyjskich mediów - jest wściekły z powodu niesprawnego systemu obrony antyrakietowej. Nie dość, że nie chroni on rosyjskiej przestrzeni powietrznej, to ma problemy z ochroną elementów systemu przed atakami pociskami HIMARS.

Niepowodzenia systemu S-400 mają pociągnąć za sobą la-



Choć Rosjanie są karmieni propagandą, która donosi o wielkich sukcesach armii rosyjskiej na froncie, to nazwiska dowódców padają w doniesieniach bardzo rzadko

winę dymisji oraz zarzutów kryminalnych wobec wielu osób.

Zagrożona jest m.in. kariera byłego premiera Michaiła Fradkowa, który kieruje Almaz-Antey - koncernem specjalizującym się w broni rakietowej. Fradkow był najdłużej sprawującym funkcję szefem wywiadu zagranicznego Rosji (SVR). Teraz nie tylko może stracić pracę, albo grozić mu też zarzuty. Podobny los może spotkać Jana Nowikowa, dyrektora generalnego państwowej firmy zbrojeniowej. Czyszczyki miały się już rozpocząć w Ministerstwie Obrony Rosji.

Wojna dowiodła, że właściwości flagowego systemu obrony powietrznej Rosji były przeceniane. Na dodatek, jak wynika z przecieków, część pieniędzy przeznaczonych na rozwój S-400 skradziono.

Do tej pory S-400 nie zestrzeliły ani jednego pocisku

Władimir Putin jest wściekły, ponieważ system obrony antyrakietowej Rosji ma gigantyczne problemy z pociskami HIMARS

HIMARS w Donbasie, Zaporozżu czy Chersoniu.

Wyrzutnie rakiet dostarczane przez Amerykanów siłom ukraińskim stały się prawdziwym postrachem dla wojsk okupanta. HIMARS-y są bardzo skuteczne. W niedawnym ukraińskim ataku rakietowym zginął kolejny rosyjski dowódca - szef sztabu 22. Korpusu Armii Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej, generał dywizji Artem Nasbulin.

Serhij Bratchuk, rzecznik szefa regionalnej administracji wojskowej w Odessie, potwierdził śmierć generała Nasbulina.

Prezydent Brazylii Jair Bolsonaro zapowiada zakup tańszego paliwa z Rosji

PAP
Brasília

- Brazylia jest bliska porozumienia w sprawie zakupu znacznie tańszego oleju napędowego z Rosji - ogłosił prawicowy prezydent tego kraju Jair Bolsonaro.

- Teraz jest prawie pewne, że będzie porozumienie o zakupie przez nas paliwa typu diesel z Rosji po znacznie niższej cenie - powiedział Bolsonaro do tłumu zgromadzonego przed jego rezydencją w stolicy kraju, Brasílii. Jego słowa cytuje Agencja Reutersa.

Prezydent Bolsonaro dodał, że pierwsze dostawy powinny przybyć do jego kraju w ciągu najbliższych dwóch miesięcy i doprowadzić do obniżenia cen na stacjach benzynowych - przekazała z kole-



Bolsonaro i Putin pozostają w przyjacielskich relacjach

brazylijska agencja prasowa Agencja Brasil.

Reuters zaznacza, że wysokie ceny paliw osłabiły poparcie społeczne dla Bolsonaro przed planowanymi na październik wyborami prezydenckimi. W sondażach

obecny szef państwa ustępuje lewicowemu kandydatowi Luizowi Inacio Luli da Silvie, który rządził krajem w latach 2003-2010.

Nie jest jasne, w jaki sposób władze Brazylii zamierzają kupić rosyjski olej napędowy, biorąc pod uwagę zachodnie sankcje nałożone na Moskwę za inwazję na Ukrainę - zaznacza Reuters.

Bolsonaro zlekceważył prośby władz USA i spotkał się z Putinem zaledwie kilka dni przed wybuchem wojny. Od tamtej pory utrzymywał, że jego bliskie relacje z przywódcą Rosji pozwoliły Brazylii utrzymać dostęp do nawozów, które są kluczowe dla jej ogromnego sektora rolniczego.

Dostawy nawozów z Rosji przybywały do Brazylii mimo zachodnich sankcji - potwier-

dziło w czerwcu stacji CNN brazylijskie ministerstwo rolnictwa.

Jair Bolsonaro jest prezydentem Brazylii od stycznia 2019 roku. We wrześniu 2018 roku, podczas wiecu wyborczego, został trzykrotnie ranny w brzuch przez nożownika. Prezydenturę objął po zwycięstwie w drugiej turze z Fernando Haddadem - lewicowym kandydatem. Bolsonaro zdobył 55,2 proc. głosów.

Jego krytycy przypominali, że w latach 90. Bolsonaro jawnie opowiadał się jako zwolennik dyktatury.

- Demokracja nigdy nie rozwiąże poważnych problemów narodowych - mówił. Wyrażał się pochlebnie o dyktaturze Augusto Pinocheta, twierdząc przy tym, że „powinien być wymordować więcej ludzi”. ©©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sezon na kleszcza. Jak się chronić?

Jak wyciągnąć kleszcza w bezpieczny sposób? Czy kleszcz zawsze zaraża chorobami i jakie są ich objawy? Przestrzegamy też, czego

nie robić, by usunąć kleszcza.

Pomysł o swoim sercu

5 nawyków, które wspierają układ krążenia i zmniejszają ryzyko zawału serca. Na co warto zwrócić uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

● Kąpiel leśna: czym jest, jak się do niej przygotować i dla kogo jest polecana?

● Jak działa gua sha i jak zrobić masaż znany jako „azjatycki lifting” twarzy?



FOT. PIXABAY

Choroby, na które kobiety zapadają wielokrotnie częściej niż mężczyźni

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Geny sprawiają, że u płci żeńskiej większa jest ochrona przed chorobami zakaźnymi, z drugiej - rośnie ryzyko rozwoju schorzeń na tle zapalnym. Które choroby szczególnie zagrażają paniom?

Kobiecy organizm jest inny niż męski, przez co chorujemy w odmienny sposób. To geny sprawiają, że u płci żeńskiej układ odpornościowy jest bardziej reaktywny. Sprawia to, że niektóre problemy zdrowotne występują u pań wielokrotnie częściej niż u panów. Nie chodzi wcale o typowo kobiece przypadłości, takie jak rak piersi, jajnika, macicy czy endometrioza.

Jak geny wpływają na kobiecą odporność?

Kobiety są mniej podatne na choroby infekcyjne niż mężczyźni, ale znacznie bardziej narażone na rozwój schorzeń autoimmunologicznych, co ustalono na podstawie licznych badań. W poszukiwaniu źródeł tych różnic badacze skupili się przede wszystkim na genach. Przyczyny odmienności dotyczą bez wątpienia chromosomu X w materiale genetycznym (DNA). Właśnie tam znajduje się wiele genów regulujących funkcjonowanie układu odpornościowego. Kobiety mają dwie kopie tego chromosomu, co wzmacnia ich ochronę przed patogenami, ale też sprzyja nadmiernej aktywności immunologicznej. Tymczasem u mężczyzn pojedyncza kopia X występuje wraz z chromosomem Y. Podwójny komplet genów z chromosomu X to także powód, dla którego kobiety żyją dłużej niż mężczyźni. W Polsce różnica ta wynosi aż 8 lat. Podczas gdy panie dożywają u nas średnio wieku 81 lat, przeciętny wiek, który osiągają panowie, to 73 lata.

Jakie choroby częściej dotyczą kobiety?

Schorzenia autoimmunologiczne, czyli choroby z autoa-



FOT. 123RF

Niektóre problemy zdrowotne występują u pań wielokrotnie częściej niż u panów. Nie chodzi wcale o typowo kobiece przypadłości

gresji, są skutkiem wytwarzania w organizmie nieprawidłowych przeciwciał, czyli komórek zwalczających obce czynniki. Są to autoprzeciwciała, które atakują własne elementy organizmu, prowadząc do chronicznego stanu zapalnego.

Kobiety stanowią 8 na 10 osób z chorobami autoimmunologicznymi. Są to m.in.:

- pierwotny zespół Sjögrena - 95 procent chorych to kobiety,
- toczeń rumieniowaty układowy - 90 procent,
- pierwotna marskość żółciowa wątroby - 90 procent,
- autoimmunologiczne choroby tarczycy, w tym choroba Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa - 85 procent,
- twardzina układowa - 80 procent,
- reumatoidalne zapalenie stawów - 65 procent,
- stwardnienie rozsiane - 60 procent.

Są też inne dane, pochodzące z różnych opracowań naukowych. Choroba Hashimoto, inaczej przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy, u kobiet występuje 4-10 razy częściej niż u mężczyzn.

Płć żeńska to także nawet 4 razy większe ryzyko zdiagnozowania miażdżycy, nazywanego zespołem przewlekłego zmęczenia - choć uważa się, że choroba ta ma źródła infekcyjne.

Badania wykazały również, że pacjenci z przewlekłą boreliozą są zwykle kobietami. W odpowiedzi na zakażenie od-

kleszczową bakterią *Borrelia burgdorferi* ich organizmy reagują silniej niż te męskie, wytwarzając znacznie więcej zapalnych cytokin.

