

RADOMSKIE

Echo
Dnia55
lat

RADOM, WARKA

Nowy przewoźnik na trasie przez Radom i Warkę? Czeski Leo Express wystąpił do Urzędu Transportu Kolejowego o zgodę na kursowanie na linii kolejowej numer 8.
- Strona 3

GMINA MOGIELNICA

Przebudowali drogę powiatową w Wodnicznej, w gminie Mogielnica. Odbył się odbiór techniczny
- Strona 2

Środa 22.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Z naszych stron

Awantura
o zmianę
dyrektora ośrodka
zdrowia w Warce

Zmiana na stanowisku dyrektora Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Warce wywołała dyskusję.

- Strona 4

Z naszych stron

Święto Pułku 4.
Ułanów
Zaniemeńskich
w Belsku Dużym

W niedzielę w Belsku Dużym odbyły się obchody Święta Pułku 4. Ułanów Zaniemeńskich. Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą.

- Strona 5

„Cztery pory roku” Vivaldiego w Radomiu. Piękny koncert w kościele świętego Wacława
- Strona 4**Wielki statek wikingów stanął** na placu zabaw na bulwarach nad Mleczną po stronie Zamłynia w Radomiu
- Strona 4

FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Radom

Prawie 15 milionów złotych dla Radomia
na drogi rowerowe, parkingi i chodniki

Julia Sosnowska

Radom pozyskał prawie 15 milionów złotych dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027. Dzięki tym środkom w mieście powstaną nowe drogi dla rowerów, ciągi pieszo-rowerowe, parkingi Bike & Ride oraz stacje samoobsługowej naprawy rowerów. Wartość całego projektu przekracza 20,6 milionów złotych.

Inwestycje obejmą przebudowę i budowę infrastruktury na czterech ulicach: Witkacego, Szarych Szeregów, 11 Listopada oraz Żwirki i Wigury.

Na ulicy Witkacego, na odcinku od ulicy Kuronia do granic administracyjnych miasta, powstanie nowy ciąg pieszo-rowerowy. Podobne rozwiązanie zostanie wykonane na ulicy Szarych Szeregów, od numeru 30 do ulicy Warszawskiej.

Największe zmiany czekają ulicę 11 Listopada. Na odcinku od ulicy Warszawskiej do Wójtowskiej



FOT. MZDK

Nowe ciągi pieszo-rowerowe powstaną przy ulicy 11 Listopada.

po północnej stronie powstanie droga dla pieszych i rowerów. Dalej, aż do ulicy Chrobrego, zaplanowano budowę drogi dla rowerów. Nowa infrastruktura rowerowa pojawi się również po południowej stronie ulicy 11 Listopada - od Chrobrego do Żwirki i Wigury, a następnie w ciągu ulicy Żwirki i Wigury aż do ulicy Okopowej. Na tej ulicy powstanie także nowa zatoka autobusowa.

Przy nowych trasach dla rowerzystów zostaną zamontowane punkty samoobsługowej naprawy rowerów wyposażone między innymi w pompkę z adapterami do różnych typów zaworów oraz zestaw podstawowych narzędzi.

Projekt zakłada również budowę sześciu parkingów Bike & Ride mogących pomieścić łącznie 30 rowerów. Powstaną one przy przejściu podziemnym trasy N-S oraz przy ulicach Stara Wola Gołębiowska, Malenicka, Nowa Wola Gołębiowska - Energetyków i Stalowa. Dodatkowo przy ulicy 11 Listopada zostanie ustawiona wiata rowerowa ze stojakiem na pięć rowerów.

Szydłowiec

Deptak nad rzeką Korzeniówką będzie dłuższy

Julia Sosnowska

W Szydłowcu trwa realizacja kolejnego etapu zagospodarowania terenów rekreacyjnych. Miasto przedłuży Deptak Nad Korzeniówką do ulicy Narutowicza.

Po zakończeniu inwestycji mieszkańcy będą mogli spacerować

w otoczeniu zieleni trasą prowadzącą od zalewu, przez Rynek Wielki, aż do zabytkowego zamku.

Dodatkowo zalew w Szydłowcu zyska bezpośrednie połączenie z Kamieniołomem Podkowiński, który jest jednym z popularniejszych miejsc rekreacji w gminie.

Jak informuje Urząd Miejski w Szydłowcu, to nie koniec planów związanych z rozwojem tego ob-

szaru. Samorząd zapowiada kolejne działania mające zwiększyć atrakcyjność terenów rekreacyjnych i poprawić komfort mieszkańców.

- Głównym celem projektu jest wspieranie zintegrowanego i sprzyjającego włączeniu społecznemu rozwoju społecznego, gospodarczego i środowiskowego, kultury, dziedzictwa naturalnego, zrównowazonej turystyki i bezpieczeństwa

na obszarach miejskich - informuje Urząd Miejski w Szydłowcu.

Inwestycja realizowana jest w ramach projektu „Rozwój aktywności społeczno-gospodarczej poprzez rewitalizację obszarów zdegradowanych w Szydłowcu”, współfinansowanego z Funduszy Europejskich. Wartość projektu to 4 440 261,86 zł, a 3 774 222,57 zł tego dofinansowanie z Unii.

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny mają: Magdalena, Milena, Benon i Albin
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Cyprian Dmowski:**

Cyrk miliarderów i prawdziwa piłka

publicysta

La nami piłkarski mundial. W niedzielę cały świat oglądał finałowy mecz Argentyny z Hiszpanią. Wiadomo, futbol to nie jest sprawa życia i śmierci. Jak powiedział legendarny trener FC Liverpool Bill Shankly - to sprawa o wiele poważniejsza. Uważa się, co w swej biografii napisał również brazylijski supergwiazdor piłki Pele, że w Ameryce Południowej ten cytat ma wyjątkowe znaczenie. Cóż, Argentyńczycy, którzy w niedzielę wybiegli na boisko pod Nowym Jorkiem, bez wątpienia wzięli to sobie do serca.

Nie obwiniam ich. Dla Latynosów piłka to życie, finał mistrzostw świata to jego ukoronowanie. Cel uświęca środki. Piłka jest dla twardych, wychodzisz na boisko i wiesz, czego się spodziewać. Wszyscy godzą się na takie reguły. Ale - od tego, by mecz nie przerodził się w plemienną bójkę jest sędzia, z asystentami i ekipą VAR. Niestety, na finał nikt taki nie dojechał. Ktoś biegał z gwizdkiem, ktoś podnosił chorągiewkę, raz ktoś narysował linię spalonego. Ale nie arbitrzy. Ci nie pozwoliliby na rzeź, jaką urządzili rywalom Argentyńczycy. Druga żółta i w efekcie czerwona kartka dla Fernandeza wcale nie została pokazana za najbrutalniejsze, najgroźniejsze wejście w meczu. Te były bezkarne.

Można „murować bramkę”, robić wszystko, by wygrać. Było włoskie catennaccio, teraz jest argentyńska siekierozada i męczenie buty. Ale jeśli sędzia w finale mundialu pozwala na chamstwo i niepohamowaną brutalność, to czas zamknąć ten cyrk miliarderów.

W nieskażoną, prawdziwą piłkę grają dzieci. Czysta pasja i emocje. Prawdziwa piłka obija się też po wioskach, gdzie pasjonaci trenują po pracy, a w weekendy toczą boje w klasach B, A, czy okręgowkach. Polecam każdemu. Zobaczcie, w waszej okolicy na pewno jest taka drużyna. Idźcie potrenować, zagrać, a przynajmniej kibicować.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Echo Dnia”

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

POGODA



dzisiaj
22°C/12°C



jutro
17°C/13°C



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

www.echodnia.eu

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



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



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

GMINA MOGIELNICA

Przebudowali drogę powiatową w Wodziejcznej, w gminie Mogielnica

Aleksandra Majchrzak

Zakończyły się prace przy przebudowie drogi powiatowej w miejscowości Wodziejczna. W środę, 15 lipca odbył się odbiór techniczny inwestycji z udziałem między innymi burmistrza Gminy i Miasta Mogielnica Roberta Lipca i starosty powiatu grójeckiego Krzysztofa Ambroziaka. Zadanie zostało zrealizowane Powiat i Gminę.

Przebudowa objęła 1,4 kilometrowy odcinek drogi powiatowej w Wodziejcznej w gminie Mogielnica. W ramach inwestycji wykonano nową nawierzchnię, przebudowano zjazdy oraz pobocza, a także dostosowano skrzyżowanie.

Celem zadania była poprawa stanu technicznego drogi oraz zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców i wszystkich użytkowników ruchu.

Całkowity koszt inwestycji przekroczył 1,2 miliona złotych. Finansowanie zostało podzielone po równo pomiędzy Powiat Grójecki i Gminę Mogielnica.



FOT. GMINA MOGIELNICA / FACEBOOK

Burmistrz Robert Lipiec.

W odbiorze technicznym uczestniczyli burmistrz Gminy i Miasta Mogielnica Robert Lipiec oraz starosta powiatu grójeckiego Krzysztof Ambroziak. Samorządowcy podkreślali, że realizacja zadania była możliwa dzięki dobrej współpracy obu samorządów.

- Jesteśmy na drodze powiatowej właśnie przed chwilą zrealizowanej, jesteśmy na odbiorze tejże drogi. Została zrealizowana ze

środków zarówno Powiatu, jak i Gminy i Miasta Mogielnica w formule 50/50. Całkowity koszt inwestycji to ponad milion złotych. Dzięki dobrej współpracy ze starostą, zarządem oraz radnymi Rady Miejskiej w Mogielnicy udało się zrealizować ten odcinek. Myślę, że mieszkańcy będą zadowoleni z tego tytułu, że będą mogli jeździć wreszcie dobrą nawierzchnią - powiedział burmistrz Robert Lipiec.

Starosta Krzysztof Ambroziak zwrócił uwagę na zakres wykonanych prac i znaczenie inwestycji dla mieszkańców.

- Jesteśmy na terenie gminy Mogielnica, na kolejnej inwestycji, którą wspólnie mamy przyjemność realizować pomiędzy samorządem Gminy Mogielnica a Powiatem Grójeckim. Jesteśmy w miejscowości Wodziejczna, gdzie zrealizowany został odcinek od drogi wojewódzkiej do końca miejscowości, do skrzyżowania wraz ze skrzyżowaniem. Widzimy również zjazdy dostosowane do istniejącej przebudowy drogi, pobocza i myślę, że ta droga posłuży mieszkańcom - podkreślił starosta grójecki Krzysztof Ambroziak.

SZYDLÓWIEC

Wakacyjny spacer FolkRelax w Muzeum Instrumentów

Julia Sosnowska

W niedzielę, 19 lipca, miłośnicy muzyki ludowej wzięli udział w wakacyjnym spacerze z cyklu FolkRelax, który odbył się w Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych w Szydłowcu.

Podczas zwiedzania uczestnicy poznawali historię i znaczenie ludowych instrumentów muzycznych

prezentowanych w muzealnych zbiorach. Spacer prowadził przez dziewięć komnat wystawienniczych, w których zgromadzono dziesiątki eksponatów związanych z polską kulturą muzyczną.

Przewodnik opowiadał o tradycjach muzycznych różnych regionów kraju, przybliżając historię prezentowanych instrumentów oraz ich rolę w dawnym życiu mieszkańców wsi i małych miasteczek. Zwiedzający mieli możliwość zadawania

pytań i dzielenia się własnymi spostrzeżeniami.

Jednym z najciekawszych punktów programu były dwa Eksperymentaria Dźwięku, gdzie można było nie tylko oglądać instrumenty, ale również samodzielnie sprawdzić ich brzmienie.

W Eksperymentarium Dźwięku, mieszczącym się w Komnacie Intermezzo, uczestnicy mogli spróbować gry między innymi na lirze korbowej, skrzypcach laskowych oraz cytrze. W Eksperymentarium „Fanfara” odwiedzający mieli okazję przekonać się, jak brzmią instrumenty dęte blaszane i samodzielnie na nich zagrać.

RADOM

Imieniny księdza Czesława Wawrzyńczaka w parafii Chrystusa Dobrego Pasterza

Dawid Owczarek

W parafii Chrystusa Dobrego Pasterza w Radomiu wierni modlili się w intencji księdza kanonika Czesława Wawrzyńczaka, który 20 lipca obchodził imieniny. Po uroczystej Mszy Świętej przedstawiciele wspólnot parafialnych złożyli prośbaczowi życzenia i podziękowali za jego wieloletnią posługę.

W poniedziałek, 20 lipca, Kościół katolicki obchodził wspomnienie liturgiczne błogosławionego Czesława – dominikanina, gorliwego kaznodziei i misjonarza. Tego dnia imieniny świętował również proboszcz parafii Chrystusa Dobrego Pasterza w Radomiu, ksiądz kanonik Czesław Wawrzyńczak.

Z tej okazji w kościele została odprawiona msza święta dziękczynno-błagalna w intencji solenizanta. Wierni dziękowali za dar kapłaństwa oraz posługę księdza

kanonika Czesława Wawrzyńczaka w parafii, prosząc jednocześnie o zdrowie, Boże błogosławieństwo i potrzebne łaski na kolejne lata.

