

RADOMSKIE

Echo
Dnia55
lat

RADOM

Centrum handlowe na Michałowie w Radomiu niemal gotowe. Część sklepów już się urządza**Blok ze 124 mieszkaniami** powstanie w Radomiu. Na ulicy Toruńskiej finiszuje rozbiórka pod inwestycję

RADOM

Nowe ścieżki rowerowe i ciągi pieszo-rowerowe powstaną w Radomiu. Miasto ogłosiło przetarg na te inwestycje

Środa, 15.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Garbatka-Letnisko

Ale jubileusz! Pani Helena Wójcik świętowała 106. urodzinyWychowała dwie córki i trzech synów. Doczekała się pięciu wnuczek, czterech wnuków, pięciu prawnuczek oraz ośmiu prawnuków
– Strona 4

Z naszych stron

Dominik Hołuj zaproszony do centrali kolei w WarszawieCentrala Polskich Kolei Państwowych w Warszawie gościła 17-latkę, który został bardzo ciężko ranny w wypadku kolejowym
– Strona 5**Ukradł towar ze sklepu i zaatakował ochroniarza. 46-latkowi z Radomia grozi 10 lat więzienia**
– Strona 5**Radomiak Radom** grał ważny sparing z Legią Warszawa w ośrodku szkoleniowym stołecznego klubu. Do przerwy 1:0 dla Zielonych
– Strona 16

FOT. OLHA ILKEVICH

Radom

Nowe osiedle z 200 mieszkaniami w Radomiu. Jest zgoda Rady Miejskiej

Izabela Kozakiewicz

Pięć bloków z około 200 mieszkaniami ma powstać przy ulicy Kozienickiej w Radomiu. Rada Miejska, choć nie jednogłośnie, zgodziła się na budowę. Inwestor zobowiązał się na sfinansowanie projektu budowy nowego układu komunikacyjnego. To kolejne osiedle, które powstanie w Radomiu w trybie spec ustawy lex developer.

W poniedziałek, 13 lipca Rada Miejska wyraziła zgodę na budowę nowego osiedla mieszkaniowego przy ulicy Kozienickiej. Rajcy zajmowali się sprawą, ponieważ inwestor, spółka „Apartamenty Nowa Kozienicka” wystąpił o pozwolenie w trybie ustawy „Lex deweloper”. To potoczna nazwa dokumentu, który zezwala na budowę mieszkań, nawet jeśli jest to niezgodne z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego pod warunkiem, że Rada się temu nie sprzeciwi.



FOT. UM RADOM

W blokach, na najniższych kondygnacjach, będą lokale usługowe.

Tereny przy ulicy Kozienickiej to świetne miejsce pod inwestycje mieszkaniowe. Dzięki sąsiedztwu nowego przystanku kolejowego na trasie numer 8 w kierunku Warszawy oraz trasy N-S są świetnie skomunikowane. Do centrum Radomia jest stamtąd około 3,5 kilometra.

Inwestor zapowiada, że nabywców mieszkań będzie szukał nie tylko w Radomiu, ale też w Warszawie. - Podróż koleją do Warszawy to około godziny, samochodem też mniej więcej tyle samo, a ceny mieszkań w naszym mieście są konkurencyjne. Zresztą, już mamy zapytania od potencjalnych nabywców - mówił w czasie sesji Mariusz Buks reprezentujący „Apartamenty Nowa Kozienicka”.

Przy ulicy Kozienickiej inwestor chce zbudować w sumie pięć bloków. Może w nich być od 155 do 200 mieszkań. Będzie jeden budynek o 11 kondygnacjach naziemnych z garażem podziemnym. Na parterze ma być lokal usługowy, na piętrach od 1 do 10 mieszkania oraz komórki lokatorskie.

– Strona 3

Gmina Wolanów

Pieszy śmiertelnie potrącony w nocy przez autobus

Stanisław Wróbel

Śmiertelny wypadek w nocy na drodze krajowej 12 w miejscowości Ślepowron w gminie Wolanów. Nie żyje 35-letni pieszy potrącony przez autobus.

Nie żyje pieszy potrącony w nocy z poniedziałku na wtorek przez bus

marki Iveco na drodze krajowej numer 12 w miejscowości Ślepowron, gmina Wolanów w powiecie radomskim.

Jak informowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, do wypadku na drodze krajowej numer 12 doszło około godziny 23.10 w poniedziałek 13 lipca.

Bus marki Iveco potrącił pieszego. Obrażenia były tak poważne,

że życia pieszego nie udało się uratować.

Na miejscu wypadku pracowały wszystkie służby, na krajowej 12 utrudnienia były przez kilka godzin. Zablokowany był jeden pas ruchu, wprowadzono ruch wahadłowy. Służby zakończyły pracę około 2.35 we wtorek, 14 lipca.