Istnieją też inne, liczne dowody na to, że u kobiet częściej dochodzi do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. Dzieje się tak nawet w przypadku COVID-19 - panie częściej chorują na długi covid, gdy w organizmie występuje zwiększony poziom autoprzeciwciał, a objawy utrzymują się miesiącami.

Istnieją też jednak choroby autoimmunologiczne, które w większym stopniu atakują płć męską - należy do nich zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Tych problemów nie ignoruj

Choroby autoimmunologiczne obejmują ponad 80 zróżnicowanych jednostek.

Wiążą się z niszczeniem lub zmniejszeniem tolerancji własnych tkanek i związków organizmu, a reakcje dotyczą wielu narządów lub są zlokalizowane w jednym z nich, np. w skórze.

Coraz więcej schorzeń jest też obecnie określanych przez badaczy jako związane z autoagresją. Immunologiczny mechanizm rozwoju przypisuje się nawet chorobom Alzheimera, która rzadziej dotyka mężczyzn. Tak mówi się nawet o endometriozie, trudnej w diagnozowaniu i nieuleczalnej chorobie kobiecej.

Pamiętajmy, aby mieć na uwadze jednak, że rozwój zaburzeń odporności nie następuje z dnia na dzień i nie manifestuje się nagle jako pełnoobjawowa choroba.

Warto więc znać wczesne objawy, które mogą świadczyć o rozwoju schorzenia autoim-

munologicznego, a na które warto zwrócić uwagę i nie ignorować ich.

Do sygnałów ostrzegawczych o rozwoju choroby z autoagresji należą:

- wysypki skórne, świąd lub łuszczenie się skóry,
- przewlekłe zmęczenie,
- gwałtowny przyrost lub utrata wagi,
- zaburzenia trawienia,
- bóle stawów,
- bóle brzucha,
- puchnięcie brzucha,
- opuchlizna ciała,
- problemy ze skupieniem się.

Występowanie tych objawów zwłaszcza przez dłuższy czas powinno skłonić do konsultacji z lekarzem, wykonania szeregu badań i ich konsultacji.

Choć są dość niespecyficzne objawy, podejrzenia powinna wzbudzić szczególnie sytuacja, gdy wiele z dolegliwości występuje naraz.



Codzienna aktywność fizyczna znacznie zmniejsza ryzyko przedwczesnego zgonu

Wprowadź pięć nawyków dobrych dla Twojego serca

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Aby jak najdłużej cieszyć się silnym i zdrowym sercem, należy prowadzić prozdrowotny styl życia.

Serce to najważniejszy narząd, który odpowiedzialny jest za prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Stanowi również swego rodzaju „siłę napędową” dla wszystkich procesów metabolicznych. Aby jak najdłużej zachować sprawne i silne serce, warto wprowadzić kilka prostych nawyków.

1. Umiarkowana aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Nawet umiarkowany wysiłek korzystnie wpływa na pracę serca. Eksperci sugerują, że wystarczy już 30-45 minut aktywności dziennie, aby w pewnym stopniu zmniejszyć ryzyko rozwoju zawału serca. Uprawianie sportu warto rozpocząć od lżejszych dyscyplin, takich jak spacer, jogging, nordic walking, pływanie lub jazda na rowerze.

2. Prawidłowa długość snu

Dorosły człowiek potrzebuje 7-8 godzin snu dziennie, aby układ nerwowy mógł się zregenerować. Warto pilnować regularnych pór zasypiania i wstawania, ponieważ dzięki temu zachowamy wewnętrzny rytm, czyli równowagę organizmu. Jednak zbyt długie spanie może działać niekorzystnie na zdrowie, a jak wykazano w licznych badaniach naukowych, nawet zwiększać ryzyko chorób krążenia. Z analizy wynika, że spanie powyżej 9 godzin zwiększa o 14 proc. ryzyko chorób serca, a powyżej 10 godzin – o 30 proc.!

3. Unikanie używek

Na rozwój chorób układu krążenia wpływ mają również nałogi, a szczególnie palenie tytoniu i nadmierne spożywanie alkoholu. Jak podają liczne źródła, palenie tylko jednego papierosa dziennie wiąże się z prawie dwa razy większym ryzykiem ostrego zawału serca, a palenie całej paczki dziennie zwiększa ryzyko aż dziesięciokrotnie! Niekorzystny wpływ na układ krążenia ma również nadmierne spożywanie alkoholu, ponieważ może prowadzić do rozwoju miażdżycy, a w konsekwencji wywołać zawał.

4. Unikanie nadmiernego stresu

Stres towarzyszy nam w codziennym życiu i czasem bywa największą motywacją. Niestety, gdy organizm jest ciągle narażony na silny stres, może dojść do zaburzeń układu nerwowego i sercowo-naczyniowego. Silne emocje zwiększają ciśnienie tętnicze oraz czynność akcji serca. Dodatkowo stres nasila opadanie płytek krwi, a to może powodować rozwój zakrzepów, następnie blokowanie naczyń krwionośnych i zawał. Warto pamiętać o codziennej chwili wyciszenia, np. podczas medytacji, spaceru lub słuchania muzyki.

5. Regularne badania profilaktyczne

Aby zadbać o serce, należy regularnie kontrolować swoje zdrowie. Warto przynajmniej raz w roku badać podstawową morfologię krwi, stężenie glukozy oraz poziom cholesterolu, ponieważ zbyt wysoki poziom frakcji LDL przyczynia się do rozwoju miażdżycy i zawału serca. Dodatkowo regularnie, minimum raz w miesiącu, należy zbadać ciśnienie tętnicze krwi, które ułatwia diagnozę chorób serca.

Potas: wspiera układ krążenia i wzmacnia mięśnie. Co jeść, by mieć go pod dostatkiem?

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Jakie funkcje w organizmie pełni potas? Jakie są skutki jego niedoboru i nadmiaru? Podajemy jego źródła pokarmowe.

Potas jest bardzo ważnym pierwiastkiem, który razem z sódem odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu gospodarki elektrolitowej. Szacuje się, że w organizmie jest ok. 150 g potasu, z czego największa jego część, bo aż 98 proc., znajduje się w płynie wewnątrzkomórkowym, a pozostałe 2 proc. poza komórkami.

Naukowcy sugerują, że więcej jonów potasu (nawet 75 proc.) znajduje się w komórkach mięśniowych, a pozostała część w wątrobie i erytrocytach (7 proc.) oraz w innych tkankach i narządach (18 proc.). Wśród najważniejszych działań można wymienić:

- regulację gospodarki wodno-elektrolitowej,
 - utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi,
 - regulację rytmu pracy serca,
 - pobudzanie wydzielania insuliny,
 - regulację metabolizmu, poprzez odpowiedni rozkład białek i węglowodanów,
 - utrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego,
 - poprawę pamięci i koncentracji,
 - udział w prawidłowym tworzeniu się synaps, czyli połączeń między komórkami nerwowymi.
- Potas niezbędny jest szczególnie dla osób uprawiających aktywność fizyczną, ponieważ odpowiada za prawidłowe działanie komórek mięśniowych. Niestety, znaczne jego ilości uwalniają się wraz z potem, dlatego warto regularnie uzupełniać straty potasu np. pijąc wodę mineralną lub elektrolity.

Niedobór i jego konsekwencje

Mimo że potas powszechnie występuje w produktach spożywczych, to jego niedobór w organizmie występuje dość często. Hipokaliemia to stan, w którym stężenie potasu w surowicy krwi spada poniżej 3,5 mmol/l.

Na hipokaliemię najczęściej cierpią osoby z przewlekłymi biegunkami i wymiotami oraz



Potas powszechnie występuje w żywności, a jego doskonałym źródłem są warzywa, owoce, orzechy oraz produkty zbożowe

chorzy przyjmujący leki moczopędne, np. w przebiegu nadciśnienia tętniczego krwi lub niewydolności serca.

Niedobór potasu dotyka także osoby z zaburzeniami odżywiania, a w szczególności chorzy na anoreksję, ponieważ w przebiegu tego schorzenia dochodzi do skrajnych niedo-

borów pokarmowych oraz ogólnego wyniszczenia organizmu. Dodatkowo hipokaliemia może pojawić się u osób leczonych onkologicznie, zwłaszcza w przypadku pojawienia się silnych nudności, wymiotów oraz biegunk.

Jakie są objawy niedoboru potasu w organizmie? Wśród głównych symptomów można wymienić: osłabienie, zaparcia, skurcze mięśni, kołatanie serca, zaburzenia ciśnienia tętniczego krwi, mrowienie dłoni i stóp, nadmierne oddawanie moczu, wzmożone pragnienie. W przypadku łagodnej hipokaliemii wystarczy zmiana sposobu żywienia lub włączenie odpowiednich suplementów, jednak ciężki niedobór potasu wymaga hospitalizacji i dożylnego uzupełnienia tego pierwiastka.

Za dużo – też niezdrowo

Nadmiar potasu w organizmie, inaczej zwany hiperkaliemią, nie jest powszechnym zjawiskiem. O hiperkaliemii mówimy, gdy stężenie potasu we krwi utrzymuje się powyżej 5,2 mmol/l.