Po zakończeniu Eucharystii przedstawiciele wspólnot i grup parafialnych złożyli proboszczowi serdeczne życzenia oraz podziękowali za jego codzienne zaangażowanie w życie wspólnoty.

Wśród życzeń znalazły się słowa o obfitości Bożego błogosławieństwa, nieustannej opiece Matki Najświętszej oraz wstawiennictwie błogosławionego Czesława.

Parafianie życzyli księdzu kanonikowi Czesławowi Wawrzyńczakowi zdrowia, pokoju serca, radości i sił do dalszej posługi duszpasterskiej.

Nie zabrakło także kwiatów oraz drobnych, imieninowych upominków.

Imieninowa uroczystość była okazją do wspólnej modlitwy, wyrażenia wdzięczności oraz podkreślenia więzi łączących parafian z ich proboszczem.



Parafianie składali życzenia swojemu proboszczowi, księdzu kanonikowi Czesławowi Wawrzyńczakowi (z lewej) z okazji imieniny.

RADOM, WARKA

Nowy przewoźnik na trasie przez Radom i Warkę? Może to być Leo Express z Czech

Radom może zyskać nowego przewoźnika kolejowego i osiem dodatkowych połączeń dziennie z Warszawą oraz Krakowem. Zyska również Warka.

Dawid Owczarek

Czeski Leo Express wystąpił do Urzędu Transportu Kolejowego o zgodę na uruchomienie regularnych kursów przez linię kolejową numer 8. Jeśli projekt zostanie zatwierdzony, pierwsze pociągi wyjadą na trasę od grudnia 2027 roku.

Z przedstawionych założeń wynika, że każdego dnia realizowane byłyby cztery połączenia w każdym kierunku. Pociągi odjeżdżałyby z Warszawy Wschodniej oraz z Krakowa Głównego o godzinach 6, 10, 14 i 18.

Dla mieszkańców Radomia oznaczałoby to dodatkowe cztery bezpośrednie połączenia z Warszawą oraz cztery z Krakowem każdego dnia. Według planu pociągi odjeżdżałyby z Radomia w kierunku Krakowa o godzinach 7.01, 11.01, 15.01 i 19.01, natomiast do Warszawy o 9.30, 13.30, 17.30 i 21.30.

Dla Pasażerów z Warki oznaczałoby to pociąg w kierunku Warszawy o godzinach 9.51, 13.51, 17.51 i 21.51, a także w stronę Krakowa o godzinach 6.40, 10.40, 14.40 i 18.40. Czasy podane są z uwzględnieniem 21 minut różnicy pomiędzy stacjami



Szykuje się nie mała rewolucja kolejowa. Już od grudnia 2027 roku czeski przewoźnik Leo Express ma zatrzymywać się w Radomiu.

Radom-Warka i mogą nieco różnić się od oficjalnych godzin odjazdów.

Na trasie między Warszawą a Krakowem pociągi Leo Express miałyby zatrzymywać się na stacjach: Piaseczno, Warka, Radom, Skarżysko-Kamienna i Kielce. Oznacza to, że z nowych połączeń mogliby skorzystać nie tylko mieszkańcy Radomia, ale także podróżni z innych miast położonych wzdłuż linii kolejowej numer 8.

Pojawienie się nowego przewoźnika mogłoby zwiększyć konkurencję na jednej z najważniejszych tras kolejowych w centralnej i południowej Polsce. Dla pasażerów oznaczałoby to nie tylko większy wybór połączeń, ale również szansę na atrakcyjniejsze ceny biletów oraz lepszą ofertę przewozową.

Będzie to również kolejna szansa dla radomskiego portu lotniczego, który może zyskać dzięki nowym, zintegrowanym połączeniom kole-

jowym z naszym miastem. W przypadku ewentualnego przekierowania ruchu lotniczego z innych lotnisk pasażerowie, którzy chcieliby wrócić do Krakowa bądź jeszcze szybciej dojechać do Warszawy, mogliby skorzystać z nowych połączeń.

Leo Express to czeski prywatny przewoźnik kolejowy i autobusowy, założony w 2010 roku. Firma obsługuje połączenia krajowe oraz międzynarodowe, łącząc m.in. Czechy, Słowację, Polskę, Austrię i Ukrainę. Przewoźnik jest znany z nowoczesnego taboru, sprzedaży biletów w elastycznych taryfach oraz oferowania usług takich jak dostęp do Wi-Fi czy catering na pokładzie wybranych pociągów.

Na razie wniosek Leo Express będzie analizowany przez Urząd Transportu Kolejowego. Dopiero po uzyskaniu odpowiedniej zgody przewoźnik będzie mógł uruchomić planowane połączenia.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



RADOM

„Cztery pory roku” zachwyciły liczną publiczność w kościele świętego Wacława w Radomiu

Antoni Sokołowski

W niedzielę 19 lipca kościół pod wezwaniem świętego Wacława w Radomiu stał się miejscem niezwykłego spotkania z muzyką, emocjami i pięknem klasycznego brzmienia. W ramach XXXIX Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej Radom-Orońsko-Warszawa odbył się koncert, który zgromadził liczną publiczność.

Główną bohaterką wieczoru była Andżela Prihodko - wybitna skrzypaczka i dyrygentka światowej klasy, artystka koncertująca na całym świecie, ceniona za niezwykłą muzykalność, technikę i głębię interpretacji. Tego wieczoru poprowadziła wykonanie jednego z najpiękniejszych i najbardziej znanych dzieł muzyki klasycznej, czyli „Czterech pór roku” Antonio Vivaldiego. Jej interpretacja zachwyciła słuchaczy świeżością, precyzją i pełną pasją ekspresją, a każdy kolejny fragment utworu spotykał się z ogromnym zainteresowaniem i skupieniem publiczności.

Atmosfera w kościele świętego Wacława była wyjątkowa - pełna ciszy, uwagi i wzruszenia, a jednocześnie ogromnego entuzjazmu. Świątynia wypełniła się po brzegi słuchaczami, którzy przyszli nie tylko wy-

śluchać koncertu, ale także przeżyć prawdziwe artystyczne spotkanie z muzyką najwyższej próby. Publiczność bardzo żywo reagowała na wykonanie, a po zakończeniu programu długo nie chciała wypuścić artystów ze sceny. Gorące brawa i serdeczne owacje były najlepszym dowodem uznania oraz wdzięczności za ten wyjątkowy wieczór.

Na zakończenie, na specjalną prośbę publiczności, zabrzmiał jeszcze piękny i wzruszający bis - „Ave Maria” Schuberta, który nadał finałowi koncertu szczególny, liryczny charakter. To właśnie ten moment stał się dopełnieniem całego wieczoru: pełnego klasy, piękna i duchowego uniesienia.

Na koncert zaprosili ksiądz kanonik Andrzej Tuszyński, proboszcz parafii świętego Wacława, oraz Robert Grudzień, dyrektor festiwalu, od lat z wielkim zaangażowaniem tworzący i rozwijający to ważne wydarzenie artystyczne. Koncert zapowiedział i zakończył ksiądz Krystian Wieteska, wikariusz parafii, który nie tylko przybliżył publiczności przebieg wydarzenia, ale również z ciepłem i wdzięcznością podsumował koncert, wspominając jubileusz 40 lat pracy artystycznej Roberta Grudnia. Z tej okazji złożył jubilatowi serdeczne gratulacje oraz życzenia wielu dalszych lat owocnej działalności, zdrowia i nieustającej pasji do muzyki.

RADOM

Statek wikingów w Parku Kulturowym Stary Radom

Izabela Kozakiewicz

Plac zabaw się buduje, alejki też, stoja stoły piknikowe, mostek zrobiony - prace przy budowie Parku Kulturowego Stary Radom postępują. Choć i problemy się pojawiają.

Park Kulturowy Stary Radom powstaje na Piotrówce, historycznej kolebce Radomia i po drugiej stronie Mlecznej przy bulwarach na Zamłynie. Prace trwają w obu miejscach równocześnie.

Duże zmiany widać po stronie Zamłynia, przy bulwarach nad Mleczną. Szczególne wrażenie robi to co dzieje się na placu zabaw. Stanął tam wielki statek wikingów. Drewniana konstrukcja, jakiej jeszcze w Radomiu nie było, pozwoli na wspinaczkę i inne aktywności. Góruje nad okolicą. Po sąsiedztwie stoja stoły piknikowe.

Nad Mleczną są przygotowywane alejki. W tej części będą miały naturalną nawierzchnię. Będą tam latarnie i ławki. Powstaje też ogród sensoryczny. Będzie też średniowieczny sad.

Zakończyło się rozprawdanie instalacji. teren będzie oświetlony, ale jest też woda i kanalizacja, bo będą też budowane toalety.

Prace postępują, ale ekipy natrafiają na problemy. Głównie z podłożem. Teren trzeba wzmacniać, bo



Statek na placu zabaw w Parku Kulturowym Stary Radom robi wrażenie. Na pewno będzie atrakcją dla dzieciaków.

to torfowisko i nie wszędzie jest odpowiednia nośność.

Tą część zadania wykonuje firma Weldstrade z Wieniawy, jej oferta w przetargu opiewała na nieco ponad 7,1 miliona złotych.

Jednym z elementów Parku Kulturowego Stary Radom jest też nowa kładka nad Mleczną. Zastąpiła starą, zrujnowaną konstrukcję, której przez lata korzystali mieszkańcy. Została też wybudowana brukowana aleja od bulwarów do ulicy Piotrówka. Wzdłuż niej stanęły latarnie.

Na Piotrówce zakończyły się prace konstrukcyjne przy odbudowie „straszego dworku”, nazywanego tak ze względu na swoją

mroczną historię, którą zgłębił i opisał Paweł Puton z „Resursy Obywatelskiej”.

Przebudowa przy ulicy Piotrówka 19 to inny kontrakt, ale budynek będzie częścią Parku Kulturowego Stary Radom. Docelowo ma to być obiekt pełniący funkcje społeczne, edukacyjne, kulturowe i turystyczne. Być może będzie tam lokal gastronomiczny. Przebudowa przy ulicy Piotrówka 19 jest zadaniem firmy ES-Bud, która wygrała przetarg oferując wykonanie prac za 2,9 miliona złotych.

Zgodnie z planem, ta część parku, po obu stronach Mlecznej, powinna być gotowa już jesienią tego roku.

WARKA

Zwolniona przed emeryturą? Burmistrz Warki odniósł się do zarzutów TikTokera

Aleksandra Majchrzak

Film opublikowany przez twórcę internetowego prowadzącego kanał Fair Tender, dotyczący zmiany na stanowisku dyrektora Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Warce, wywołał dyskusję wśród mieszkańców.

Do przedstawionych w materiale zarzutów odniósł się burmistrz Warki Tomasz Rawski podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej, zwołanej 16 lipca na wniosek klubu radnych Po Stronie Warki.

Autorem nagrania jest twórca internetowy Fair Tender, który publikuje materiały dotyczące przetargów, wydatkowania środków publicznych oraz możliwych nieprawidłowości



TikTok o zmianie dyrektora w Warce wywołał dyskusję.

w działalności samorządów. W opublikowanym filmie odniósł się do zakończenia kadencji dotychczasowej dyrektora Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Warce Iwony Dąbrówki oraz powołania na stanowisko Joanny Czar-

neckiej. - Wstyd, patologia i wstyd raz jeszcze i to na cały kraj! To jest temat przemilczany, ale powiem o tym właśnie dziś - rozpoczyna się wideo twórcy internetowego.

W materiale padają zarzuty dotyczące okoliczności zmiany na sta-

nowisku dyrektora placówki. Autor stwierdza między innymi, że wieloletnia dyrektorka została odsunięta od kierowania ośrodkiem na krótko przed przejściem na emeryturę.

- Kilkanaście lat pracy na stanowisku kierowniczym w przychodni w Warce i pół roku do emerytury. Wzorcowe inwestycje, wzorcowe remonty, nawet nagroda wzorcowej placówki medycznej nie uchroniły pani dyrektorki przed zwolnieniem w celu zastąpienia jej swoją koleżanką - mówi na filmiku Fair Tender.

Do opublikowanego materiału odniósł się burmistrz Miasta i Gminy Warka Tomasz Rawski.

Burmistrz zaznaczył, że jego zdaniem w filmie przedstawiono nieprawdziwe informacje dotyczące zakończenia współpracy z dotychczasową dyrektorką.

- Poprzednia Dyrektorka SP ZOZ w Warce nie została zwolniona a skończyła się jej umowa, dobiegł końca kontrakt. Nowa Dyrektorka została wyłoniona w drodze konkursu, do którego przystąpiło 3 kan-

dydatów - poinformował na swoim profilu Tomasz Rawski.

Jak wyjaśnił Rawski, kontrakt Iwony Dąbrówki obowiązywał od 23 stycznia 2020 roku do 22 stycznia 2026 roku i wygaś z upływem kadencji. Dodał, że przed zakończeniem umowy ogłoszono konkurs na stanowisko dyrektorki, do którego mogły przystąpić osoby spełniające wymagania formalne. Komisja konkursowa wskazała Joannę Czarnecką jako kandydatkę na nowego dyrektorkę, a Iwona Dąbrówka na prośbę burmistrza pełniła obowiązki dyrektorki do końca marca 2026 roku.