Rzecznik radomskiej policji, Justyna Jaśkiewicz uzupełniała we

wtorek rano: - 67-latek kierujący busem marki Iveco potrącił pieszego, który wszedł na jezdnię. 35-letni pieszy poniósł śmierć na miejscu zdarzenia. Kierujący busem był trzeźwy - mówiła.

Okoliczności śmiertelnego wypadku drogowego w gminie Wolanów wyjaśniają policjanci pod nadzorem prokuratury.

©P

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Polska prowincja pustoszeje. Uciekają młodzi

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Henryk, Włodzimierz, Dawid
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Tomasz Rusek.**

Przyznaję z radością: pomyliłem się!

publicysta

Gdy nieco ponad miesiąc temu wchodziło w życie prawo, które nakazywało dzieciakom na rowerach i hulajnogach jeździć w kaskach, byłem przekonany, że będzie to taka sama fikcja jak zakaz palenia śmieci albo zakaz jeżdżenia autem po chodniku. W duchu myślałem więc o zabawnych porównaniach, których użyję. Szykowałem się też do komentarza w stylu: i co? I jajko, dalej młodzież jeździ bez ochrony głowy.

Ale... z radością przyznaję, że się pomyliłem. W moim mieście odsetek dzieci i nastolatków, którzy śmigają w kaskach, wzrósł gigantycznie. A piszę to jako gość, który niemal codziennie spaceruje po okolicy i mija za każdym razem kilkudziesięciu rowerzystów albo użytkowników hulajnóg.

Nie, to oczywiście nie jest tak, że stu na stu dzieciaków od czasu czerwcowych zmian w przepisach jeździ w kasku. Ale ci BEZ kasków stali się wyjątkami, a nie niebezpieczną regułą, jak było wcześniej.

Co ciekawe, przybyło też dorosłych, którzy chronią głowę. To cieszy! Ale zastanawiam się, z czego to wynika. Może chcą dawać przykład dzieciom i wnukom? Nie wiem. I szczerze mówiąc... chyba to nieważne. Ważne, że coraz więcej osób do jazdy na rowerze czy hulajnodze podchodzi - nomen omen - z głową.

A do nieprzekonanych mam wielką prośbę: wrzucicie w google kilka pytań o obrażenia czaszki, która uderza w krawężnik czy chodnik. Może to was przekona.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Echo Dnia”

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

POGODA



dzisiaj
25°C/17°C



jutro
28°C/17°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 Backowski
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.

RADOM

Pogoda im nie straszna. Wszystkie psy z radomskiego schroniska wyszły na spacer

Janusz Petz

Pomimo deszczowej pogody w niedzielę, 12 lipca, do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu przybyło wielu wolontariuszy oraz mieszkańców miasta. Dzięki ich zaangażowaniu na spacer udało się wyprowadzić wszystkie psy przebywające obecnie w placówce.

W akcji uczestniczyli stali wolontariusze, wśród nich Anna Kocik wraz z synem Antonim oraz jego dziewczyną Kingą, Kamila Matejek z córką Jagodą, Iwona Petz, Edyta Grzyb, Artur Kopczyński z córką Amelią i jej koleżanką Pauliną, Kamil Romanowski, Wiola i Piotr, Iwona Cholewa - właścicielka salonu SPA dla psa i kota NowYork, Ewa i Marek Krawczyk, Ewa i Edward Świerczkowsky, Robert Zabrzuch, Ola, Daniel Cisek, Mateusz Odzimek, Nikola, oraz Rok-sana Lipińska z koleżanką.

Antoni Kocik, siatkarz klubu Jastrzębski Węgiel, od pewnego czasu angażuje się w działalność schroniska wspólnie z mamą i swoją dziewczyną.



FOT. JANUSZ PETZ

Daniel Cisek i pies Cywil.

czyną. Jak podkreśla, pomoc zwierzętom jest dla niego czymś naturalnym.

- Zwierzęta od zawsze były obecne w naszym domu, dlatego los psów przebywających w schronisku nie jest mi obojętny. Kilka miesięcy temu adoptowaliśmy stąd suczkę Franię i był to bardzo dobra decyzja. W tym roku zdałem maturę i rozpoczynam nowy etap w życiu, ale niezależnie od nowych obowiązków

chcę znaleźć czas na pomaganie zwierzętom. Każdy spacer ma dla tych psów znaczenie, dlatego zachęcam wszystkich, którzy mają taką możliwość, aby odwiedzali schronisko i włączali się w wolontariat - mówi Antoni Kocik.

Do grona wolontariuszy dołączyła również Hania, która po raz pierwszy odwiedziła schronisko wraz z rodzicami. Po udziale w spacerach zadeklarowała chęć dalszego zaangażowania się w działalność wolontariacką.