Wśród najczęstszych przyczyn nadmiernego stężenia potasu we krwi można wymienić:

ostrą i przewlekłą niewydolność nerek, niedoczynność nadnerczy, białaczkę, kwasicę ketonową i metaboliczną, stosowanie leków zmniejszających wydalanie potasu, np. niesteroidowych leków przeciwzapalnych, przyjmowanie zbyt dużych dawek suplementów z potasem. Długo utrzy-

mująca się hiperkaliemia rzadko daje wyraźne objawy, jednak wśród niespecyficznych dolegliwości wyróżnia się:

- osłabienie mięśni,
- duszność,
- zwolnienie akcji serca,
- brak energii i szybsze męczenie się.

Ciężka hiperkaliemia może prowadzić nawet do zatrzymania akcji serca oraz zgonu, dlatego przyjmując suplementy z potasem należy dokładnie przestrzegać zalecanych dawek.

Źródła potasu w diecie, czyli gdzie go szukać?

Potas powszechnie występuje w żywności, a jego doskonałym źródłem są warzywa, owoce, orzechy oraz produkty zbożowe. Warto pamiętać, że im bardziej przetworzony produkt, tym stężenie potasu będzie niższe.

Zawartość potasu w porcji 100 g produktów bogatych w ten pierwiastek wynosi:

- nasiona soi – 2132 mg,
- morele suszone – 1666 mg,
- fasola biała – 1188 mg,
- otręby pszenne – 1121 mg,
- rodzynki – 833 mg,
- pestki dyni – 810 mg,
- migdały – 778 mg,
- orzechy arachidowe – 720 mg,
- natka pietruszki – 695 mg,
- kasza gryczana – 443 mg,
- ziemniaki – 443 mg,
- awokado – 402 mg,
- brokuły – 385 mg,
- mięso z piersi kurczaka – 385 mg,
- banany – 358 mg,
- burak – 348 mg.

WARTO WIEDZIEĆ

Jakie jest dobowe zapotrzebowanie na potas?

Za prawidłowy poziom tego pierwiastka we krwi uznaje się wartość na poziomie 3,5-5,5 mmol/l. Zapotrzebowanie na potas zależy przede wszystkim od wieku i stanu fizjologicznego. Według aktualnych norm żywienia dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek (w miligramach) wynosi:

- niemowlęta: 400,
- dzieci od 5. mies. do 1. r.ż.: 700,
- dzieci 1-3 lat: 2400,
- dzieci 4-6 lat: 3100
- dzieci 6-9 lat: 3700 mg,
- chłopcy i dziewczęta 10-12 lat: 4100 mg,
- młodzież 13-18 lat: 4700 mg,
- kobiety i mężczyźni powyżej 19. r.ż. – 4700 mg,
- kobiety w ciąży: 4700 mg,
- kobiety w czasie laktacji: 5100 mg.

Kleszcze ciągle w natarciu. Czy każde ukąszenie to ryzyko chorób i jakie są ich objawy?



Warto się zaopatrzyć, najlepiej w aptece, w specjalne preparaty, które skutecznie odstraszą kleszcze. Pamiętajmy także, by po każdym spacerze drobiazgowo przejrzeć całe ciało, wraz ze skórą głowy

Marzena Herka
marzena.herka@polskapress.pl

Kleszcz w skórze to zagrożenie ciężkimi chorobami, dlatego w razie ugryzienia trzeba szybko reagować. O czym trzeba pamiętać, gdy ugryził nas kleszcz?

Kleszcze najczęściej występują w zaroślach do wysokości ok. 1,5 metra - zarówno w lasach, w parkach, jak i na łąkach. Chętnie wbijają się w najcieplejsze miejsca w ciele, gdzie występuje najwięcej naczyń krwionośnych. U dorosłych szczególnie w pachwiny i zagłębienie stawu kolanowego oraz łokciowego, a u dzieci również w skórę za uszami i szyję.

Wbijają się w ciało za pomocą szczęki, która przypomina żądło. Ich ślina działa znieczulającą, przez co ugryzienie jest bezbolesne. Wbity kleszcz pożywia się przez ponad dwa tygodnie i w tym czasie może zainfekować ludzki organizm chorobami, takimi jak m.in. odkleszczowe zapalenie mózgu, opon mózgowych, rdzenia kręgowego oraz borelioza. W Polsce tereny z największym odsetkiem zakażonych kleszczy to Mazury, Warmia i Podlasie.

Dopasowane spodnie, wysokie buty, kurtka z apaszką i nakrycie głowy wspomogą ochronę przed niemiłą niespodzianką, jaką jest kleszcz w skórze. Najlepiej, by wszystkie części garderoby były w jasnych

barwach - łatwiej będzie zauważyć pajęczaka. Po każdym spacerze w lesie czy na łące zaleca się obejrzenie dokładnie całego ciała.

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Statystycznie tylko 4 kleszcze na 100 przekazują zarazki swojemu żywicielowi. Rumień nie zawsze występuje jako symptom boreliozy, dlatego trzeba być wyczulonym na inne niepokojące objawy po wyjęciu kleszcza, takie jak: osłabienie, gorączka, dreszcze, bóle i zawroty głowy, bóle mięśni.

Pamiętajmy, że pierwsze oznaki chorób odkleszczowych mogą pojawić się dopiero po trzech tygodniach od ukąszenia. Kleszcze są rezerwuarem patogenów niebezpiecznych dla ludzi i zwierząt, które też mogą zarażać. Najpowszechniej występującą bakterią Borrelia, która wywołuje boreliozę, bytuje w jelitach pajęczaków, dlatego jej przekazanie do organizmu żywiciela nie jest natychmiastowe. Mimo iż prawdopodobieństwo zachorowania po ukąszeniu kleszcza jest niewielkie, Państwowy Instytut Higieny podaje, że w 2017 roku odnotowano 21 tys. 200 przypadków boreliozy.

Początkowo schorzenie wywołuje objawy grypopodobne, dlatego jest mylone z innymi dolegliwościami. Łatwiej można zdiagnozować boreliozę na późniejszym etapie, kiedy pojawiają się typowe dla niej

symptomy, takie jak porażenie nerwu trójdzielnego twarzy, bóle mięśnia sercowego i zapalenie stawów (najczęściej stawu kolanowego).

Borelioza w początkowym stadium leczona jest antybiotykami. Maksymalny czas trwania antybiotykoterapii wynosi 30 dni.

Najpoważniejszą chorobą odkleszczową jest zapalenie mózgu, opon mózgowo-rdzen-

niowych lub rdzenia kręgowego, które może prowadzić do śmierci. Wywołuje ją wirus kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) - wirus TBEV. Kleszcz w ciele będący nosicielem tego wirusa przekazuje go żywicielowi w momencie wkłucia razem ze śliną.

Podobnie jak borelioza, KZM początkowo wywołuje objawy przypominające grypę. W drugim etapie prowadzi do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, w skrajnych przypadkach atakując głębokie struktury w mózgu. Może powodować zaburzenia świadomości i mowy, porażenia kończyn i trudności z oddychaniem. Ostra postać kleszczowego zapalenia mózgu u większości pacjentów wywołuje powikłania neurologiczne na całe życie.

Kleszczowe zapalenie mózgu jest na szczęście wielokrotnie rzadsze niż borelioza, a przebiegająca część zarażonych przechodzi w sposób łagodny.

Nie istnieje lekarstwo na wirusy wywołujące TBEV - stosowana jest kuracja objawowa, obejmująca głównie podawanie leków przeciwgorączkowych i przeciwzapalnych. Przed chorobą można się jednak uchronić poprzez szczepienia, które są dostępne już od 1. roku życia. W Europie obszarem wysokiego ryzyka zarażenia TBEV są kraje bałtyckie. W Polsce podobnie jak w przypadku boreliozy najbardziej niebezpieczna jest północno-wschodnia część kraju.

Ważne, by pozbyć się kleszcza jak najszybciej i prawidłowo. Jak to zrobić?

Marzena Herka
marzena.herka@polskapress.pl

Lekarze są zgodni: kleszcza należy wyciągnąć możliwie najszybciej. Zróbmy to prawidłowo.

Usuwanie kleszcza można powierzyć lekarzowi lub pielęgniarkę, zwłaszcza jeśli nie jest się pewnym, czy uda się to zrobić we właściwy sposób. W przypadku samodzielnego wyciągania kleszcza należy użyć odpowiednich narzędzi i odpowiedniej techniki.

Przyrząd do wyciągania kleszczy można kupić w aptece. Są to szczypce, rozwidlony haczyk lub specjalna pętka, którą zakłada się wokół paszy i zaciska zwolnieniem przycisku. Dobrym narzędziem do usunięcia kleszcza jest pęseta kosmetyczna, która znajduje się w niemal każdym domu.

By wyjąć kleszcza, należy chwycić go jak najbliżej skóry i pociągnąć zgodnie z kierunkiem wbicia. Wyrwijmy kleszcza zdecydowanym, płynnym ruchem, nie szarpiąc go ani nie wykręcając. Następnie dokład-

nie sprawdzimy, czy w skórze nie pozostał fragment pajęczaka.

Jeśli źle wyciągnięty kleszcz pozostawi w skórze szczękę lub głowę, może dojść do zakażenia i stanu zapalnego. Najczęściej jednak organizm samodzielnie wydalą pozostałości po pajęczaku. Na skórze powstaje niewielka ciemna krostka, która po zagojeniu znika.