Według burmistrza Tomasza Rawskiego, Iwona Dąbrówka po zakończeniu pełnienia funkcji dyrektorki nadal kontynuuje stosunek pracy.

W dalszej części burmistrz ocenił, że materiał opublikowany w Internecie zawiera niezawierające informacji i zapowiedział podjęcie kroków prawnych wobec autora filmu oraz osób rozpowszechniających, jak określił, dezinformację.

BELSK DUŻY

Święto Pułku 4. Ułanów Zaniemeńskich w Belsku Dużym. Uroczyste obchody

W niedzielę, 12 lipca w Belsku Dużym odbyły się obchody Święta Pułku 4. Ułanów Zaniemeńskich. Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w intencji żołnierzy tej jednostki.

Aleksandra Majchrzak

Nabożeństwu przewodniczyli wicekanclerz Kurii Metropolitalnej Warszawskiej ksiądz prałat doktor Bartłomiej Pergoń oraz proboszcz parafii w Belsku Dużym ksiądz Jarosław Siuchta.

W uroczystościach uczestniczył między innymi wójt gminy Belsk Duży Władysław Piątkowski, który podziękował przedstawicielom środowisk ułańskich za ich udział w wydarzeniach organizowanych na terenie gminy Belsk Duży w powiecie grójeckim oraz za podtrzymywanie pamięci o historii pułku.

Słowa uznania dla organizatorów i wyróżnionych osób przekazała również sekretarz gminy Belsk Duży Renata Ostatek.

Po zakończeniu liturgii uczestnicy uroczystości udali się na skwer przy popiersiu pułkownika Jana Kozińskiego.

Tam odbyła się oficjalna część obchodów z udziałem przedstawicieli władz samorządowych, ułanów oraz mieszkańców.

W ramach wydarzenia przeprowadzono uroczysty apel zgodnie z wojskowym ceremoniałem. Podczas uroczystości wręczono także odznaczenia i wyróżnienia osobom zaangażowanym w pielęgnowanie tradycji kawalerskich oraz upamiętnianie historii 4. Pułku Ułanów Zaniemeńskich.

Pułk Ułanów Zaniemeńskich ma związki z Belskiem Dużym. Choć przed wybuchem II wojny światowej jednostka stacjonowała w Wil-



Obchody Święta 4. Pułku Ułanów Zaniemeńskich w Belsku Dużym.

nie, w latach 1815-1820 dowodził nią pułkownik Jan Koziński, uczestnik wojen napoleońskich i bohater słynnej szarży pod Somosierrą. Jego grób znajduje się w miejscowym kościele parafialnym pod wezwaniem Świętej Trójcy w Belsku Dużym.

Podczas obchodów przygotowano również dioramę historyczną prezentowaną przez ułanów. Zwieńczający mogli zobaczyć między innymi elementy umundurowania, repliki broni oraz eksponaty związane z historią jednostki.

KRÓTKO

Gmina Stara Błotnica Dwie nowe drogi

Około 1,5 miliona złotych kosztowała przebudowa dwóch odcinków dróg w gminie Stara Błotnica. nową nawierzchnię ułożono w Czyżówce i Jakubowie. Odbyły się już odbiory prac wykonanych na zlecenie Urzędu Gminy. W Czyżówce przebudowany został odcinek drogi o długości prawie 800 metrów. Został ułożony nowy asfalt, wyrównano i utwardzono pobocza, zostało wykonane odwodnienie drogi oraz zjazdy do posesji. Prace kosztowały 535 456,47 złotych. W Jakubowie został wykonany odcinek drogi gminnej o długości ponad 1 kilometra. Zakres prac był taki sam jak w Jakubowie. Koszt zadania to 972 370,89 złotych. Wykonawcą obu inwestycji była firma Budromost Starachowice. IK

Radom

Tańce na Borkach

Parkiet przy zalewie Borki ponownie wypełnił się miłośnikami tańca. W sobotni wieczór, 19 lipca, mieszkańcy Radomia licznie uczestniczyli w kolejnej wakacyjnej potańcówce z cyklu „Taniec pod Gwiazdami”. Bawili się stali bywalcy, jak i osoby, które przybyły tu pierwszy raz. DO

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0011556538

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpadać nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokując substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta żyłka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk żyłki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy żyłka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

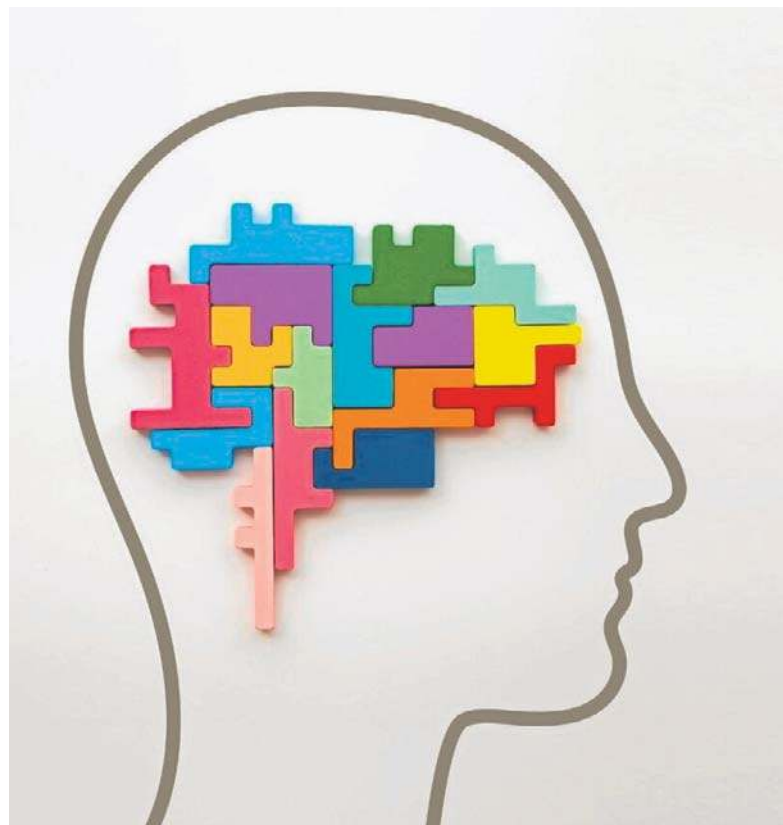
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchniowych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchniowych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórą o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób kosztmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną”, podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywołowaną przez paciorkow-

ca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagają-

cym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wo-

dy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżyć temperaturę stopniowo tak, aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-

60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

Ola Głowacka



FOT. GETTY IMAGES

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ile pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”, który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym ter-



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

minie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam

zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiąże się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy

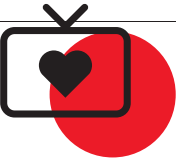
nie sięgali po używkę, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na rowerach stacjonarnych o stopniowo rosnącej intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

SERIALOWO



G. 14:00

Splatane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądzą na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawdzi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:

- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
19) pieczętka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto ...”, powieść

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

AUTOPROMOCJA 0211454748

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 12 312 53 88

- Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) ... błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

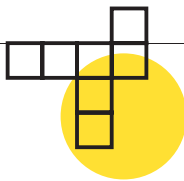
D	B	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	R	D
Z	L	U	A	N	N	L	E	K	L	U	C	Z	
I	L	K	A	S	J	E	R	K	A	O	D	I	
E	R	A	T	O	E	E	P	A	N	T	E	R	A
Z	W	T	K	O	L	A	N	O	T	R	L		
A	T	A	L	A	N	T	A	E	L	D	O	R	A
U	I	A	Z	B	O	R	R	O	E				
D	R	A	T	E	W	K	A	W	I	O	S	L	A
M	W	I								P	K	B	
B	A	L	A	N	S					S	Z	A	T
I	O	I								W	A	I	
B	E	R	B	E	C					P	I	E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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton	antął miasto na Le- manem	roślina jaskro- wata	kuglar- stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra- tegia	kłęząca postać w sztuce
uczule- nie na pyłki				małe stwo- rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa- rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd dawny patrol		krwisty kotlet		lud z Zachod- niej Afryki
nie zdobi czło- wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun- kami			polska cięża- rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś- ciusz- kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako- mitość, mistrz		oszu- stwo lub krawędź		

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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)

Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)

Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)

Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)

Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)

Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)

Podjemiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

RADOM

Radomski poseł Radosław Fogiel z ważną funkcją

Radosław Fogiel z ważną funkcją. Radomski poseł, podczas dorocznej sesji w Hadze został wiceprzewodniczącym Europejskich Konserwatystów i Reformatorów.

Aleksandra Majchrzak

W dniach 4-8 lipca w Hadze odbyła się 33. Doroczna Sesja Zgromadzenia Parlamentarnego Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie. Do Hagi przyjechało około 250 parlamentarzystów z państw należących do Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie. Tegoroczne obrady odbywały się pod hasłem dotyczącym znaczenia prawa międzynarodowego i wspólnych zasad dla bezpieczeństwa.

Najważniejszym rezultatem pięciodniowych obrad było przyjęcie Deklaracji Haskiej, która odnosi się do wyzwań stojących przed państwami Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie. Dokument porusza kwestie bezpieczeństwa, ochrony praw człowieka, gospodarki środowiska, a także podkreśla konieczność przestrzegania prawa międzynarodowego oraz dalszego wspierania Ukrainy w obliczu rosyjskiej agresji.

Podczas sesji głos zabrał poseł z Radomia Radosław Fogiel. -



FOT. FB RADOSŁAW FOGIEL

Radomski poseł Radosław Fogiel podczas obrad w Hadze.

Prawo, w tym to międzynarodowe, musi być szanowane, a tam, gdzie zostało złamane - musi być naprawione. Jednocześnie ponawiam

apel o stanowienie międzynarodowego trybunału do spraw zbrodni popełnionych przez Rosję przeciw Ukrainie. Nie ma trwałego bezpie-

czeństwa bez odpowiedzialności - mówił.

Sesja przyniosła ważną zmianę dla radomskiego parlamentarzysty. Radosław Fogiel został wybrany na wiceprzewodniczącą grupy Europejskich Konserwatystów i Reformatorów działającej w ramach Zgromadzenia Parlamentarnego Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie. To jedno z ugrupowań grupujących partie z poszczególnych krajów Europy. Ugrupowanie posła Prawa i Sprawiedliwości z Radomia Radosława Fogla należy do Europejskich Konserwatystów i Reformatorów.

- Jestem zaszczycony, że zostałem wybrany na wiceprzewodniczącą - napisał Radosław Fogiel na swoim profilu w mediach społecznościowych.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011554709

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011557147

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ŁONIÓW z dnia 22.07.2026

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Łonów oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Łonów uchwały Nr XXXI/145/2026 z dnia 13 lipca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Łonów.

Przedmiotem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego będą zagadnienia, o których mowa w art. 15 ust. 2 oraz w miarę potrzeb w art. 15 ust. 3 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w zakresie dostosowanym do występujących potrzeb z uwzględnieniem różnorodności funkcji terenu objętego miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Wnioski należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy w Łonowie, 27-670 Łonów, Łonów 56, w terminie do 17 sierpnia 2026 r.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Zainteresowani mogą składać uwagi do ww. projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko na formularzu zgodnym ze wzorem stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. poz. 2509), udostępnionym w wersji elektronicznej w Urzędzie Gminy Łonów (link dostępu: <https://loniow.pl/download/pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego>) oraz w wersji papierowej dostępnej w Urzędzie Gminy Łonów.

Ponadto na podstawie art. 39 ust. 1, art. 40, art. 46 pkt 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do ww. planu zagospodarowania przestrzennego.

Informuje się o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy w Łonowie.

Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko:

1. w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Gminy w Łonowie, 27-670 Łonów, Łonów 56,
2. ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy w Łonowie, 27-670 Łonów, Łonów 56,
3. za pomocą środków komunikacji elektronicznej; w terminie do dnia 17 sierpnia 2026 r.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot uwagi i wniosku.

Przedłożone wnioski podlegają rozpatrzeniu przez Wójta Gminy Łonów.

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Łonów, Łonów 56, 27-670 Łonów. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy w Łonowie znajduje się na stronie internetowej pod adresem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=1&cid=65>

REKLAMA

0011557146

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ŁONIÓW z dnia 22.07.2026 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Łonów

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 poz. 538 ze zm.), art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 670) oraz uchwały III/19/2024 z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Łonów

podaje się do publicznej wiadomości o rozpoczęciu konsultacji społecznych do ww. planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie **od dnia 23.07.2026 r. do dnia 19.08.2026 r.** i obejmują:

1. zbieranie uwag w terminie **od dnia 23.07.2026 r. do dnia 19.08.2026 r.;**
2. spotkanie otwarte, które odbędzie się w **dnio 6.08.2026 r. od godz. 15:30 do 16:30** w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Łonowie;
3. dyżur projektanta, który odbędzie się w **dnio 6.08.2026 r. od godz. 16:40 do 18:00** w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Łonowie.