Regularnie w działania schroniska włącza się także Daniel Cisek, który co tydzień zabiera owczarka niemieckiego o imieniu Cywil na biegi.

Obecnie w radomskim schronisku przebywa około 300 psów. Zapewnienie wszystkim zwierzętom regularnych spacerów wymaga udziału dużej liczby wolontariuszy i osób odwiedzających placówkę.

- Zauważamy, że coraz więcej mieszkańców Radomia decyduje się odwiedzać schronisko i uczestniczyć w wyprowadzaniu psów. To ważne wsparcie. Zapraszamy wszystkich chętnych - mówi Kamila Matejek, wolontariuszka radomskiego schroniska.

RADOM

Dzięki szybkiej reakcji sąsiada udało się pomóc mieszkance Radomia

Izabela Kozakiewicz

90-lletnia mieszkanka Radomia wołała o pomoc ze swojego mieszkania. Zareagował sąsiad. Po interwencji służb udało się pomóc starszej pani.

Ta sytuacja mogła zakończyć się tragedią. Starsza kobieta upadła we własnym mieszkaniu i nie była w stanie się podnieść. Jej wołanie o pomoc na szczęście usłyszał sąsiad.

Wzwał na miejsce Straż Miejską.

Potrzebna była również interwencja strażaków, policji i pogotowia. 90-lletnia radomianka została zabrana do Radomskiego Szpitala Specjalistycznego.

Kilka dni temu do dyżurnego Straży Miejskiej w Radomiu zadzwonił mężczyzna, który opowiadał, że z sąsiedniego mieszkania słyszy wołanie o pomoc. Na miejsce pojechali strażnicy miejscy i rzeczy-

wiście, oni też słyszeli cichy głos. Niestety, drzwi mieszkania były zamknięte. Na miejsce wezwano straż pożarną i policję oraz pogotowie ratunkowe.

Strażacy otworzyli drzwi. Wewnątrz znaleziono około 90-lletnią kobietę, która po upadku na podłogę nie była w stanie samodzielnie wstać. Nie miała też telefonu, aby wezwać kogoś na pomoc. Stąd jej wołanie o ratunek. Karetka zabrała starszą panią do radomskiego Szpitala Specjalistycznego. Na miejsce wezwano też córkę kobiety.

Dzięki czujności i szybkiej reakcji sąsiada udało się pomóc starszej pani.

RADOM

Rozbiórka w Radomiu przy ulicy Toruńskiej przed rozpoczęciem inwestycji

Antoni Sokołowski

Przy ulicy Toruńskiej w Radomiu, niedaleko skrzyżowania z ulicą Limanowskiego, dobiegają końca prace rozbiórkowe mające na celu realizację nowej zabudowy mieszkaniowej. Ma tam być zbudowany nowy blok ze 124 mieszkaniami.

Teren, gdzie pierwotnie miało powstać osiedle Nowe Żakowice, przejął nowy inwestor – Quadra Development. W tym miejscu zaplanowano budowę apartamentowca, z usługami w części parteru oraz garażem podziemnym. Inwestor firma Quadra Development chce skorzystać z dobrodziejstwa ustawy Lex Deweloper. O taką zgodę inwestor wystąpił do Rady Miejskiej Radomia. Koncepcję architektoniczną inwestycji przygotowała znana radomska pracownia architektoniczna Rodak Architekti.

Działka, na której ma stanąć nowy mieszkalny budynek wielorodzinny przy ulicy Toruńskiej, była od lat zaniedbana, zarosnięta. Był tam też 6-kondygnacyjny budynek

biurowy. Znajdował się tam także sklep z artykułami dziecięcymi. Właśnie dobiega końca rozbiórka nieruchomości.

Planowany budynek wielorodzinny ma mieć kształt litery „C”. Projektowana zabudowa ma 5 kondygnacji nadziemnych, z których parter pełni funkcje mieszane, mieszkaniową z usługową, natomiast piętra wyższe funkcje mieszkaniowe. Łącznie w budynku zaprojektowano 124 mieszkania o powierzchni od niespełna 30 metrów kwadratowych do niespełna 120 metrów kwadratowych. Każde z mieszkań posiada balkon lub taras.

Lex deweloper to potoczna nazwa specustawy mieszkaniowej z 2018 roku, która umożliwiła deweloperom realizację inwestycji mieszkaniowych na terenach o innym przeznaczeniu niż mieszkalne, omijając tym samym miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Można też budować na terenie, gdzie w ogóle nie ma planu zagospodarowania przestrzennego, ale warunkiem za każdym razem jest zgoda miejscowego samorządu na realizację inwestycji.