Jak usunąć kleszcza, jeśli zauważymy go, będąc poza domem? Dobrym rozwiązaniem jest pompka do usuwania kleszczy, którą zawsze warto mieć przy sobie na wycieczkach w terenie. Przyrząd działa na zasadzie przyssawki, bezpiecznie wyrwywając niechcianego lokatora. Wystarczy przyłożyć go do skóry i nacisnąć przycisk na ok. 2 minuty. Pompka do usuwania kleszczy może być używana wielokrotnie. Następnie zdezynfekuj miejsce ukąszenia za pomocą płynu odkażającego lub spirytusu i obserwuj je przez kilka kolejnych dni. Wyciągniętego kleszcza spal w ogniu, ponieważ wyrzucony do śmieci lub spuszczonej w toalecie może przetrwać.

Jak nie wyciągać kleszcza? Tych sposobów się wystrzegajmy!

Marzena Herka
marzena.herka@polskapress.pl

Domowe sposoby usuwania kleszczy mogą mieć niebezpieczne konsekwencje. Czego należy unikać?

Niedopuszczalne jest usuwanie kleszcza przez smarowanie go jakimikolwiek substancjami. Pokrycie pajęczaka masłem, alkoholem czy wazeliną sprawi, że wprost do rany zwróci on treść żołądkową, a razem z nią przekaże bakterie i wirusy, których jest nosicielem.

Z tego samego powodu kleszcz w skórze nie może być ściskany ani chwytny za wypchnięty odwłok.

Podobnie skończy się przypalanie go zapalniczką, próby wyciskania albo wydrapywania ze skóry. Niepotrzebne jest też wykręcanie go, gdyż kleszcz na ciele wbija się pionowo, więc musi zostać wyciągnięty pod takim samym kątem. Co zrobić po wyciągnięciu kleszcza? Najlepiej wrzucić go do ognia. Kleszcza nie wolno rozgniatć, aby nie rozprzestrzeniać zarazków.



Jeśli zauważymy w skórze kleszcza, niczym go nie smarujmy. Trzeba go szybko i w całości usunąć

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Z LEŚNEJ APTEKI

Herbatka z liści poziomki: na co działa?

Liście poziomki zawierają garbniki, taniny, flawonoidy, kwasy fenolowe, proantocyjanidyny, olejki eteryczne, kwasy organiczne (salicylowy, cynamonowy, kawowy, chlo-rogenowy) oraz witaminę C. Jednak należy pamiętać, że w cenne składniki obfitują tylko liście poziomki dziko rosnących.

Wspomogą leczenie wielu schorzeń, takich jak: bóle brzucha, niestrawność, zgaga, odbijanie, nudności, wymioty, biegunka, grypa żołądkowa i inne infekcje tego narządu, stany zapalne i zakażenia jelit, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, żylaki odbytu, zmiany zwyrodnieniowe i stłuszczenie wątroby, choroby reumatyczne, kamica moczowa, zapalenie nerek i dróg moczowych, choroby

skórne, np. trądzik, pomocni-czo przy cukrzycy i alergii. Liście (i owoce) poziomki stosowane są wspomagająco w miażdżycy i nadciśnieniu tętniczym. Zielone liście poziomki należy zebrać w lesie i wysuszyć w temp. do 40 st. C, rozkładając je cienką warstwą na pergaminie. Najlepiej jest zbierać młode listki przed kwitnieniem, czyli już w kwietniu, ale można je pozyskać i wysuszyć również w czasie owocowania. Mają wtedy większą zawartość garbników i herbatka z nich jest najbardziej wyrazista w smaku.

Składniki: 1-2 łyżeczki suszonych liści poziomki, 1 szklanka wody. **Przygotowanie:** Suszone liście poziomki zalać szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem przez 15 minut i odciedzić. Pić 3-4 razy dziennie. Warto wiedzieć, że napar z liści poziomki można stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej, gardła i narządów płci-

wych w stanach zapalnych, takich jak afty, nadżerki, upławy, świąd. Sprawdzą się on także do okładów na oczy przy nadmiernym łzawieniu, stanach zapalnych, alergii, zapaleniu powiek i sińcach pod oczami.

PIERWSZA POMOC**Co zrobić, gdy użądli pszczoła lub osa?**

Gdy pszczoła, należy delikatnie usunąć żądło, podważając je paznokciem lub pęsetą (nie należy ciągnąć za żądło), a następnie przyłożyć plaster cebuli lub wacik nasączony roztworem wody i octu, co powinno złagodzić obrzęk.

Jeżeli osoba, która doświadczyła użądlenia, ma zawroty głowy, miejsce bardzo intensywnie i gwałtownie puchnie,

pojawiają się trudności z oddychaniem, konieczna jest natychmiastowa wizyta w szpitalu, gdyż wskazuje to na uczulenie na jad pszczele.

Miejsca po użądleniu osy nie należy dezynfekować alkoholem, ponieważ spowoduje to uwolnienie większej ilości jadu. Z racji tego, że jad osy ma odczyn zasadowy (pszczoły i trzmiele ma odczyn kwaśny) można zrobić okład z octu lub z soku z cytryny.

Pęcherze na stopach: jak im zaradzić?

Pęcherzom najlepiej zapobiegać - odpowiednimi butami, wygodnymi i z bawełnianą skarpetą, unikając otarć. Gdy

pęcherze mimo wszystko pojawiają się na stopach, skutecznym i szybkim sposobem na ich pozbycie się jest naklejenie specjalnego żelowego plastra na pęcherze (do kupienia w aptece lub drogerii), którego nie należy zdejmować do czasu, aż sam odpadnie.

Innym sposobem jest przekucie pęcherza, po wcześniejszym zdezynfekowaniu skóry, za pomocą jałowej igły. Luźną skórę należy pozostawić, ponieważ jej oderwanie grozi zakażeniem rany oraz zwiększa wrażliwość tej okolicy na ból.

Po osuszeniu miejsca ranę trzeba zabezpieczyć za pomocą żelowego lub zwykłego plastra z opatrunkiem.

Jak poradzić sobie z biegunką?

Wakacyjnym wyjazdom towarzyszy stres, a ten może spowodować biegunkę. Biegunkę może wywołać nieswieże je-

dzenie, ale również po prostu inny sposób przyprawienia i przygotowania posiłku niż w domu. Pierwszą pomocą to zażycie węgla aktywnego, który chłonie toksyny z przewodu pokarmowego.

Podczas biegunki ważne jest nawodnienie. Pić należy często i małymi porcjami. Dobrze jest dodać na szklankę wody szczyptę soli i pół łyżeczki cukru, aby lepiej uzupełnić niedobory elektrolitów w ciele.

Jedzenie powinno być lekkie i strawne. Należy wybierać jasny ryż, makaron i jasne pieczywo, gotowane mięsa i warzywa, a unikać pokarmów smażonych, grillowanych i bardzo przetworzonych. Działanie zapierające ma czarna herbata, banany, jagody i kakao, które warto, aby znalazły się w menu. Warto zaopatrzyć się w probiotyk, który odbuduje mikroflorę przewodu pokarmowego, zniszczoną rozwojem.

Czy łykać witaminę D także latem?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Mówi się, że niedobór tej witaminy dotyka aż 90 proc. Polaków. Winny jest klimat z niedoborem słońca. Czy w miesiącach letnich także powinniśmy łykać zawierające ją kapsułki?

Witamina D jest wytwarzana w skórze pod wpływem promieniowania ultrafioletowego, które jest składnikiem energii słonecznej. W naszej szerokości geograficznej wystarczająca jej ilość dociera do nas od początku kwietnia do września włącznie. Drugim naturalnym źródłem wit. D są dla nas tłuste ryby morskie oraz tran, a w mniejszym stopniu dobrej jakości jaja i mięso. W syntetycznej postaci zapewnia ją też wzbogacana żywność. Wiele osób przez cały rok czerpie witaminę D z suplementów diety. Ich producenci, ale też lekarze, zalecają, by robić to bez przerwy. Czy jednak nie grozi nam przedawkowanie tego składnika?

Najważniejsza: ze słońca

Większość osób, które mają zdrową, zbilansowaną dietę i nie unikają wiosną i latem ekspozycji słonecznej, zapewnia sobie jej odpowiednie dawki. Pierwszym powodem jest niskie spożycie tłustych ryb morskich, które należą do najdroższych w tej kosztownej grupie produktów.

Dane statystyczne pokazują, że od lat przeciętny mieszkaniec naszego kraju zjada zaledwie ok.



Aby zapewnić sobie wystarczające dawki witaminy D latem, nie trzeba rozbierać się do kostiumu kąpielowego i smażyć na plaży. Wystarczy kwadrans w stroju z krótkim rękawem i nogawką

13 kg wszystkich ryb i owoców morza rocznie, co daje ok. 250 g tygodniowo, podczas gdy zasady żywienia mówią o dawce min. 300 g w dwóch porcjach, z czego jedna powinna stanowić rybę tłustą. Kilka lat temu przestrzeganie tego zalecenia deklarowało tylko 8 proc. Polaków, teraz jest ich z pewnością mniej, bo spożycie ryb spada, co dotyczy m.in. najczęściej wybieranego śledzia.