Z ww. projektem planu ogólnego oraz prognozą oddziaływania na środowisko będzie się można zapoznać w siedzibie Urzędu Gminy Łonów, Urzędu Gminy Łonów, pokój nr 21 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Łonów - Zakładka: Planowanie przestrzenne - Projekt Planu Ogólnego Gminy Łonów (zwanego dalej „BIP”) pod adresem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=2&cid=153&id=661>, także za pośrednictwem strony internetowej Gminy Łonów pod adresem: <https://loniow.pl>

Zainteresowani mogą składać uwagi do ww. projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko na formularzu zgodnym ze wzorem stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. poz. 2509), udostępnionym w wersji elektronicznej w BIP - Zakładka: Planowanie przestrzenne - Projekt Planu Ogólnego Gminy Łonów (link dostępu: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=2&cid=153&id=661>) oraz w wersji papierowej dostępnej w siedzibie Urzędu Gminy Łonów.

Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi można składać osobiście w Urzędzie Gminy Łonów lub za pośrednictwem poczty na adres Urzędu Gminy Łonów. Jako wniesienia się, iż siedziba Urzędu Gminy Łonów jest dostosowana do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Łonów wraz z informacją o ograniczeniu wynikającym z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, dostępna jest pod linkiem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=1&cid=65>.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Łonów.

Nadmienia się, iż siedziba Urzędu Gminy Łonów jest dostosowana do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Łonów wraz z informacją o ograniczeniu wynikającym z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, dostępna jest pod linkiem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=1&cid=65>.

REKLAMA

0011557182

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Słoneczne Wzgórze” w Kielcach ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Remont parkingu
2. Remont ulicy
3. Remont dźwigów osobowych (2 zadania)
4. Wymiana wciągarki w dźwigu osobowym
5. Docieplenie elewacji budynków Przetarg nr I (3 zadania)
6. Docieplenie elewacji Przetarg nr II (2 zadania)

Oferty należy składać w pokoju nr 2 do dnia 5.08.2026 do godz. 8.30

Termin otwarcia ofert i wysokość wadium zostały określone w specyfikacji istotnych warunków zamówienia. SIWZ do pobrania w Sekretariacie Spółdzielni lub <https://www.sloneczne-wzgorze.pl/przetargi/przetargi-aktualne.html>.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, jak i uznania, że przetarg nie dał rezultatów, unieważnienia przetargu oraz odwołania przetargu, bez podania przyczyny. Informacje można uzyskać pod tel. nr 41 331-13-57 w. 24, 25

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcyjner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czerwo-białego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy poprawnym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany



bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał ła-

twego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik za-

trzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Mirosława Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych golematorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martínez (Argentyna) – Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) – Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) – Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

© P

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływają-

cym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy” szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Oba, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.



Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple” zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Mecz Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Oba Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

SPORT

PIŁKA RĘCZNA

Jakub Trzaskowski, z Radomia do klubu ekstraklasy! Błysk w reprezentacji Polski

Jakub Trzaskowski, wychowanek MTS Lider Radom świetnie zagrał na mistrzostwach Europy. W ośmiu meczach zdobył 51 bramek i był najlepszym strzelcem naszej drużyny

Stanisław Wróbel

Jakub Trzaskowski, wychowanek MTS Lider Radom świetnie zagrał na mistrzostwach Europy. Trafił do klubu Orlen Superligi Wybrzeża Gdańsk.

Jakub Trzaskowski, wychowanek Międzyszkolnego Towarzystwa Sportowego Lider Radom zrobił furorę w reprezentacji Polski na zakończonych właśnie Mistrzostwach Europy do lat 20 w piłce ręcznej - zdobył 51 bramek w ośmiu meczach, był najlepszym strzelcem naszej drużyny. Kuba od najbliższego sezonu będzie występował w ekstraklasie - trafił do zespołu Wybrzeża Gdańsk.

Młodzieżowa reprezentacja Polski mężczyzn pod wodzą selekcjonera, byłego legendarnego piłkarza ręcznego Mariusza Jurasika przegrała w niedzielę 19 lipca z Łotwą 36:37 na zakończenie Mistrzostw Europy do lat 20 w Rumunii. Młodzi Białoczerwoni zanotowali w turnieju bilans czterech zwycięstw i czterech porażek, który przełożył się na 18. miejsce w całej imprezie. Dziewięć trafień w tym meczu zaliczył Jakub Trzaskowski - był najsukuteczniejszym graczem reprezentacji Polski.

We wcześniejszym meczu Polska pokonała Macedonię Północną - po jedynkach zakończył się remisem 28:28, nasza drużyna wygrała w karnych 5:4. Radomianin Jakub Trzaskowski



Jakub Trzaskowski podczas mistrzostw Europy rozgrywanych w ostatnich dniach w Rumunii.

zdołał w tym meczu 7 bramek i był najsukuteczniejszym zawodnikiem naszej drużyny. Ta wygrana dała nam prawo gry o 17 miejsce.

W walce o miejsca 9-24 Polska drugi raz zagrała z Bośnią i Hercegowiną i wygrała po rzutach karnych 5:4, wcześniej był remis 25:25. Trzaskowski też był najlepszy - zdobył 6 bramek.

W rundzie pośredniej Polska wygrała 34:29 z Bośnią i Hercegowiną. Jakub Trzaskowski też był najsukutecz-

niejszy - zdobył 10 bramek. Następnie Polska przegrała z Izraelem 31:39, w tym meczu Trzaskowski też zdobył najwięcej bramek - 7. Taki wynik oznaczał, że Białoczerwoni zajęli drugie miejsce w Grupie 3 pośredniej i musieli rywalizować w strefie miejsc 17-24.

W początkowej fazie mistrzostw Polska przegrała z Węgrami 33:37 - Trzaskowski 4 bramki i Słowenią 34:40 - Trzaskowski 3 bramki oraz pokonała Czechów 30:22 - Trzaskowski 5 bramek;

Wybrzeże Gdańsk

Jakub Trzaskowski, niespełna 19-letni prawy rozgrywający jest wychowankiem MTS Lider Radom oraz absolwentem Szkoły Mistrzostwa Sportowego Związku Piłki Ręcznej w Polsce Kielce. 10 lipca poinformowano, że zagra w Orlen Superlidze w barwach PGE Wybrzeża Gdańsk. W minionym sezonie występował na parkietach Ligi Centralnej w barwach Szkoły Mistrzostwa Sportowego Związku Piłki Ręcznej w Polsce Kielce, gdzie w dwunastu spotkaniach zdobył 75 bramek. Trzaskowski od kilku lat regularnie otrzymuje powołania do kadr narodowych. W swojej dotychczasowej karierze został również wybrany najlepszym prawym rozgrywającym Mistrzostw Polski Juniorów, reprezentując barwy UMKS Trójka Ostrołęka.

Podobnie jak w przypadku innych młodych zawodników pozyskanych przez PGE Wybrzeże Gdańsk, rozwój Jakuba został zaplanowany z myślą o długofalowej perspektywie. Jak informuje klub najbliższe dwa sezony Jakub spędzi na wypożyczeniu, gdzie będzie miał możliwość regularnej gry i zdobywania cennego doświadczenia. Według nieoficjalnych jeszcze informacji Trzaskowski ma trafić do innego klubu ekstraklasy 9 Neland MKS Kalisz.

KRÓTKO

Piłka nożna

Prezentacja drużyny Radomiaka Radom

W środę 22 lipca Radomiaka Radom zaprasza na oficjalną prezentację drużyny na sezon 2026/2027 w PKO BP Ekstraklasie. W programie między innymi prezentacja zawodników w nowych kompletach meczowych, specjalna oprawa oraz konkursy z atrakcyjnymi nagrodami. Prezentacja odbędzie się na stadionie Radomskiego Centrum Sportu przy Struga. Otwarcie stadionu zaplanowano na godzinę 20 - kibice będą wpuszczani na sektory od A1 do B3. Start prezentacji zaplanowano na 20.30. Jak informuje Radomiaka - tegoroczna prezentacja odbędzie się w specjalnie przygotowanej oprawie wykorzystującej efekty świetlne i dymne. Na murawie kolejno pojawią się zawodnicy pierwszego zespołu, którzy przy okazji zaprezentują wszystkie trzy komplety strojów na nowy sezon. Bramkarze i obrońcy wystąpią w zielonych koszulkach, pomocnicy w białych, a napastnicy w fioletowych. Podczas prezentacji kilka słów do zgromadzonych kibiców skierują przedstawiciele władz Klubu, trener oraz kapitan drużyny. Nie zabraknie również wspólnego śpiewania utworu „Być tam gdzie Radomiak gra” czy pamiątkowego zdjęcia zawodników z kibicami zgromadzonymi na trybunach. Wstęp wolny **OI**

Piłka nożna

Michał Jerke wypożyczony do Olimpii Grudziądz

20-letni bramkarz Radomiaka Radom Michał Jerke najbliższy sezon spędzi na poziomie Betclic 2. Ligi. Został przez nasz klub wypożyczony do Olimpii Grudziądz. Jerke trafił do Radomiaka w 2022 roku i w ciągu ostatnich lat przeszedł drogę z drugiej drużyny do kadry pierwszego zespołu Zielonych. Wypożyczenie do Olimpii Grudziądz będzie jego trzecim transferem czasowym od momentu dołączenia do Radomiaka. Wcześniej zbierał doświadczenie na boiskach 3. Ligi, reprezentując barwy Piłicy Białobrzegi oraz Chełmianki Chełm. Najbliższy sezon będzie dla Michała pierwszą okazją do regularnych występów na szczeblu centralnym. Radomiak zastrzegł sobie prawo do ewentualnego skrócenia wypożyczenia. Michał Jerke urodził się 13 stycznia 2006 roku w Warszawie, jest wychowankiem klubu Delta Warszawa skąd w wieku 16 lat trafił do Radomiaka Radom. Ma 191 centymetrów wzrostu. Rozegrał już 44 mecze na poziomie 3. ligi. **SW**

WYŚCIGI SAMOCHODOWY

Aleksander Ruta jako jedyny Polak punktował we Francji

Sylwester Szymczak

Pochodzący z Radomia, młody kierowca - Aleksander Ruta, jedyny Polak w stawce 38 zawodników i zawodniczek z całego świata ukończył dwa z trzech wyścigów drugiej rundy europejskich mistrzostw Formuły 4, E4 Championship, w pierwszej dziesiątce.

Po trudnym początku sezonu na włoskiej Valledlungdzie, na francuskim torze Paul Ricard ekipa Polaka zrobiła wyraźne postępy. Pierwszą sesję kwalifikacyjną 17-latek zakończył na 14. pozycji, jako najwyższe sklasyfikowany kierowca holenderskiego zespołu.

Następnie Ruta przebił się w pierwszym wyścigu na dziewiąte miejsce. Choć drugi wyścig, do którego startował na mocno zużytych oponach, ukończył na 17. pozycji, w trzecim młody Polak znów był w stanie przebić się do czołówki, kończąc zmagania na 10. lokacie. Ponownie był także najwyższe sklasyfikowanym kierowcą Van Amersfoort Racing.

Po drugiej rundzie Ruta awansował na 15. miejsce w klasyfikacji generalnej. Trzecia i ostatnia runda E4 Championship odbędzie się w październiku na włoskim torze Monza.

Najpierw jednak Polaka czekają trzy kolejne rundy międzynarodowych mistrzostw Włoch Formuły 4, z których pierwsza odbędzie się już w najbliższy weekend na torze Mugello.

- To był dla całego naszego zespołu bardzo wymagający weekend - mówi Aleksander Ruta. - Nadal nie jestem zadowolony z naszego tegorocznego tempa, ale na Paul Ricard zrobiliśmy razem z zespołem wyraźne postępy i wróciliśmy do pierwszej dziesiątki, co jest pewnym pocie-

szeniem. Mimo niezbyt udanych kwalifikacji w pierwszym wyścigu byłem w stanie zyskać kilka pozycji na starcie i przebić się na 9 miejsce, co było najlepszym wynikiem w tym sezonie. Poświęciliśmy drugi wyścig, aby zachować komplet nowych opon na trzeci, w którym znów byłem w stanie przebić się do pierwszej dziesiątki. Tak naprawdę ten wyścig liczył tylko dwa okrążenia, bo resztę czasu spędziliśmy za samochodem bezpieczeństwa, więc biorąc pod uwagę okoliczności, 10 miejsce jest dobrym wynikiem. Szkoda, że nie udało się przejechać pełnego dystansu w normalnych warunkach, bo mieliśmy potencjał na dużo więcej - dodał.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia55
lat

Środa 22.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Region

Nowy przewoźnik
na trasie przez
Kielce i Skarżysko-
-Kamienną?Kielce i Skarżysko-Kamienna mogą
zyskać nowego przewoźnika kolej-
owego i osiem dodatkowych połączeń
dziennie z Warszawą i z Krakowem
– Strona 3

Kielce

Zmiana organizacji
ruchu na Łódzkiej,
Transportowców
i HubalczykówWe wtorek wprowadzona została
nowa organizacja ruchu w związku
z budową miejskiego odcinka drogi
ekspresowej S74 w Kielcach
– Strona 4Rady seniorów z regionu otrzymają
209 tysięcy złotych na realizację pro-
jektów aktywizujących osoby starsze
– Strona 5Iga Kuchczyńska i Julia Kiniorska
w Kielcach. To córki doskonale zna-
nych w środowisku piłki ręcznej Pa-
tryka Kuchczyńskiego i Moniki Grubej
– Strona 16

FOT. ARCHIWUM

Sandomierz

Kara za jazdę po pijanemu i ucieczkę
przed policją. Wyrok natychmiastowy

Sylvia Bławat

**Wyrok skazujący usłyszał
w poniedziałek 61-latek,
który nie dość, że kierował
autem, mając w organizmie
2,7 promila alkoholu, to jesz-
cze próbował uciekać poli-
cjantom.**Do zdarzenia doszło w sobotę, 18
lipca. Wówczas dyżurny Ko-
mendy Powiatowej Policji w San-
domierzu dostał zgłoszenie o kie-
rowcy Renaulta, który mógł pro-
wadzić po alkoholu. Wskazany sa-
mochód policjanci namierzili
na drodze krajowej numer 79
w Andruszkowicach w gminie
Samborzec.**Zignorował policjantów,
ucieczkę zakończył w sadzie**– Funkcjonariusze niezwłocznie
podjęli próbę zatrzymania kierow-
cy do kontroli drogowej, używa-
jąc sygnałów świetlnych i dźwięko-
wych – wyjaśnia Iwona Paluch,
rzecznik prasowy sandomierskiej
policji.