Wymienione ryby zawierają 16-27 mcg wit. D w porcji 100 g masy. Jednorazowo możemy

zapewnić sobie maksymalnie ilość 10-12,5 mcg (400-500 jednostek międzynarodowych, inaczej IU, ponieważ 1 mcg = 40 j.m.). Tymczasem osoby dorosłe i seniorzy powinni zapewnić sobie (20-50 mcg (800-2000 IU) dziennie.

Kluczowym źródłem witaminy D jest własna synteza skórna, problem jednak w tym, że zbyt rzadko wychodzimy na zewnątrz, a dotyczy to zwłaszcza seniorów oraz osób pracujących, którzy spędzają najlepsze godziny dnia w biu-

rach. A jeśli już wychodzimy - a nawet celowo wystawiamy na działanie słońca lub wręcz opalamy się, zgodnie z zaleceniami używamy kosmetyków z filtrem o wysokim współczynniku ochrony, czyli faktorze SPF co najmniej 30-50. Blokują one co najmniej 90 proc. promieni wywołujących syntezę wit. D, a np. dla SPF wynoszącym tylko 15 - aż 99 proc.

Do tego dochodzą wieloletnie niedobory witaminy D, których nie da się dorywczo wyrównać podczas krótkiego

urlopu lub sporadycznych spacerów. Zbadano, że większość ludzi wytwarza odpowiednie ilości witaminy D w miesiącach słonecznych i różnica w jej poziomie jest statystycznie istotna, ale niewystępowanie niedoborów jest tak samo powszechne, jak w tych zimnych. To właśnie dlatego większość osób powinna jednak łykać suplementy z tą witaminą przez cały rok.

Kto ma wakacje od kapsułek

Witaminy D nie musimy łykać w miesiącach ciepłych w sytuacji, jeśli odsłaniamy na dworze przez co najmniej 15 minut dziennie w godzinach 10-15 ok. 18 procent powierzchni ciała, nie używając przy tym filtrów przeciwsłonecznych. Wynika z tego, że wystarczy odsłonić w całości nogi i ramiona.

Dotyczy to jednak osób bez znacznego niedoboru i stosujących dobrą dietę, a także bez nadwagi i otyłości (tkanka tłuszczowa wiąże wit. D w organizmie), które nie przyjmują leków zwiększających zapotrzebowanie na wit. D, takich jak m.in. glikokortykosteroidy, leki przeciwpadaczkowe czy przeciwretrowirusowe.

Dawka słońca, która powoduje minimalny rumień w przypadku jasnej skóry na jej powierzchni równej 1 metrowi kwadratowemu (tzw. dawka rumieniowa, MED), powoduje wytworzenie ok. 30 mcg witaminy D w ciągu doby i aż 10-krotnie zwiększa jej stężenie we krwi. Efekt ten utrzymuje się przez kilka dni.

Poziom ten rośnie przy tym aż trzykrotnie bardziej u osób z niedoborami tej witaminy, a u tych bez braków nie jest znaczący.

Co ważne, pochodzącej ze skóry witaminy D nie można przedawkować (choć łatwo jest o poparzenie). Nie ma możliwości, by wytworzyć ją w większych ilościach naraz, bo nadmiar przekształca się w nieaktywne formy. Nie bójmy się więc korzystać rozsądnie ze słońca, bo szkodzi tylko jego nadmiar.

WAŻNE**Czy suplementacja jest potrzebna?**

Witaminy D nie powinny suplementować osoby, które nie mają jej niedoboru. Niestety, często zapominamy o tym, że jako witamina rozpuszczalna w tłuszczu nie jest łatwo usuwana z organizmu, a jej nadmiar jest przyczyną zaburzeń dotyczących wielu narządów. Normą powinno być badanie poziomu witaminy D krwi zarówno po to, by rozpocząć, jak i kontynuować kurację. Niestety, oznaczenie jest możliwe jest do wykonania bezpłatnie w ramach NFZ tylko ze skierowaniem od specjalisty. Nie może wystawić go lekarz POZ, a prywatnie kosztuje ok. 75 zł, przez co nie jest popularne.

Ubezpieczenie domu od zalania i powodzi jest coraz ważniejsze

Przemysław Zańko
Region

O ubezpieczeniu domu od powodzi myślą głównie osoby mieszkające na terenach zalewowych.

Naukowcy ostrzegają jednak, że w związku ze zmianami klimatu w Europie może być coraz więcej podtopień spowodowanych silnymi opadami. Jak wynika z danych Państwowej Straży Pożarnej, w ostatnich latach straty spowodowane zagrożeniami pogodowymi w Polsce wynoszą ponad 212,7 milionów złotych rocznie.

Ubezpieczenie domu na wagę złota? Pogoda powoduje milionowe straty

212 731 980 złotych - tak wysokie straty spowodowane miejscowymi zagrożeniami pogodowymi odnotowuje się w Polsce co roku. W latach 2017-2021 przez zjawiska takie jak burze, wichury i podtopienia Polacy stracili łącznie aż 1,06 mld zł. Jak podaje raport „Nawigator Ubezpieczeniowy - wyzwania pogodowe”, największe koszty związane z ekstremalną pogodą ponieśli mieszkańcy województw: podkarpackiego - 176 148 800 zł w ciągu minionych 5 lat, mazowieckiego - 147 066 200 zł, zachodniopomorskiego - 137 435 700 zł.

Największych szkód dokonywał wiatr, który odpowiadał za 611 mln zł strat. Na drugim miejscu znalazły się obfite opady deszczu i śniegu, które spowodowały blisko 265 mln strat.

- Roczna składka polisy ubezpieczenia nieruchomości i mienia ruchomego, w zależności od zakresu ochrony i towarzystwa ubezpieczeniowego, zaczyna się już od 300 zł, a koszty, które poniesiemy w zdarzeniu z żywiołem - naprawa dachu, remont, osuszenie zalanego domu, odbudowa zniszczonej architektury ogrodowej, instalacji fotowoltaicznej czy ponowne nasadzenie roślinności - nie zamkną się w trzycyfrowej liczbie - przypomina Marcin Limanowski, agent ubezpieczeniowy Uni-link.

Przez zmiany klimatu jest więcej burz i trąb powietrznych? To nie takie proste

W mediach często można usłyszeć, że postępujące zmiany klimatu powodują, że mamy w Polsce coraz więcej rzadkich i groźnych zjawisk po-



Ubezpieczenie domu może go chronić między innymi przed niszczycielskim działaniem zjawisk atmosferycznych takich jak ulewne deszcze. Zdjęcie ilustracyjne.

godowych, takich jak gwałtowne burze czy trąby powietrzne. Prawda jest jednak nieco bardziej złożona. Same zmiany klimatu są faktem - średnia temperatura na Ziemi stale i szybko podnosi się wskutek działalności człowieka, co ma liczne groźne skutki. Nie zawsze jednak można łatwo wykazać, że przekłada się to na ekstremalną pogodę.

Przykładowo nie ma dowodów na to, że burze w Polsce zdarzają się coraz częściej. Jak wynika z badań zebranych w tomie „Climate Change in Poland. Past, Present, Future”, liczba dni z burzą nie zmieniła się znacząco w ciągu ostatnich 100 lat. Naukowcy odkryli za to, że wydłużył się sezon burzowy - nawałnice zagrażają nam już nie tylko latem, ale coraz częściej też jesienią czy wiosną. Jeśli z kolei chodzi o trąby po-

wietrzne, czyli tornada, to badacze mają za mało danych, żeby stwierdzić, czy nawiedzają Polskę coraz częściej.

Naukowcy nie mają za to wątpliwości, że nasz kraj ma coraz większy problem z ulewami. Choć roczna suma opadów raczej się nie zmienia, coraz więcej jest dni z intensywnymi opadami. Oznacza to, że pada rzadziej, ale bardziej obficie, co zwiększa ryzyko susz, ale i podtopień.

- Zmniejsza liczbę dni z opadem, wydłuża się czas między opadami i zwiększa się ich intensywność. Skutkiem tego, dłuższe okresy bezopadowe (lub z opadem znacznie niższym od normy) mogą być przerywane intensywnymi ulewami - podkreślają eksperci Polskiej Akademii Nauk.

Co więcej, z badań wynika, że w miarę dalszego wzrostu

średnich temperatur na Ziemi będzie też rosło prawdopodobieństwo intensywnych opadów.

- Zmiany dotyczące ekstremalnych burz będą znaczące i sprawiają, że niszczące powodzie będą w Europie pojawiać się częściej. To, obok obecnych powodzi, powinno stanowić bodźce skłaniającą nas do ulepszenia systemów ostrzegawczych i ochronnych - mówi Hayley Fowler z Newcastle University, cytowana przez serwis naukawpolsce.pl.

Ubezpieczenie od powodzi przyda się nie tylko w pobliżu rzeki

Choć powodzie w miastach kojarzymy zwykle z rzekami występującymi z brzegów, to podtopienia budynków czy samochodów coraz częściej spowodowane są „zwykłymi” ulewami. To tzw. szybkie powodzie miejskie, spowodowane krótkimi, ale intensywnymi opadami, z którymi nie radzi sobie kanalizacja deszczowa.

- Na powodzie błyskawiczne szczególnie narażeni są mieszkańcy terenów zabudowanych. Obserwujemy wzrost zapytań o tego typu ubezpieczenia po wystąpieniu lokalnych kataklizmów. Warto jednak zadbać wcześniej o odpowiednie ubezpieczenie ze względu na obowiązujący okres karencji w przypadku szkód na skutek powodzi - radzi Monika Włodarczyk, agentka ubezpieczeniowa z woj. podkarpackiego, cytowana w raporcie „Nawigator Ubezpieczeniowy”. ©

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce,
tel. 41 349-53-10, fax 41 332-45-40
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

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

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

CHMIELNIK okolice, dom na działce
ok. 900 mkw., pow. 65 mkw., przy

asfalcie, prąd, woda, cena 99.000 zł.

Mogę dosłać zdjęcia., tel. 602-188-188

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

GNOJNO, działka budowlana 1235

mkw. z budynkiem gospodarczym 100

mkw., dostęp do asfaltu, w kształcie

kwadratu, prąd, woda, cena 39.500 zł.

Mogę dosłać zdjęcia, 660-220-855

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY WINYLOWE 609 155 327

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0010554570

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

POTRZEBUJESZ REKLAMY
ZADZWOŃ 41-349-53-10

REKLAMA

0010561262

**Burmistrz Miasta i Gminy w Łagowie
informuje,**

że na tablicy ogłoszeń w budynku UMiG przy ulicy Rynek 62 oraz na stronach internetowych urzędu, podany został do publicznej wiadomości na okres 21 dni: - **wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia**. Informacje dotyczące przedmiotu zbycia znajdują się w wykazie. Dodatkowe informacje można uzyskać w UMiG w Łagowie w godzinach pracy lub tel.: 41 34 37 054 wewn. 218.

REKLAMA

0010560888

**INFORMACJA
Burmistrz Miasta i Gminy Daleszyce**

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.).

informuje

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym położonych w miejscowości Kranów został wywieszony do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach, oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu www.daleszyce.pl, bip.daleszyce.pl w dniach: od 8.07.2022 r. do 30.07.2022 r.

„Jeśli chodzi o planowanie rodziny, przyjdzie na to czas. Aktualnie skupiam się na karierze”

Karolina Pisarek zdementowała dla „Pudelka” plotki o rzekomej ciąży Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Pies Małgorzaty Rozenek źle znosi przeprowadzkę
Wreszcie dobiegła kilkunastodniowa przeprowadzka rodziny celebrytki do nowej willi. Majdanowie będą płacić 30 tys. zł miesięcznie za jej wynajmowanie. Dzieci pary są zachwycone – najgorzej przeżył zmianę miejsca zamieszkania pies George. „Chyba jest taki nieswój” – napisała Rozenek na Instagramie.

Anna Lewandowska skosztowała glutenu
Celebrytka wraz z mężem współpracuje ze słynną marką Dolce & Gabbana. W związku z tym para została zaproszona na ostatni pokaz mody firmy na Sycylii. Podczas imprezy serwowano makaron. „Odrobina glutenu, wina, mody, śmiechu i treningu” – podsumowała wypad Lewandowska na Instagramie.

Klaudia Halejcio: pracowałam od czwartego roku życia
Od kiedy celebrytka obwieściła w mediach, że kupiła z mężem na spółkę dom za dziewięć milionów, w mediach nie ustają spekulacje, skąd na to wzięła pieniądze. W końcu Halejcio wyjaśniła to w serwisie Party. - Pracuję od czwartego roku życia. Zawsze było mnie na wszystko stać, bo sama na to zarabiałam. Wszystkie oszczędności inwestowałam m.in. w nieruchomości. Nigdy nie brakowało mi pieniędzy, choć rzeczywiście wcześniej tego nie pokazywałam – powiedziała. (GZL)
Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Śladami Cystersów
TVP Dokument, 15:40
Zakon cystersów, założony we Francji w 1098 roku, był największą potęgą w świecie chrześcijańskim. Gdyby nie cystersi, świat zachodni stałby dzisiaj na niższym poziomie cywilizacyjnym. Udajemy się w podróż do Francji, Niemiec i Włoch, aby poznać fascynujący świat średniowiecznego zakonu i jego budowlę.

Magiczny Maghreb
TVP Dokument, 17:05
Tunezja, Maroko i Algieria – trzy kraje pomiędzy tradycją a nowoczesnością. Podróż po Maghrebie, przez zapierające dech w piersiach krajobrazy, prowadzi nas do jego mieszkańców.

2000 lat antysemityzmu
Planete+ HD, 19:00
Zrealizowana z rozmachem seria o jednym z najstarszych i najsilniejszych ludzkich uprzedzeń – antysemityzmie. Bogate materiały archiwalne i wypowiedzi naukowców z różnych dziedzin tworzą wielowymiarowy obraz tego zjawiska, nie tylko w Europie i na Bliskim Wschodzie.

Zaczęło się w środę
Ale Kino+ HD, 20:10
W trzecim sezonie walijskiego serialu, porównywanego do „Wielkich kłamstw” i „Broadchurch” Faith Howells czekają nowe wyzwania. Musi ona zmierzyć się ze sprawą rozwodową i walką o opiekę nad dziećmi, a także z powrotem wyrodnej matki.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:
3) interpunkcyjny w zdaniu,
5) cena papierów wartościowych,
9) „Piękny ...”, dramat z udziałem Russella Crowe,
10) ruchomy element zegarka,
11) rozpoznanie wojskowe w terenie,
12) starożytna moneta grecka,
14) produkt wulkanizacji kauczuku,
16) łatwość wyrażania się,
17) cienkie płótno bawełniane,
18) rodzaj nadwozia samochodu,
19) defiladowy lub taneczny,
20) nawijane na szpulkę,
21) „Takie ...”, przebój Budki Suflera,
24) mebel dla brydzystów,
25) gra podobna do palanta,
30) aktor z serialu „Święta wojna”,
31) organizacja polityczna mająca określony program,
34) osobnik niskiego wzrostu,
38) kpi z ludzkich przywar,
39) składany pod umową,
40) ptak drapieżny łaknący dżdżu,
41) Henrik, autor dramatu „Nora”,
42) sztuka pięknego pisania.
Pionowo:
1) kulka z mielonego mięsa,
2) potężny wir powietrza,
3) opakowanie czekolady,
4) współpracujące ze sobą grono osób,
5) niezbędne wyposażenie owczarka,
6) atrybut piłkarskiego kibica,



7) rzucane na wodę w świętojańską noc,
8) odrzucenie propozycji handlowej,
13) ssak futerkowy, dydelf,
15) gatunek tłustego śledzia,
22) kosztowny składnik pachnidła,
23) odmiana węgla brunatnego,
26) ułatwia wymianę koła,
27) niesforne kosmyki, loki,

28) system rozgrywek sportowych,
29) o tycze lub w dal,
31) bezludna okolica, odludzie,
32) wieloletnie doświadczenie,
33) ryba gotowa do tarła,
35) krzew o ciemnych owocach,
36) sportowe zmagania na macie,
37) maskowana peruka lub tupiecikiem.

ROZWIĄZANIE NR 106

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Słuchaj tego, co mają do powiedzenia inni. Dzięki temu nie umknie Twojej uwadze bardzo interesująca propozycja.
Ryby (19.02 - 20.03)
Targać będą Tobą drobne wątpliwości dotyczące podjętej kilka dni temu decyzji. Życie raczej nie dostarczy Ci argumentów, które przechyliłyby szalę na którąś ze stron.
Baran (21.03 - 19.04)
Przyszły tydzień będzie przypominał senny rejs po spokojnym morzu. Nic nie będzie w stanie wyprowadzić Cię z równowagi.

Byk (20.04 - 20.05)
Szczerość będzie Twoim znakiem rozpoznawczym, chociaż za tę otwartość trzeba będzie chwilami słono płacić.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Nie planuj wielkich prac domowych. Oddaj się raczej słodkiemu lenistwu i zajęciom, która przynioszą Ci radość.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja refleksji nad tym, co udało Ci się w ostatnim czasie osiągnąć, a gdzie zostało jeszcze trochę do nadrobienia.

Lew (23.07 - 22.08)
Stan błędnego spokoju – tak można określić to, co przyniesie Ci dzień. Zero stresu, wszechobecna życzliwość.
Panna (23.08 - 22.09)
Drobne prowizorki wokół utrudniają Ci codzienność. Postaraj się aby się z nimi uporać.
Waga (23.09 - 22.10)
Towarzysz Ci będzie dobry nastrój. Dziel się nim jak najczęściej z innymi. Powodów do satysfakcji dostarczą Ci wydarzenia, jakie będą miały miejsce w życiu prywatnym.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Denerwować Cię będzie niechłujstwo innych osób i brak zaangażowania w wykonywane obowiązki.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nie przesadzaj z samodzielnością, chodzeniem wyłącznie swoimi ścieżkami i lekceważeniem zdania innych.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Musisz być osobą skoncentrowaną na tym, co robisz. Zwłaszcza że nie będzie brakować wokół osób, które będą próbowały Cię rozprościć.

PIŁKA NOŻNA. CO DALEJ Z TRANSFEREM „LEWEGO”? PIŁKARZE BAYERNU MAJĄ BYĆ ZIRYTOWANI JEGO POSTAWĄ

„Lewy” już wkrótce w Barcelonie?

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

Robert Lewandowski przyjechał do Monachium, by przejść badania medyczne i wziąć udział w pierwszych zajęciach Bayernu po wakacjach. Skończyło się jednak tylko na tym pierwszym.