FOT. POLICJA

Kierujący zignorował policjantów, niebawem podróż zakończył w sadzie

Kierujący zignorował policjan-
tów, niebawem skręcił w boczną
drogę, podróż zakończył w sadzie.**61-latek w organizmie miał
prawie 2,7 promila alkoholu**Za kierownicą auta siedział 61-latek,
badanie wykazało, że w organizmie
miał prawie 2,7 promila alkoholu.
W poniedziałek, 20 lipca stanął
przed sądem w trybie przyspieszo-
nym.– Za prowadzenie pojazdu w sta-
nie nietrzeźwości oraz niezatrzy-
manie się do kontroli drogowej wo-
bec mężczyzny sąd zastosował
środki karne w postaci: kary
grzywny w kwocie 5 tysięcy zło-
tych, zakaz prowadzenia wszelkich
pojazdów mechanicznych na okres
trzech lat, świadczenie pieniężne
w kwocie 7 tysięcy złotych na rzecz
Funduszu Pomocy Pokrzywdzo-
nym oraz Pomocy Postpeniten-
cjarniej, nawiązkę na rzecz Skarbu
Państwa w wysokości 5 tysięcy zło-
tych oraz obciążył kosztami sądo-
wymi – informuje Iwona Paluch,
rzecznik prasowy sandomierskiej
policji.

Jędrzejów

Policjanci znaleźli ponad pięć kilogramów narkotyków

Sylvia Bławat

**Ponad pięć kilogramów mari-
huany i 55 krzaków konopi zna-
leźli kryminalni z Jędrzejowa.
Podczas dogłębnej nielegalnej
plantacji w gminie Wodzisław
zatrzymali 36-latkę ze Śląska.**Plantację, na której rosło 55 krzaków
konopi w różnych fazach wzrostu(od 20 centymetrów do ponad
dwóch metrów), kryminalni z Ko-
mendy Powiatowej Policji w Jędrze-
jowie znaleźli w lesie w gminie Wo-
dzisław.– W chwili realizacji mężczy-
zna wykonywał zabiegi pielęgn-
acyjne przy prowadzonej przez sie-
bie uprawie. Został zatrzymany
na gorącym uczynku – relacjo-
nuje podkomisarz Beata Soboń,rzecznik prasowy komendanta
powiatowego policji w Jędrzejo-
wie.Podczas przeszukań na tere-
nie powiatu jędrzejowskiego
i na Śląsku znaleźli gotowy już
narkotyk – ponad 5,3 kilograma
marihuany.– 36-latek usłyszał zarzuty pro-
wadzenia uprawy konopi innych
niż włókniste oraz wytwarzaniaśrodków odurzających. Podejrzany
przyznał się do popełnienia zarzu-
canych mu czynów, skorzystał jed-
nak z przysługującego mu prawa
i odmówił składania wyjaśnień –
wyjaśnia podkomisarz Beata So-
boń.W poniedziałek Sąd Rejonowy
w Jędrzejowie przychylił się
do wniosku prokuratury aresztował
mężczyznę na trzy miesiące.

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dziś imieniny mają: Magdalena, Milena, Benon i Albin
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Cyprian Dmowski:**

Cyrk miliarderów i prawdziwa piłka

publicysta

La nami piłkarski mundial. W niedzielę cały świat oglądał finałowy mecz Argentyny z Hiszpanią. Wiadomo, futbol to nie jest sprawa życia i śmierci. Jak powiedział legendarny trener FC Liverpool Bill Shankly - to sprawa o wiele poważniejsza. Uważa się, co w swej biografii napisał również brazylijski supergwiazdor piłki Pele, że w Ameryce Południowej ten cytat ma wyjątkowe znaczenie. Cóż, Argentyńczycy, którzy w niedzielę wybiegli na boisko pod Nowym Jorkiem, bez wątpienia wzięli to sobie do serca.

Nie obwiniam ich. Dla Latynosów piłka to życie, finał mistrzostw świata to jego ukoronowanie. Cel uświęca środki. Piłka jest dla twardego, wychodzisz na boisko i wiesz, czego się spodziewać. Wszyscy godzą się na takie reguły. Ale - od tego, by mecz nie przerodził się w plemienną bójkę jest sędzia, z asystentami i ekipą VAR. Niestety, na finał nikt taki nie dojechał. Ktoś biegał z gwizdkiem, ktoś podnosił chorągiewkę, raz ktoś narysował linię spalonego. Ale nie arbitrzy. Ci nie pozwoliliby na rzeź, jaką urządzili rywalom Argentyńczyków. Druga żółta i w efekcie czerwona kartka dla Fernandeza wcale nie została pokazana za najbrutalniejsze, najgroźniejsze wejście w meczu. Te były bezkarne.

Można „murować bramkę”, robić wszystko, by wygrać. Było włoskie catennaccio, teraz jest argentyńska siekierozada i męczenie buty. Ale jeśli sędzia w finale mundialu pozwala na chamstwo i niepohamowaną brutalność, to czas zamknąć ten cyrk miliarderów.

W nieskażoną, prawdziwą piłkę grają dzieci. Czysta pasja i emocje. Prawdziwa piłka obija się też po wioskach, gdzie pasjonaci trenują po pracy, a w weekendy toczą boje w klasach B, A, czy okręgówkach. Polecam każdemu. Zobaczcie, w waszej okolicy na pewno jest taka drużyna. Idźcie potrenować, zagrać, a przynajmniej kibicować.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Echo Dnia”

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

POGODA



dziś
22°C/12°C



jutro
17°C/13°C

ed ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA
PRESS
GRUPA

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



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

REGION

Zmarł profesor Stanisław Gomułka, wykładowca, światowej sławy ekonomista

Julia Warych

Zmarł profesor Stanisław Gomułka, światowej sławy ekonomista, wykładowca prestiżowych uczelni i doradca polskich rządów. Pochodzący z gminy Wodzisław absolutnie jędrzejowski I Liceum Ogólnokształcącego imienia Mikołaja Reja zmarł w wieku 85 lat.

Przez około 35 lat wykładowca London School of Economics, doradca polskich rządów, członek Narodowej Rady Rozwoju, główny ekonomista Business Centre Club, członek Państwowej Akademii Nauk. Choć jego kariera miała charakter międzynarodowy, przez całe życie pozostawał mocno związany z ziemią jędrzejowską.

Wpis pożegnalny w mediach społecznościowych opublikował burmistrz Jędrzejowa Marcin Piszczek.

Poruszony odejściem profesora Stanisława Gomułki jest także dyrektor oraz społeczność I Liceum Ogólnokształcącego imienia Mikołaja Reja w Jędrzejowie. Tą szkołę



FOT. ARCHIWUM

Profesor Stanisław Gomułka

skończył profesor i przez lata ją wspierał.

- To dla całej naszej społeczności wielki smutek i ogromna strata. Profesor Stanisław Gomułka pisał maturę w „Reju” w 1958 roku i chociaż zrobił światową karierę, do końca pozostał silnie związany z ziemią jędrzejowską. Od 2008 roku niezwykle mocno nas wspierał - jako nasz absolwent, ale przede wszystkim jako prawdziwy mecenasz tej szkoły. Dzięki jego wspar-

ciu i zaangażowaniu, które trwało niemal 20 lat, posiadamy dziś tak bogaty i nowoczesny księgozbiór. Mówi się, że biblioteka to serce szkoły, a dzięki Panu Profesorowi to serce cały czas u nas bije. Profesor regularnie nas odwiedzał i utrzymywał stały kontakt z liceum. Jeszcze w listopadzie nasza szkolna delegacja odwiedziła go w Konstancinie - wspomina dyrektor Liceum Reja w Jędrzejowie Wojciech Zwierzchowski.

Stanisław Gomułka urodził się w Krężołach, gmina Wodzisław w powiecie jędrzejowskim. Wykształcenie średnie zdobył w Jędrzejowie, będąc absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego imienia Mikołaja Reja. Dalszą ścieżkę naukową kontynuował na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie uzyskał tytuł magistra z zakresu fizyki oraz doktorat z nauk ekonomicznych.

Przez ponad 35 lat, w latach 1970-2005 związany był z renomowaną Katedrą Ekonomii w London School of Economics. Jako naukowiec i badacz wykładał na czołowych światowych uczelniach, w tym na uniwersytetach Harvarda, Stanforda, Columbia oraz University of Pennsylvania.

POWIAT JĘDRZEJOWSKI

70-letni kierowca kursowego busa miał 0,4 promila alkoholu

Sylwia Bławat

0,4 promila alkoholu w organizmie wykazało badanie 70-letniego kierowcy kursowego busa skontrolowanego w miejscowości Warzyn Drugi w gminie Nagłowice w ramach akcji Trzeźwy poranek na drogach powiatu jędrzejowskiego.

Łącznie podczas poniedziałkowych działań policjanci przeprowadzili

blisko 1300 badań stanu trzeźwości.

- Niestety okazało się, że czterech kierujących, w tym jeden z kursowego busa, a drugi na aktywnym zakazie prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, zdecydowało się na jazdę pod wpływem alkoholu - konkluduje podkomisarz Beata Sobóń, rzecznik prasowy jędrzejowskiej policji.

Prócz kierowcy kursowego busa, skontrolowanego o godzinie

5.30, wpadł też 49-letni Kielczanin, kierujący ciężarówką Scania. Został zatrzymany do kontroli po godzinie 6 w Łączynie pod Jędrzejowem. Mężczyzna wydmuchał 0,3 promila.

Godzinę później w Sobowicach w gminie Imielno skontrolowany został 42-latek z Kielc, jadący Hyundaiem. Miał w organizmie 0,4 promila.

Przed sądem przyjdzie stanąć 48-latkowi, który jechał motorowerem przez Przysław. Nie dość, że miał w organizmie ponad promil alkoholu, to jeszcze okazało się, że ciężko na nim aktywny zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych.

KIELCE

Remont na ulicy Warszawskiej w Kielcach został zakończony

Anna Gwóźdź

Po ponad dwóch miesiącach z ulicy Warszawskiej zniknęły zwężenia, wygradzenia i tymczasowe objazdy. Zakończył się remont na odcinku od skrzyżowania z ulicami Orkana i Jaworskiego do ronda Geodetów.

Drogowcy wymienili nawierzchnię obulejznią, przebudowali zatokę autobusową i uporządkowali infrastrukturę znajdującą się pod asfaltem. To jednak nie koniec robót na Warszawskiej.

Prace rozpoczęły się 5 maja i były pierwszym zadaniem tegorocznej edycji miejskiego programu „Kielce bez dziur”. Remont prowadziła firma Strabag, a kierowcy przez kolejne tygodnie musieli liczyć się ze zwężeniami do jednego pasa, czasowym zamykaniem wlotów ulic Przyborowskiego i Loefflera oraz zmianami lokalizacji przystanków autobusowych.

Teraz na Warszawskiej przywrócono stałą organizację ruchu. For-

malny odbiór inwestycji przeprowadzono w poniedziałek, 20 lipca, jak chwali się Ratusz - dzień przed zapisanym wcześniej terminem zakończenia zadania.

Na remontowanym odcinku sfrezowano starą, zniszczoną nawierzchnię, a następnie ułożono warstwę wiążącą i ścieralną. Drogowcy wyregulowali również wysokość studzienek i pozostałych urządzeń sieci podziemnych, w tym wpustów kanalizacji deszczowej.

Wzdłuż krawędzi jezdni i chodników wykonano niezbędne roboty brukarskie. Najbardziej widoczną zmianą dla pasażerów komunikacji miejskiej jest natomiast nowa, betonowa zatoka autobusowa po wschodniej stronie ulicy.

Modernizacja ulicy Warszawskiej kosztowała dokładnie 1 milion 839 tysięcy 924 złote i 56 groszy.