Samolot czarterowy z Robertem Lewandowskim na pokładzie wylądował na lotnisku w Monachium w poniedziałek po godz. 21. We wtorek piłkarze Bayernu mieli przejść rutynowe badania medyczne w klubie, po kilkutygodniowej przerwie od zajęć i wziąć udział w pierwszych treningach po wakacjach. Na sobotę mistrzowie Niemiec zaplanowali prezentację zespołu przed nadchodzącym sezonem, a w przyszłym tygodniu czeka ich wylot na obóz przygotowawczy do Stanów Zjednoczonych. Pierwszy oficjalny mecz w tym sezonie mistrzowie Niemiec rozegrają 30 lipca, gdy zmierzą się w Supercupie kraju ze zdobywcą DFB Pokal RB Lipsk.

We wtorek tuż po godzinie dziewiętej Lewandowski podjechał zielonym Bentleyem pod szpital Barmherzige Brüder w Monachium. Polak przeszedł jedynie testy medyczne i nie brał udziału w zajęciach, podobnie jak Thomas Müller i Manuel Neuer, choć ten pierwszy trenował już wcześniej, przed przejściem badań. Na swojej oficjalnej stronie Bayern poinformował, że kluczowi piłkarze przyjechali już do Monachium, wymieniając m.in. wyżej wspomnianą dwójkę, ale zabrakło jakiegokolwiek informacji na temat Lewandowskiego.

Polak wciąż czeka na decyzję klubu w sprawie jego transferu do FC Barcelony. Spekulowano, czy w ogóle stawi się w Monachium i czy przypadkiem nie zacznie strajkować, ale na razie nie ma potwierdzenia tych obaw.

- U mnie wszystko w porządku - odpowiedział jednemu z dziennikarzy Lewandowski.

Według najnowszych informacji Barcelona ma zaoferować



Oficjalna strona Bayernu wymownie milczy na temat Lewandowskiego. Jego wart 50 mln euro transfer do Barcelony może dojść do skutku jeszcze w tym tygodniu

Bayernowi 50 mln euro za usługi Polaka. Zdaniem „Bild” klub zastanawia się, co począć z nim na treningach, gdyż jego „już nie ma w zespole”. Według „Mundo Deportivo”, Barcelona jest przekonana, że jeszcze w tym tygodniu Polak zostanie jej piłkarzem i to z nowym zespołem, a nie Bayernem wyjedzie na tournée do Stanów Zjednoczonych.

Zdaniem dziennikarza Sky Sports Floriana Plettenberga,

Barcelona złożyła we wtorek ostateczną ofertę za Polaka. Oprócz wspomnianych 50 mln euro miała dołożyć bonusy m.in. za wygranie Ligi Mistrzów.

- Bayern oczekiwał kwoty rzędu 50-55 mln euro. Wszystko

wskazuje na to, że transfer dojdzie do skutku jeszcze w tym tygodniu - dodaje Plettenburg.

Z Bayernem, w którym występuje od 2014 roku, Lewandowski wywalczył osiem tytułów mistrza Niemiec, a wcześniej dwa w barwach Borussia Dortmund. Łącznie siedmiokrotnie był królem strzelców Bundesligi, w której zdobył 312 bramek w 384 występach. Do tego w 2020 roku triumfował z Bawarczykami w Lidze Mistrzów.

Lewy ostatni weekend spędził na Sycylii, gdzie ze swoją żoną Anną uczestniczył w pokazie mody znanych włoskich projektantów Dolce & Gabbana. Wcześniej odpoczywał na Majorce, Ibizie oraz w Turcji. Do Monachium przyleciał jednak sam.

Według portalu „WP Sportowefakty” sytuacja zrobiła się dla Roberta daleka od komfortowej i to pod kilkoma względami. Ich zdaniem rodzina Lewandowskich dostawała za pośrednictwem social mediów wiele pogroźek, w tym te dotyczące pozbawienia życia.

Przepis o młodzieżowcu został zmodyfikowany

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Cztery dni przed startem nowego sezonu PZPN zmodyfikował przepis o młodzieżowcu w PKO Ekstraklasie. Z uchwały zniknął zapis o nakazie gry pod rygorem walkowera.

Przepis o obowiązkowej grze młodzieżowca przetrwał do końca trzech sezonów. Wprowadził go poprzedni zarząd, gdy federacją kierował jeszcze prezes Zbigniew Boniek. Teraz zmianami zajęła się Komisja ds. Nagłych. Z jakiego powodu?

- W środowisku wybrzmiały dwa skrajne głosy: za likwidacją i za utrzymaniem przepisu. Pojawiła się też grupa optująca za kompromisem, czyli modyfikacją. Pod listem skierowanym do Cezarego Kuleszy podpisali się przedstawiciele trzynastu klubów - wylicza wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa profesjonalnego Wojciech Cygan.

- Kompromis daje możliwość większej elastyczności. Trener nie będzie musiał już zmieniać młodzieżowca za młodzieżowca. Nie będzie trzeba też wozić młodzieżowca na „wycieczki”, żeby zabezpieczyć kadrę. Taki młodzieżow-



Przepis o obowiązku gry młodzieżowca wprowadzono w polskiej lidze trzy lata temu

wiec może w tym czasie zagrać dla rezerw albo przejść na wypożyczenie. A finalnie kluby i tak będą zobligowane do wypełnienia limitu - dodaje.

Nie wszystkim klubom zmiana przepisu w tym kształcie się spodobała.

- Dla nas to decyzja niezrozumiała, na dodatek wprowadza-

dzona dosłownie kilka dni przed startem rozgrywek. Nie rozumiem, jaki jest sens szkoleniowy. Nie odbyły się szerokie konsultacje, a przynajmniej nikt z nami tego nie skonsultował. O uchwale dowiedzieliśmy się z mediów - mówi dyrektor ds. rozwoju sportowego w Śląsku Wrocław, Krzysztof Paluszek.

Do tej pory piłkarz ze statusem młodzieżowca musiał przebywać na boisku podczas trwania całego meczu. Po zmianie przepisów znikną nie tylko obowiązki jego gry, ale również zniknęła groźba otrzymania walkowera w przypadku niespełnienia wymogu. Zgodnie z nową uchwałą każdy klub z ekstra-

klasy jest zobowiązany do wypełnienia limitu 3000 minut przez dowolną liczbę młodzieżowców, ale nie w większym wymiarze niż 270 minut na mecz. Jeśli tego nie zrobi, PZPN nałoży na niego karę finansową. Jej wysokość zależna będzie od liczby brakujących minut. W skrajnym przypadku mowa nawet o 3 mln złotych. Wpływy z ewentualnych kar PZPN zamierza przeznaczyć na zadania związane ze szkoleniem.

Istnieje ryzyko, że część klubów, zwłaszcza walczących o mistrzostwo, przestanie wystawiać młodzieżowców albo ograniczy ich obecność w składzie.

- Jak znam środowisko to w Polsce nie ma aż tak bogatych klubów, które założą od początku, że na koniec sezonu wyłożą pieniądze na te opłaty i będzie dla nich po problemie. Nie sądzę też, że ktokolwiek wyrobi minuty w ciągu dwunastu pierwszych kolejek. Zresztą nawet gdyby tak się stało, to nie widzę w tym większego problemu - przekonuje wiceprezes Wojciech Cygan.

- Zmiana przepisu leży w interesie kilku klubów. My na pewno nie zrezygnujemy z obranej drogi. Nie ma od niej odwrotu. Szkolenie zawsze przynosi efekty. Mamy dru-

żynę rezerw w 2. lidze, drużyny juniorskie w każdej kategorii, także w sekcji żeńskiej. Dzięki obowiązkowi gry młodzieżowca udało się wypromować wielu piłkarzy. Na transferach zarobiły duże i małe kluby, wzrosły budżety związków wojewódzkich. Zyskały kadry młodzieżowe. Teraz trenerzy będą jeździć po 3 ligach, żeby szukać kandydatów do reprezentacji - twierdzi Krzysztof Paluszek ze Śląska Wrocław.

- Wyobrażam sobie sytuację, że mecz Rakowa z Legią odbywa się bez udziału młodzieżowca, a w meczu z Wartą Raków wystawia na przykład dwóch młodzieżowców, żeby dobić do limitu minut. Kara? Dla małych klubów będzie problemem, dla dużych nie - dodaje.

Od lipca status młodzieżowca przysługuje zawodnikom z rocznika 2001 i młodszymi, posiadającym polskie obywatelstwo. W zeszłym sezonie najlepsze wrażenie wywarł Jakub Kamiński - wtedy skrzydłowy Lecha Poznań, a dziś niemieckiego VfL Wolfsburg i seniorskiej reprezentacji Polski. W 33 występach zdobył 9 bramek i zapisał 6 asyst, dokładając tym samym cegiełkę do mistrzostwa Polski. Za jego transfer klub z Bundesligi zapłacił 10 mln euro.