Nowa nawierzchnia kończy się dziś przy rondzie Geodetów, ale Miejski Zarząd Dróg ogłosił przetarg na remont kolejnego, 310-metrowego odcinka Warszawskiej - od ronda Geodetów w kierunku ulicy Witosza.



Zakończył się remont ulicy Warszawskiej na odcinku od ulicy Orkana do ronda Geodetów, przywrócono stałą organizację ruchu

REGION

Nowy przewoźnik kolejowy na trasie przez Kielce i Skarżysko-Kamienną?

Kielce i Skarżysko-Kamienna mogą zyskać nowego przewoźnika kolejowego i osiem dodatkowych połączeń dziennie z Warszawą oraz Krakowem.

Dawid Owczarek

Kielce i Skarżysko-Kamienna w najbliższych latach może zyskać nowego przewoźnika kolejowego. Jak poinformował Urząd Transportu Kolejowego, czeski Leo Express złożył wniosek o przyznanie otwartego dostępu na trasie Warszawa Wschodnia - Skarżysko-Kamienna - Kielce - Kraków Główny. Przewoźnik planuje rozpoczęcie kursów od grudnia 2027 roku, wraz z wejściem w życie nowego rocznego rozkładu jazdy.

Z przedstawionych założeń wynika, że każdego dnia realizowane byłyby cztery połączenia w każdym kierunku. Pociągi odjeżdżałyby z Warszawy Wschodniej oraz z Krakowa Głównego o godzinach 6, 10, 14 i 18.

Dla mieszkańców Kielc oznaczałoby to dodatkowe cztery bezpośrednie połączenia z Warszawą oraz cztery z Krakowem każdego dnia. Według planu pociągi odjeżdżałyby z Kielc w kierunku Krakowa o godzinach 8.09, 12.09, 16.09 i 20.09, natomiast do Warszawy o 8.22, 12.22, 16.22 i 20.22. Podane czasy, są wciąż orientacyjne i mogą nieco różnić się od oficjalnego rozkładu jazdy przewoźnika.



Czeski przewoźnik już od grudnia 2027 roku może połączyć Skarżysko-Kamienną z Warszawą i Krakowem nowymi połączeniami

Dla mieszkańców Skarżyska-Kamiennej oznaczałoby to dodatkowe cztery bezpośrednie połączenia z Warszawą oraz cztery z Krakowem każdego dnia. Według planu pociągi odjeżdżałyby ze Skarżyska-Kamiennej w kierunku Krakowa o godzinach 7.25, 11.25, 15.25 i 19.25, natomiast do Warszawy o 9.06, 13.06, 17.06 i 21.06. Podane czasy, są wciąż orientacyjne i mogą nieco różnić się od oficjalnego rozkładu jazdy przewoźnika.

Na trasie między Warszawą a Krakowem pociągi Leo Express miałyby zatrzymywać się na stacjach: Piaseczno, Warka, Radom, Skarżysko-Kamienna i Kielce. Oznacza to, że z nowych połączeń mogliby skorzystać nie tylko mieszkańcy Skarżyska-Kamiennej, ale także podróżni z innych miast położonych wzdłuż linii kolejowej numer 8.

Pojawienie się nowego przewoźnika mogłoby zwiększyć konkurencję na jednej z najważniejszych tras kole-

jowych w centralnej i południowej Polsce. Dla pasażerów oznaczałoby to nie tylko większy wybór połączeń, ale również szansę na atrakcyjniejsze ceny biletów oraz lepszą ofertę przewozową.

Na razie wniosek Leo Express będzie analizowany przez Urząd Transportu Kolejowego. Dopiero po uzyskaniu odpowiedniej zgody przewoźnik będzie mógł uruchomić planowane połączenia. Jeśli procedura zakończy się pozytywnie, pierwsze pociągi czeskiego przewoźnika pojawią się na trasie przez Radom w grudniu 2027 roku.

Leo Express to czeski prywatny przewoźnik kolejowy i autobusowy, założony w 2010 roku. Firma obsługuje połączenia krajowe oraz międzynarodowe, łącząc m.in. Czechy, Słowację, Polskę, Austrię i Ukrainę. Przewoźnik jest znany z nowoczesnego taboru oraz oferowania usług takich jak dostęp do Wi-Fi czy catering na pokładzie wybranych pociągów.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



REGION

45. Kielecka Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę rozpocznie się 5 sierpnia

Dorota Kułaga

45. Kielecka Piesza Pielgrzymka na Jasną Górę rozpocznie się 5 sierpnia w Wiślicy. Odbędzie się pod hasłem „Uczniowie - misjonarze”. Trwają zapisy na to wydarzenie.

Pielgrzymka rozpocznie się 5 sierpnia Mszą świętą pod przewodnictwem biskupa kieleckiego Jana Piotrowskiego o godzinie 18:00 w Kolegiacie Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Wiślicy.

Pątnicy wyruszą w drogę 6 sierpnia, a 13 sierpnia wejdą na Jasną Górę. Przez Busko-Zdrój, Kielce, Piekoszów, Włoszczowę i Konięcpol będą pielgrzymować przed Cudowny Obraz Matki Bożej w Częstochowie. Trwają zapisy do poszczególnych grup. Można to zrobić przez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie internetowej: pielgrzymka.kielecka.com (zakładka: zapisy). Organizatorzy przewidują też możliwość zapisu tradycyjnego w pierwszym dniu pielgrzymowania, jednak dla celów organizacyjnych zalecane jest uczynić to jak najwcześniej.

Dyrektorem pielgrzymki będzie ksiądz Marek Błady, proboszcz parafii pod wezwaniem Matki Bożej Częstochowskiej w Wiśniówce pod Kielcami, ojcem duchownym

ksiądz Grzegorz Stachura, proboszcz parafii świętej siostry Faustyny Kowalskiej w Szczukowicach. W tym roku kaznodzieją będzie ksiądz doktor habilitowany Miłosz Hołda, kapłan diecezji kieleckiej, filozof, teolog i wykładowca akademicki. Pielgrzymka diecezji kieleckiej będzie liczyć 13 grup, do tego dojdzie 14 grupa duchowa, za którą będzie odpowiadał ksiądz Damian Liwocha, obecnie studiujący w Rzymie.

45. Kielecka Piesza Pielgrzymka podąży z prastarej i maryjnej Wiślicy przez Kielce na Jasną Górę. Pielgrzymka jak uczynas Ojciec Święty Leon XIV odgrywa istotną rolę w naszym życiu wiary, ponieważ od dziela nas od codziennych spraw i rutyny, dając czas i przestrzeń, by głębiej spotkać Boga. Takie chwile zawsze pomagają nam wzrastać, ponieważ Duch Święty delikatnie kształtuje nas, byśmy coraz bardziej upodabniali się do umysłu i serca Jezusa Chrystusa. Dlatego też często pielgrzymkę nazywamy rekolekcjami w drodze: w drodze do Boga, który jest miłością, do własnego serca i bliźniego - napisał w specjalnym Słowie skierowanym na to wydarzenie Jan Piotrowski, biskup kielecki.

Rok temu, w 44. Kieleckiej Pieszej Pielgrzymce na Jasną Górę, wzięły udział 2344 osoby, w tym 876 osób pielgrzymowało jeden dzień.

KIELCE

Budowa S74 w Kielcach. Zmiana organizacji ruchu

Magdalena Wróblewska

We wtorek wprowadzona została nowa organizacja ruchu w związku z budową miejskiego odcinka drogi ekspresowej S74 w Kielcach. Zmiany obejmują rejon ulic Łódzkiej, Transportowców i Hubalczyków.

Nowe rozwiązania są związane z kolejnym etapem prac przy budowie węzła Hubalczyków oraz ronda, które powstanie na skrzyżowaniu ulic Transportowców i Kongresowej. Wykonawca przygotowuje teren pod przyszłe roboty drogowe i mostowe, prowadzi przebudowę miejskich sieci, prace rozbiórkowe oraz budowę elementów nowej infrastruktury. Jak informuje rzeczniczka Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Małgorzata Pawelec-Buras, wykonawca inwestycji, firma Intercor, kontynuuje prace związane z przebudową infrastruktury podziemnej.

Wykonawca inwestycji, firma Intercor, kontynuuje prace przy przebudowie miejskich sieci, roboty rozbiórkowe i demontażowe. Trwa między innymi przebudowa sieci ciepłowniczej na odcinku ulicy Łódzkiej - w ciągu drogi krajowej 74 w rejonie wiaduktów kolejowych. Rozpoczęły się roboty fundamentowe na budowie wiaduktu nad S74, który połączy ulice Transportowców i Żelaznogórska - przekazała Małgorzata Pawelec-Buras.



Na ulicy Hubalczyków wprowadzono ruch jednokierunkowy. Kierowcy mogą jechać wyłącznie w kierunku ulicy Łódzkiej

Powstają także mury oporowe przy ulicy Przysłowej oraz w rejonie skrzyżowania ulic Transportowców i Kongresowej. Kolejne tego typu konstrukcje będą budowane przy ulicy Łódzkiej.

W związku z rozpoczęciem kolejnego etapu prac zmieniła się organizacja ruchu na skrzyżowaniu ulic Łódzkiej i Transportowców. Wyłączona została sygnalizacja świetlna, a kierowcy korzystają z tymczasowego ronda.

Na ulicy Transportowców, pomiędzy ulicami Łódzką i Kongresową, obowiązuje ruch jednokierunkowy. Przejazd możliwy jest wyłącznie od strony ulicy Łódzkiej w kierunku Kongresowej.

Zamknięty został również około 150-metrowy fragment ulicy Transportowców - od skrzyżowania z Kongresową w stronę ulicy Batalionów Chłopskich. Objazd do południowej części Transportowców wyznaczono ulicami Kongresową, Zakładową i Batalionów Chłopskich.

Nowa organizacja ruchu objęła także ulicę Hubalczyków. Od skrzyżowania z ulicą Sokół kierowcy mogą poruszać się wyłącznie w kierunku tymczasowego ronda na ulicy Łódzkiej.

W dalszym ciągu zamknięte pozostaje skrzyżowanie ulic Hubalczyków i Ponurego Piwnika. Objazd przeprowadzono ulicami Helenówek i Wróblą.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Szpital w Czerwonej Górze brakuje pieniędzy. Ograniczono planowe przyjęcia na alergologię

Anna Gwóźdź

Pieniądze przewidziane na leczenie pacjentów Oddziału Alergologii w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Czerwonej Górze wystarczą tylko na pierwsze półrocze - twierdzi dyrekcja placówki.

Szpital ograniczył planowe przyjęcia, ale nadal leczy osoby w stanach nagłych oraz ponad 600 pacjentów odczulanych na jad owadów. Koszty bierze na siebie lecznica.

O sytuacji mówili we wtorek, 21 lipca, marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i dyrektor szpitala Youssef Sleiman. Największy problem dotyczy pacjentów odczulanych na jad os i pszczoł. Taka terapia trwa około



Renata Janik, marszałek województwa i dyrektor Youssef Sleiman

pięciu lat, nie może być dowolnie przerywana i musi odbywać się w warunkach szpitalnych, ponieważ po podaniu preparatu może dojść do wstrząsu anafilaktycznego.

- Ci pacjenci są zagrożeni reakcją anafilaktyczną, a nawet utratą

życia w przypadku uządlenia - mówi Youssef Sleiman.

Tylko w pierwszym półroczu szpital wydał na odczulanie około 1 miliona 50 tysięcy złotych. Podobna kwota będzie potrzebna w drugiej połowie roku. Jednocześnie do le-

czenia kwalifikowane są kolejne osoby.

- Na drugie półrocze na Oddziale Alergologii mamy zero złotych z Narodowego Funduszu Zdrowia - mówiła Renata Janik.

Według władz placówki do końca roku oddział może wygenerować ponad 2 miliony złotych kosztów, których zwrot nie jest pewny. Szpital przypomina również, że w 2025 roku wykonał świadczenia ponad kontrakt o wartości około 2 milionów 350 tysięcy złotych. Jak twierdzi dyrekcja, NFZ do tej pory nie zaproponował zapłaty nawet części tej kwoty. Sprawa trafiła do sądu.

Dyrektor przekazał, że w 2026 roku trzykrotnie zwracał się do NFZ o zwiększenie kontraktu. Bezskutecznie. Lecznica nadal przyjmuje pacjentów po wstrząsach anafilaktycznych, z gwałtownymi reakcjami po lekach oraz wymagających pilnej diagnostyki. Ograniczenia dotyczą przede wszystkim osób w stanie stabilnym, kierowanych na planowe badania.

Świętokrzyski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia przedstawia sytuację inaczej. W stanowisku przekazanym przez rzeczniczkę Agnieszkę Białą-Sitarską Fundusz podkreśla, że umowy ze szpitalem zawarto na cały rok, a praca oddziału nie została zawieszona.

- Mówimy tutaj o kwocie nadwykonania, a nie o wyczerpaniu limitu świadczeń - zaznacza NFZ.

Fundusz podaje, że łączny kontrakt szpitala w Czerwonej Górze na 2026 rok wynosi prawie 244 miliony złotych i jest wyższy od pierwotnej wartości ubiegłorocznych umów o ponad 26 milionów złotych. Miesięczna transza dla alergologii wynosi około 242 tysiące złotych.

NFZ zapewnia, że terminowo reguluje płatności wynikające z zawartych umów i monitoruje sytuację szpitali oraz kolejki oczekujących. Nie zadeklarował jednak zwiększenia kontraktu dla alergologii ani zapłaty 2,35 miliona złotych za ubiegłoroczne nadwykonanie.

REGION

Rady seniorów zrealizują nowe projekty dla osób starszych. Dostaną 209 tysięcy

Rady seniorów z województwa świętokrzyskiego otrzymają łącznie 209 tysięcy złotych na realizację projektów aktywizujących osoby starsze.

Paulina Baran

Pierwsze porozumienia z samorządami w ramach rządowego programu „Aktywni Seniorzy – ASY” podpisał wojewoda świętokrzyski Józef Bryk. Pieniądże trafią do dwóch powiatów i dziewięciu gmin. Dzięki dofinansowaniu zrealizowane zostaną inicjatywy przygotowane przez rady seniorów.

Środki zostaną przeznaczone między innymi na warsztaty, szkolenia, akcje informacyjne i prozdrowotne, spotkania integracyjne oraz wydawnictwa promujące aktywność osób starszych. Projekty mają odpowiadać na potrzeby lokalnych społeczności i zachęcać seniorów do aktywnego udziału w życiu społecznym. W spotkaniu zorganizowanym w Świętokrzyskim

Urzędzie Wojewódzkim uczestniczyła sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Marzena Okła-Drewnowicz, która jest pełnomocnikiem rządu do spraw polityki senioralnej. Podkreśliła, że starzenie się społeczeństwa stawia przed państwem nowe wyzwania, dlatego konieczna jest ścisła współpraca administracji rządowej, samorządów i organizacji pozarządowych.

– Nowy program „Aktywni Seniorzy – ASY” w sposób bezpośredni finansuje organizacje, które realizują projekty senioralne. W ramach podpisanych z samorządami porozumień pieniądze na swoje inicjatywy otrzymają rady seniorów, które działają na rzecz osób starszych i reprezentują ich interesy – powiedziała Marzena Okła-Drewnowicz.



W imieniu Kielc umowę podpisała z prezydentka Agata Wojda

– Rady seniorów najlepiej wiedzą, jakie są potrzeby osób starszych w ich lokalnych społecznościach i zgłaszają odpowiednie inicjatywy. Chcemy aktywizować seniorów i pomóc wdrażać ich pomysły – podkreślił wojewoda Józef Bryk.

Dofinansowanie trafi do rad seniorów działających w powiatach kieleckim i skarżyskim oraz w gminach: Kielce, Jędrzejów i Małogoszcz, Górnio i Miedziana Góra, Połaniec, Moskorzew, Radków i Secemin.

KRÓTKO

Bieliny

Auto zjechało z drogi i uderzyło w przepust

Samochód, który zjechał z drogi i uderzył w przepust zauważyli policjanci z Wydziału Konwojowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach, którzy w poniedziałkowe popołudnie jechali przez Bieliny pod Kielcami. – Natychmiast zatrzymali się, zabezpieczyli miejsce zdarzenia i udzielili pierwszej pomocy poszkodowanym: 68-letniemu kierującemu i 64-letniej pasażerze – informuje młodszy inspektor Kamil Tokarski, rzecznik prasowy świętokrzyskiej policji.

Morawica

15-latek na hulajnodze miał ponad promil alkoholu

Ponad promil alkoholu miał w organizmie 15-latek, który w poniedziałek późnym wieczorem w gminie Morawica wywrócił się na hulajnodze elektrycznej. Chłopiec został zabrany do szpitala z urazem barku. Tego samego dnia w tej samej gminie policjanci zatrzymali do kontroli także 36-latkę jadącą na hulajnodze elektrycznej. Mężczyzna wydmuchał 0,7 promila. Został ukarany mandatem wysokości 2,5 tysiąca złotych.

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na: stronapodrozy.pl/przewodnik

QR CODE

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0011556538

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpadać nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokując substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

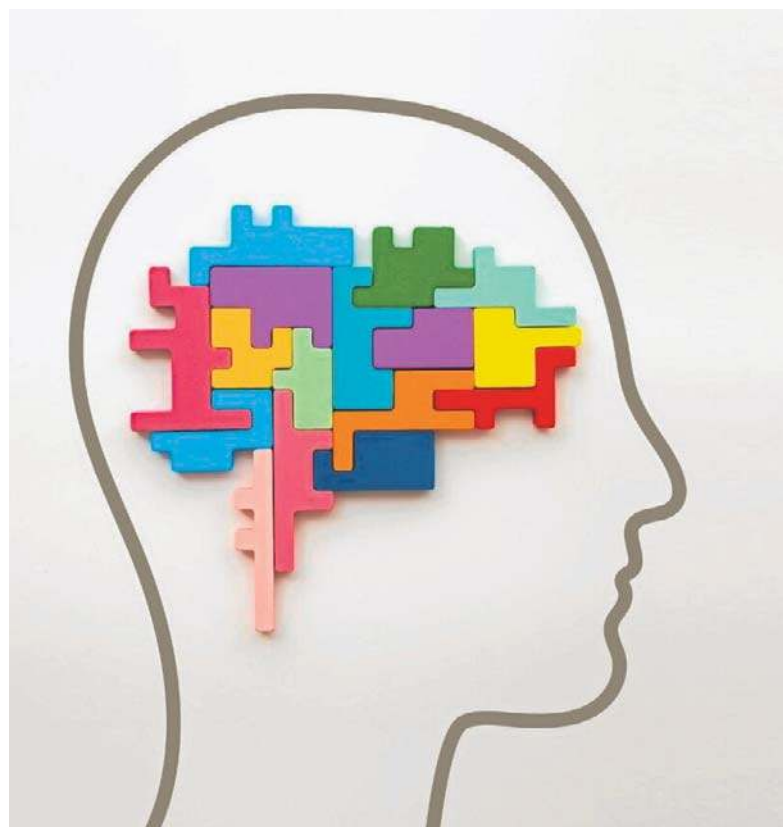
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

● Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszczałym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób kosztmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną”, podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywołowaną przez paciorkow-

ca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagają-

cym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wo-

dy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżyć temperaturę stopniowo tak, aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-

60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

Ola Głowacka



FOT. GETTY IMAGES

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ile pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”, który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym ter-



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

minie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam

- zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiąże się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy

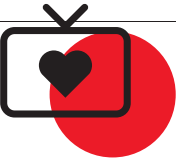
nie sięgali po używkę, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na rowerach stacjonarnych o stopniowo rosnącej intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

SERIALOWO



G. 14:00

Splatane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniały dzień... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawdzi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:

- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
19) pieczętka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto ...”, powieść

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

AUTOPROMOCJA 0211454748

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 12 312 53 88

- Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) ... błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekacami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

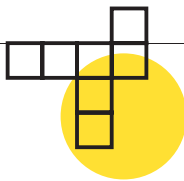
D	B	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	R	D
Z	L	U	A	N	L	E	K	L	U	C	Z		
I	L	K	A	S	J	E	R	K	A	O	D	I	
E	R	A	T	O	E	E	P	A	N	T	E	R	A
Z	W	T	K	O	L	A	N	O	T	R	L		
A	T	A	L	A	N	T	A	E	L	D	O	R	A
U	I	A	Z	B	O	R	R	O	E				
D	R	A	T	E	W	K	A	W	I	O	S	L	A
M	W	I								P	K	B	
B	A	L	A	N	S					S	Z	A	T
I	O	I								W	A	I	
B	E	R	B	E	C					P	I	E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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton	antał miasto na Le-manem	roślina jaskro-wata	kuglarstwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu strategia	kłęząca postać w sztuce
uczule-nie na pyłki				małe stwo-rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa-rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd dawny patrol		krwisty kotlet		lud z Zachod-niej Afryki
nie zdobi czło-wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun-kami			pol-ska cięża-rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś-ciusz-kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako-mitość, mistrz		oszu-stwo lub krawędź		

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

ROZWIĄZANIE: GWARDAIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiętaniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE koldry puchowe 534-222-122

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011554709



**KUPIĘ
AUTA I MOTOCYKLE
Z CZASÓW PRL
/1940-90/
krajowe lub zagraniczne,
rozbite, uszkodzone
lub niekompletne.**

☎ 510 644 013 ☎ 513 640 246

AUTOREKLAMA

nasze
komunikaty.pl



aktualne
z całej Polski
przetargi

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011557147

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY ŁONIÓW
z dnia 22.07.2026

**o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu
zagospodarowania przestrzennego części gminy Łonów
oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Łonów uchwały Nr XXXI/145/2026 z dnia 13 lipca 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gminy Łonów.

Przedmiotem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego będą zagadnienia, o których mowa w art. 15 ust. 2 oraz w miarę potrzeb w art. 15 ust. 3 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w zakresie dostosowanym do występujących potrzeb z uwzględnieniem różnorodności funkcji terenu objętego miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Wnioski należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy w Łonowie, 27-670 Łonów, Łonów 56, w terminie do 17 sierpnia 2026 r.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Zainteresowani mogą składać uwagi do ww. projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko na formularzu zgodnym ze wzorem stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. poz. 2509), udostępnionym w wersji elektronicznej w Urzędzie Gminy Łonów (link dostępowy: <https://loniow.pl/download/pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego>) oraz w wersji papierowej dostępnej w Urzędzie Gminy Łonów.

Ponadto na podstawie art. 39 ust. 1, art. 40, art. 46 pkt 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do ww. planu zagospodarowania przestrzennego.

Informuje się o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy w Łonowie.

Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko:

1. w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Gminy w Łonowie, 27-670 Łonów, Łonów 56,
2. ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy w Łonowie, 27-670 Łonów, Łonów 56,
3. za pomocą środków komunikacji elektronicznej; w terminie do dnia 17 sierpnia 2026 r.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot uwagi i wniosku.

Przedłożone wnioski podlegają rozpatrzeniu przez Wójta Gminy Łonów.

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Łonów, Łonów 56, 27-670 Łonów. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy w Łonowie znajduje się na stronie internetowej pod adresem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=1> cid=65

REKLAMA

0011556511

STAROSTA KIELECKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399) celem podania do publicznej wiadomości, informuje o wywieszeniu w dniach od 22.07.2026 r. do 11.08.2026 r. na tablicach ogłoszeń w siedzibie: Starostwa Powiatowego w Kielcach, ul. Wrzosowa 44, na stronie internetowej Powiatu Kieleckiego i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Kielcach www.bip.powiat.kielce.pl, a także na stronie podmiotowej Wojewody w Biuletynie Informacji Publicznej, wykazu nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonych do zbycia poprzez oddanie jej w użytkowanie wieczyste w drodze bezprzetargowej, położonej w gminie Morawica, obręb 0001 Morawica, oznaczonej według ewidencji jako działki nr: 916/97, 916/98, 916/156, 916/158, 916/159 o łącznej pow. 0,8998 ha, na rzecz użytkownika wieczystego nieruchomości przyległej.

Informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Kielcach, ul. Wrzosowa 44, 25-211 Kielce, I piętro, pokój nr 105, telefon kontaktowy 41 200 14 09.

REKLAMA

0011557146

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY ŁONIÓW
z dnia 22.07.2026 r.

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych
projektu planu ogólnego gminy Łonów**

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 poz. 538 ze zm.), art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 670) oraz uchwały III/19/2024 z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Łonów

podaje się do publicznej wiadomości o rozpoczęciu konsultacji społecznych do ww. planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie **od dnia 23.07.2026 r. do dnia 19.08.2026 r.** i obejmują:

1. zbieranie uwag w terminie **od dnia 23.07.2026 r. do dnia 19.08.2026 r.;**
2. spotkanie otwarte, które odbędzie się **w dniu 6.08.2026 r. od godz. 15:30 do 16:30** w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Łonowie;
3. dyżur projektanta, który odbędzie się **w dniu 6.08.2026 r. od godz. 16:40 do 18:00** w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Łonowie.

Z ww. projektem planu ogólnego oraz prognozą oddziaływania na środowisko będzie się można zapoznać w siedzibie Urzędu Gminy Łonów, Urzędu Gminy Łonów, pokój nr 21 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Łonów - Zakładka: Planowanie przestrzenne - Projekt Planu Ogólnego Gminy Łonów (zwanego dalej „BIP”) pod adresem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=2> cid=153 id=661, także za pośrednictwem strony internetowej Gminy Łonów pod adresem: <https://loniow.pl>

Zainteresowani mogą składać uwagi do ww. projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko na formularzu zgodnym ze wzorem stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. poz. 2509), udostępnionym w wersji elektronicznej w BIP - Zakładka: Planowanie przestrzenne - Projekt Planu Ogólnego Gminy Łonów (link dostępowy: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=2> cid=153 id=661) oraz w wersji papierowej dostępnej w siedzibie Urzędu Gminy Łonów.

Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi można składać osobiście w Urzędzie Gminy Łonów lub za pośrednictwem poczty na adres Urzędu Gminy Łonów. Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione w postaci elektronicznej na adres: loniow@loniow.pl opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu lub opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym za pośrednictwem platformy e-Doręczenia, adres skrzynki: **AE:PL-53059-30725-JSEIG-20**, lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (Dz. U. z 2024 r. poz. 1557 z późn. zm.).