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Zapraszają na półkolonie

W poniedziałek 11 lipca rozpoczął się drugi turnus piłkarski. Półkolonie są organizowane dla najmłodszych mieszkańców w ramach „Akcji Lato 2022”. Od poniedziałku do piątku we wskazanych terminach aktywności są zaplanowane od godziny 9 do godziny 17. Piłkarskie jednostki treningowe odbywają się na boisku Publicznej Szkoły Podstawowej nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi imienia Orła Białego przy ulicy Rapackiej 24 w Radomiu. Zainteresowanie

turnusami jest duże. Poszczególne grupy liczą od 20 do 30 osób. Aktualnie trwają zapisy na pozostałe dni półkolonii, chętni wciąż mogą się zgłaszać do wzięcia udziału. W obozach biorą udział zarówno chłopcy jak i dziewczęta. Informacje dotyczące turnusów oraz zapisów są dostępne po telefonicznym kontakcie z Akademią RKS Radomiak Radom. Koszt wzięcia udziału w piłkarskiej półkolonii wynosi 650 złotych. FW

PIŁKA NOŻNA

Trzecioliigowa Pilica już trenuje



FOT. FACEBOOK/PILICA BIAŁOBRZEGI

Piłkarze Pilicy Białobrzegi rozpoczęli w poniedziałek 12 lipca przygotowania do nowego sezonu w trzeciej lidze. Trener Marcin Sikorski miał do dyspozycji 13 zawodników. Drużyna ma zaplanowane cztery letnie sparingi, pierwszy rozegra w czwartek 14 lipca z MKS Piaseczno. Liga wystartuje 6-7 sierpnia. PST

PIŁKA NOŻNA

Szydłowiec zacznie treningi

W połowie sierpnia rozpoczną się rozgrywki piłkarskie w regionie radomskim. W klasie okręgowej ponownie wystąpi Szydłowiec. Szydłowiec, która niebawem rozpocznie przygotowania. Podopieczni Marcina Kościckiego na pierwszych zajęciach spotkają się w poniedziałek, 18 lipca. Będą trenować trzy razy w tygodniu

na własnych obiektach sportowych. Rozegrają również trzy sparingi: 20 lipca z Neptunem Końskie, trzy dni później z Orłętami Kielce, a 30 lipca z GKS Rudki. Wszystkie te zespoły grają w czwartej lidze świętokrzyskiej. Jak na razie w klubie nie wiadomo nic o transferach przed nowym sezonem. MK

LEKKA ATLETYKA

Czwartki Lekkoatletyczne. 14, 21 i 28 lipca Radomiu odbędą się zawody z cyklu wakacyjnych Czwartków Lekkoatletycznych. Konkurencje rozgrywane będą na stadionie miejskim przy ulicy Narutowicza 9 w Radomiu, od godziny 16. Rywalizacja toczyć się będzie w biegach na 60, 300 i 600 metrów oraz skoku w dal i rzucie piłeczką palantową, w trzech grupach wiekowych (roczniki 2009, 2010, 2011 i młodszy). RED



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

BIEGI I REKREACJA

Grabda drugi w open
Karol Grabda (na zdjęciu), reprezentant Biegów Radom wystartował w Grand Prix Starachowic na 21 kilometrów. Zajął drugie miejsce w kategorii open. RED

Michalski oraz Piotrowski nadal w Cerrad Enei Czarnych

Filip Węgliński
Radom

Drugi trener Krzysztof Michalski oraz statystyk Piotr Piotrowski zachowali swe funkcje w drużynie siatkarzy Cerradu Enei Czarnych Radom.

Krzysztof Michalski w sezonie 2022/2023 dalej będzie pełnić rolę drugiego trenera drużyny Cerrad Enea Czarnych Radom. Popularny „Kyro” w nadchodzących rozgrywkach PlusLigi mężczyzn będzie asystentem głównego trenera, Jacka Nawrockiego.

Krzysztof Michalski całą swoją siatkarską przygodę związany jest z radomskim klubem. Swoje pierwsze siatkarskie kroki stawiał w młodzieżowych drużynach RCS Czarnych Radom. Popularny „Kyro” jako kapitan drużyny sięgał po wicemistrzostwo Polski Kadetów oraz dwukrotnie po Mistrzostwo Polski Juniorów

Następnie Krzysztof Michalski, włączony został do seniorskiego składu Czarnych Radom, z którym w sezonie 2011/2012 wywalczył awans do II ligi. Na zapleczu PlusLigi już jednak nie zagrał, zaś został statystykiem drużyny WKS-u. W rozgrywkach I ligi w sezonie 2012/2013 wywalczył awans do PlusLigi i przez kolejne osiem lat pełnił tę funkcję w zespole Cerrad Enea Czarnych Radom. W swoim zawodowym



FOT. WWW.KSCZARNI.PL

Piotr Piotrowski (z lewej) nadal pozostanie statystykiem, natomiast Krzysztof Michalski (obok) drugim trenerem siatkarzy Cerrad Enei Czarnych Radom.

CV, Krzysztof Michalski może pochwalić się pracą w siatkarskiej reprezentacji mężczyzn seniorów u boku szkoleniowca Ferdinando De Giorgiego oraz Michała Bąkiewicza w kadrze Polski Kadetów. W sezonie 2020/2021 Michalski po odejściu Roberta Prygla „wskoczył” na ławkę trenerską, będąc wówczas asystentem Dimy Skoryy. W rozgrywkach 2021/2022 „Kyro” był już oficjalnie drugim trenerem zespołu, współpracując ze szkoleniowcem Jakubem Bednarukiem.

- Od sezonu 2022/2023 Krzysztof Michalski będzie asystentem trenera Jacka Nawrockiego! Życzymy Krzysiek powodzenia i jak najlepszych wyni-

ków z drużyną w nadchodzących rozgrywkach PlusLigi mężczyzn! - czytamy na stronie internetowej radomskiego klubu siatkarskiego.

Z kolei Piotr Piotrowski w nowym sezonie będzie dalej pełnić rolę statystyka drużyny Cerrad Enea Czarnych Radom. Popularny „Pit” w nadchodzących rozgrywkach PlusLigi mężczyzn, będzie współpracować z duetem trenerskim Nawrocki - Michalski. Rola statystyka drużyny Piotrowski pełnił w sezonach 2013/2014 - 2014/2015. W rozgrywkach 2015/2016 był statystykiem drużyny Raula Lozano, ale po okresie przygotowawczym włączony również został

do sztabu trenerskiego zespołu RCS Cerrad Czarnych Radom w Młodej Lidze, z którym wywalczył na koniec rozgrywek wicemistrzostwo Polski, a sezon później (2016/2017) tytuł Mistrza Polski.

2 sierpnia 2017 roku został przedstawiony jak statystyk żeńskiej drużyny Radomki Radom, która wówczas grała na zapleczu ekstraklasy. W zespole Radomki Piotr Piotrowski pełnił rolę statystyka przez trzy sezony: 2017/2018 (1 liga) oraz 2018/2019 i 2019/2020 (Tauron Liga). Po rocznej przerwie Piotr Piotrowski powrócił do roli statystyka w zespole Wojskowych, zastępując na tym stanowisku Krzysztofa Michalskiego. ©®

Nasze ekipy zagrają w Grand Prix w Krakowie

Filip Węgliński
Radom

Pozналиśmy rozstawienie drużyn na nadchodzący turniej Prezero Grand Prix PLS Kobiet i Mężczyzn. Wśród ekip biorących udział znalazły się dwa radomskie zespoły.

W turnieju wystąpią: Cerrad Enea Czarni Radom i E.Lelcerc Moya Radomka Radom. W zawodach weźmie udział szesnastka drużyn męskich w Krakowie oraz piętnaście zespołów

kobietych w Warszawie. Mecze będą rozgrywane w czteroosobowych formacjach. W Krakowie rywalizacja będzie się odbywała na boiskach w kompleksie sportowym KS Wanda przy ulicy Bulwarowej 39.

Początek turnieju zaplanowano na czwartek 11 sierpnia, medalistów poznamy w niedzielę 14 sierpnia. W stolicy, na obiektach Monta Beach Volley Club w dniach 22-25 sierpnia, rywalizować będą wszystkie ekipy TAURON Ligi oraz trzy zespoły z I. Ligi. Spotkania będą rozgrywane w systemie

brazylijskim, w którym dwie porażki eliminują z dalszej gry. Poniżej wyniki losowania par turniejowych. Prezero Grand Prix PLS Mężczyzn: Cuprum Lubin - Projekt Warszawa, Trefl Royal Seafood Gdańsk - LUK Lublin, Ślepsk Malow Suwałki - PGE Skra Bełchatów, GKS Katowice - Cerrad Enea Czarni Radom, Indykpol AZS Olsztyn - Aluron CMC Warta Zawiercie, BBTS Bielsko-Biała - Asseco Resovia Rzeszów, Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Barcom Każany Lwów, Jastrzębski Węgiel - Stal Nysa.

Prezero Grand Prix PLS Kobiet: Ił Capital Legionovia Legionowo - #Volley Wrocław, LOS Nowy Dwór Mazowiecki - Polskie Przetwory Pałac Bydgoszcz, wolny los - Trans-Ann Płomień Sosnowiec, BKS BOSTIK Bielsko-Biała - GRUPA AZOTY Chemik Police, E.LELCERC MOYA Radomka Radom - Energa MKS Kalisz, Grot Budowlani Łódź - UNI Opole, Grupa Azoty ANS Tamów - Developres BELLA DOLINA Rzeszów, SAN-Pajda Jarosław - ŁKS Commercecon Łódź. ©®