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Łonów.

Nadmienia się, iż siedziba Urzędu Gminy Łonów jest dostosowana do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Łonów wraz z informacją o ograniczeniu wynikającym z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, dostępna jest pod linkiem: <https://loniow.biuletyn.net/?bip=1> cid=65.

REKLAMA

0011556733

PREZYDENT MIASTA KIELCE

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku
o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2026 r., poz. 399).

informuje

o wywieszeniu w dniach od 22.07.2026 r. do 12.08.2026 r. w siedzibie Urzędu Miasta Kielce, Rynek 1 oraz o zamieszczeniu na stronie internetowej Urzędu Miasta Kielce pod adresem: www.kielce.eu, wykazu nieruchomości przeznaczonej do zbycia, położonej w Kielcach, przy ulicy: 1 Maja.

Wykaz został wywieszony celem podania do publicznej wiadomości.

Szczegółowych informacji udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami – Urzędu Miasta Kielce, Rynek 1, II piętro, pokój nr 223, tel. 41 36 76 223.

REKLAMA

0011557182

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Słoneczne Wzgórze” w Kielcach
ogłasza przetarg nieograniczony na:

1. Remont parkingu
2. Remont ulicy
3. Remont dźwigów osobowych (2 zadania)
4. Wymiana wciągarki w dźwigu osobowym
5. Docieplenie elewacji budynków Przetarg nr I (3 zadania)
6. Docieplenie elewacji budynków Przetarg nr II (2 zadania)

Oferty należy składać w pokoju nr 2 do dnia 5.08.2026 do godz. 8.30

Termin otwarcia ofert i wysokość wadium zostały określone w specyfikacji istotnych warunków zamówienia. SIWZ do pobrania w Sekretariacie Spółdzielni lub <https://www.sloneczne-wzgorze.pl/przetargi/przetargi-aktualne.html>

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, jak i uznania, że przetarg nie dał rezultatów, unieważnienia przetargu oraz odwołania przetargu, bez podania przyczyny. Informacje można uzyskać pod tel. nr 41 331-13-57 w. 24, 25

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcjoner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czerwonobiałego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy poprawnym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany



bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał ła-

twego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik za-

trzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Mirosława Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martínez (Argentyna) – Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) – Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) – Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

© P

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływają-

cym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy” szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Oba, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.



Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple” zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Mecz Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Oba Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

SPORT

PIŁKA RĘCZNA

Kuchczyńska i Kiniorska zagrają w Suzuki Korona Handball Kielce. To córki gwiazd

Dwie reprezentantki Polski juniorek: Iga Kuchczyńska i Julia Kiniorska w Kielcach. To córki doskonale znanych w środowisku piłki ręcznej Patryka Kuchczyńskiego i Moniki Grubej

Dorota Kułaga

Dwie reprezentantki Polski juniorek: Iga Kuchczyńska i Julia Kiniorska dołączają do Suzuki Korony Handball Kielce. To córki doskonale znanych w środowisku piłki ręcznej Patryka Kuchczyńskiego i Moniki Grubej. „Koroneczki” w sezonie 2026/2027 będą występować w Lidze Centralnej.

Kielecki klub zamknął już kadrę na sezon 2026/2027. Będzie ona liczyć 19 nazwisk.

Iga Kuchczyńska

Iga Kuchczyńska przyszła do kieleckiego klubu na zasadzie użyczenia z MKS Lublin. 18-letnia zawodniczka, ostatnio grająca w SMS Płock, to córka Patryka Kuchczyńskiego, byłego mistrza Polski z Vive Kielce, bardzo dobrego prawoskrzydłowego, byłego reprezentanta kraju. Córka Steli i Patryka jest lewoskrzydłową.

– To przemysłany transfer, Iga ma zastąpić Zofię Staszewską, która zdecydowała się nie grać dalej. Jej nazwisko zobowiązuje, geny to potęga, ale będzie pisać swoją historię, nie będzie w cieniu taty. Mamy duże nadzieje w związku z jej przyjściem. Będzie ciekawa rywalizacja na lewym skrzydle, bo jest też młoda Dominika Janczarek. Iga ma potencjał, jest niesamowicie ambitna i ma charakter do piłki ręcznej. Sam fakt, że



Iga Kuchczyńska, córka legendy Vive Kielce Patryka przyszła do kieleckiego klubu na zasadzie użyczenia z MKS Lublin.

Lublin wiąże z nim nadzieje, o czymś świadczy – mówi Krzysztof Demko, członek zarządu Suzuki Korony Handball Kielce, którego słowa cytujemy za klubową stroną.

Ojcem Igi jest Patryk Kuchczyński, legenda Vive Kielce, jeden z Orłów Wenty, piłkarz ręczny, który zdobył dwa medale mistrzostw świata – srebrny w 2007 roku i brązowy dwa lata później. Kuchczyński grał w Kielcach przez dziewięć sezonów, a teraz będzie przyjeżdżał do tego miasta

z żoną Stelą, żeby kibicować córce Idze. – Cieszę się, że Iga poszła w moje ślady i trenuje piłkę ręczną, tym bardziej, że nie było żadnego nacisku z mojej strony. To od początku była jej decyzja. Trzymam za nią kciuki, bo wiem jak ciężko jest w sporcie, jaka trudna to jest droga. Najważniejsze jest to, żeby jak najwięcej grała, zdobywała doświadczenie. Wierzę, że będzie się rozwijała i trafi wyżej, bo gra w piłkę ręczną sprawia jej radość – powiedział Patryk Kuchczyński.

Ciekawostką jest to, że chłopakiem Igi Kuchczyńskiej jest Jakub Trzaskowski, w ostatnim sezonie zawodnik Szkoły Mistrzostwa Sportowego Związku Piłki Ręcznej w Polsce Kielce. Świetnie radził sobie w reprezentacji Polski na zakończonych właśnie Mistrzostwach Europy do lat 20 w piłce ręcznej – zdobył 51 bramek w ośmiu meczach.

Julia Kiniorska

Nową zawodniczką jest też Julia Kiniorska. To wychowanka kieleckiego klubu, która przez cztery ostatnie lata grała w SMS-ie Lublin. Ma 18 lat, jest środkową rozgrywką. To córka Moniki Grubej, bardzo dobrej rozgrywką, która przez wiele lat grała w Kielcach.

– Kiniorska to наша wychowanka, zawodniczka o ogromnym potencjale. Jak się rozwine, dojrzej sportowo, to będzie zawodniczką dużej klasy. Ma ponadprzeciętną motorykę, potrafi grać w piłkę ręczną, w nieszablonowany sposób rozwiązywać sytuacje. Trener na pewno będzie też wymagał od niej gry zespołowej – mówi Krzysztof Demko, członek zarządu Suzuki Korony Handball Kielce.

Z zespołu „Koroneczek” odeszły natomiast Zofia Staszewska, Gabriela Tomczyk i Klaudia Wawrzycka, które zdecydowały się zakończyć kariery.

KRÓTKO

Piłka nożna

Bilety na mecz Korona Kielce - Górnik Zabrze

W sobotę, 1 sierpnia, o godzinie 20:15, Korona Kielce zainauguruje sezon 2026/27 PKO BP Ekstraklasy na Exbud Arenie. W 2. kolejce rywalem Żółto-Czerwonych będzie Górnik Zabrze. Ruszyła sprzedaż biletów na to spotkanie. Korona Kielce rozpocznie sezon od wyjazdowego meczu z Jagiellonią Białystok, później czekają ją dwa spotkania na Exbud Arenie. W sobotę, 1 sierpnia, zmierzy się z aktualnym wicemistrzem Polski i zdobywcą STS Pucharu Polski – Górnikiem Zabrze. Po raz pierwszy w historii kibice zasiadą na w pełni żółto-czerwonych krzesłach naszego stadionu. Bilety na mecz z Górnikiem można nabywać online, stacjonarnie w Sklepie Kibica Korony Kielce przy ulicy Ściegiennego 8 oraz w wybranych salonikach prasowych Kolportera. Najzagorzalszych kibiców zachęcamy do kupowania biletów w Sklepie Kibica Korony Kielce D3G Fan-Store przy ulicy Warszawskiej 10/12.**DOR**

Piłka nożna

Stanisław Kwiatkowski nowy bramkarz Korony

Stanisław Kwiatkowski, utalentowany zawodnik z rocznika 2010, podpisał swój pierwszy profesjonalny kontrakt z Koroną Kielce. To to wychowanek Agrykoli Warszawa i reprezentant Polski U-15. W ostatnich dwóch sezonach młody golkeeper reprezentował barwy Legii Warszawa. W minionym sezonie, jak informuje strona Korony Kielce, występował w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów U-17 - mistrzostwo Polski U-17, Centralnej Ligi Juniorów U-19 - mistrzostwo Polski U-19 oraz zespole Legii II Warszawa, która awansowała do Betclis 2. Ligi.**DOR**

PIŁKA NOŻNA

Dominik Indrychowski nowym graczem KSZO. Już 9!

Stanisław Wróbel

Dominik Indrychowski nowym piłkarzem KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski. To 18-letni napastnik.

Dominik Indrychowski, 18-letni napastnik został nowym piłkarzem KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski.

Podpisał z naszym klubem dwuletni kontrakt z opcją przedłużenia. To dziewiąty nowy piłkarz, który dołączył do KSZO przed nowym sezonem.

Dominik Indrychowski to piłkarz urodzony 29 listopada 2007 roku. Kest wychowankiem Klubu Sportowego Inowódz oraz Ceramiki Opoczno. Od najmłodszych lat rozwijał się w strukturach opoczyńskiego klubu, przechodząc wszystkie szczeble szkolenia – od drużyn młodzieżowych aż do pierwszego zespołu.

Miniony sezon był dla Dominika Indrychowskiego przełomowy. W barwach Ceramiki Opoczno zdobył 24 bramki w rozgrywkach 4 ligi łódzkiej, zajmując drugie miejsce w klasyfikacji strzelców ligi. Był również zdecydowanie najsukuteczniejszym zawodnikiem swojej drużyny, odpowiadając za znaczną część dorobku bramkowego zespołu.

KSZO 1929 ta pisze w mediach społecznościowych o swoim nowym piłkarzu: „Indrychowski to młody, perspektywiczny napastnik, który imponuje skutecznością, instynktem strzeleckim oraz bardzo dobrym poruszaniem się w polu karnym. Dzięki świetnym występom w poprzednim sezonie zapracował na szansę gry na wyższym poziomie rozgrywkowym i teraz będzie reprezentował pomarańczowo-czarne barwy KSZO 1929”.

Wcześniej KSZO dokonał ośmiu transferów. Przyszli do klubu: Jakub Posłuszny, Kajetan Leszczyk, Filip Laskowski, Maciej Górski, Mateusz Bartosiak, Bartosz Snopczyński, Michał Mydlarz i Tadeusz Grabowski. Kolejny mecz sparingowy KSZO w środę 22 lipca o godzinie 17:30 przy ulicy Różanej w Ostrowcu z BKS Hal-Mont Bochnia. Kolejny sparing w sobotę 25 lipca z OKS Opatów. Pierwszy mecz w lidze w niedzielę 2 sierpnia o godzinie 18 w Ostrowcu z Podlasiem Białą Podlaska.

Wcześniej KSZO dokonał ośmiu transferów. Przyszli do klubu: Jakub Posłuszny, Kajetan Leszczyk, Filip Laskowski, Maciej Górski, Mateusz Bartosiak, Bartosz Snopczyński, Michał Mydlarz i Tadeusz Grabowski.

Kolejny mecz sparingowy KSZO w środę 22 lipca o godzinie 17:30 przy ulicy Różanej w Ostrowcu z BKS Hal-Mont Bochnia. Kolejny sparing w sobotę 25 lipca z OKS Opatów. Pierwszy mecz w lidze w niedzielę 2 sierpnia o godzinie 18 w Ostrowcu z Podlasiem Białą Podlaska.

Kolejny mecz sparingowy KSZO w środę 22 lipca o godzinie 17:30 przy ulicy Różanej w Ostrowcu z BKS Hal-Mont Bochnia. Kolejny sparing w sobotę 25 lipca z OKS Opatów. Pierwszy mecz w lidze w niedzielę 2 sierpnia o godzinie 18 w Ostrowcu z Podlasiem Białą Podlaska.

Pierwszy mecz w lidze w niedzielę 2 sierpnia o godzinie 18 w Ostrowcu z Podlasiem Białą Podlaska.

Lekkoatletyka

Dominik Kotulski brązowym medalistą mistrzostw Polski

Dominik Kotulski z KKL Kielce został brązowym medalistą w rzucie młotem na Mistrzostwach Polski do 20 lat Zamość 2026. Trenerem tego zawodnika jest Grzegorz Furmanek. Czwartą próbę miał najlepszą – na 69,33 metrów. Zapewnił sobie wtedy praktycznie brązowy medal i z pozostałych dwóch rzutów startujący z niezaleconą do końca kontuzją podopieczny trenera Grzegorza Furmanka zrezygnował.**DOR**