Kończą się prace rozbiórkowe na działce przy ulicy Toruńskiej w Radomiu, gdzie w przyszłości ma stanąć nowy blok.

RADOM

Nowe osiedle powstanie przy ulicy Kozienickiej w Radomiu. Radni dali zgodę

W poniedziałek, 13 lipca, Rada Miejska wyraziła zgodę na budowę nowego osiedla mieszkaniowego przy ulicy Kozienickiej w Radomiu.

Izabela Kozakiewicz

Przy ulicy Kozienickiej inwestor chce zbudować w sumie pięć bloków. Może w nich być od 155 do 200 mieszkań. Będzie jeden budynek o 11 kondygnacjach naziemnych z garażem podziemnym. Na parterze ma być lokal usługowy, na piętrach od 1 do 10 mieszkania oraz komórki lokatorskie.

Na obszarze południowym działki mają być zlokalizowane cztery budynki – każdy po 8 kondygnacji nadziemnych i jedną podziemną. Na kondygnacji podziemnej wszystkich budynków planowany jest garaż na samochody osobowe, komórki lokatorskie, pomieszczenia techniczne. W budynku drugim i trzecim na parterze zlokalizowano lokale usługowe, klatkę schodową, windę osobową, licznikownię oraz śmietnik, od 1 do 7 piętra zaprojektowano lokale mieszkalne oraz komórki lokatorskie.

Inwestor podpisał porozumienie z Miejskim Zarządem Dróg i Komunikacji w sprawie budowy nowego układu komunikacyjnego. Ma powstać droga wewnętrzna oraz wjazd w ulicę Kozienicką. „Apartamenty Nowa Kozienicka” ma pokryć koszt dokumentacji projektowej. Spółka



Przy ulicy Kozienickiej w Radomiu inwestor chce budować nowe osiedle z pięcioma blokami i około 200 mieszkaniami.

przekazała już także 311,7 tysiąca złotych na wykup gruntów pod nową drogę.

I właśnie to porozumienie wzbudziło największe wątpliwości części radnych, przede wszystkim z klubu Prawa i Sprawiedliwości. Dopiero w trakcie posiedzenia radni mogli się zapoznać z treścią porozumienia. Obwiali się też, że to na miasto spadną koszty budowy nowej drogi oraz jej skrzyżowania z ulicą Kozienicką.

Okazuje się, że w kolejnym kroku negocjowany będzie udział inwestora także w kosztach budowy. Miasto ma poważny argument, aby „zachęcić” dewelopera do partycypowania w kosztach inwestycji. Bez drogi wyjazdowej z nieruchomości uzyskanie pozwolenia na budowę jest niemożliwe. Ale ewentualny podział kosztów prac drogowych będzie tematem kolejnych uzgodnień.

- Podobne porozumienie w sprawie zmiany układu komunikacyj-

nego z inwestorem była zawarte na przykład przy budowie Castoramy. Konieczna była przebudowa skrzyżowania ulicy Żółkiewskiego i Energetyków. Inwestor partycypował w kosztach prac - przypominał Rafał Górski, sekretarz miasta.

Ostatecznie za wyrażeniem zgody na budowę nowego osiedla zagłosowało 10 radnych, sześciu było przeciw, a czterech wstrzymało się od głosu.

Przypomnijmy, przy ulicy Kozienickiej osiedle będzie budowała także pionkowska firma Fux. Ona także korzysta z ustawy lex deweloper. Rada Miejska na tę inwestycję zgodziła się w maju tego roku.

Fux przy ulicy Kozienickiej wybuduje sześć bloków. Najwyższy budynek będzie miał XI kondygnacji, poza tym mają być trzy budynki 9-kondygnacyjne, jeden 9-kondygnacyjny i jeden 5-kondygnacyjny. Zakłada się, że na osiedlu będzie mieszkało nieco ponad 600 osób.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



RADOM

GARBATKA-LETNISKO

Centrum handlowe na Michałowie niemal gotowe na otwarcie

Izabela Kozakiewicz

Przy ulicy Łokietka trwają jeszcze prace przy budowie nowego centrum handlowego. Wokół już wykonywane są miejsca parkingowe i chodniki. Swoją działalność już drogeria.

Mieszkańcy z coraz większym zainteresowaniem przyglądają się działaniom ekip budowlanych i czekają na otwarcie.

Nowe centrum handlowe powstaje na Michałowie, przy ulicy Łokietka 5. Tuż obok marketu Biedronka. Budowa ruszyła w zeszłym roku. Inwestorem jest Marcin Ruta i firma Metal - Gret z Radomia. Pierwsza część jest już gotowa, została tam kilka tygodni temu otwarta restauracja KFC.

Teraz dobiegają końca prace przy obiekcie handlowym. W narożnym lokalu już trwa urządzenie sklepu. Stoją już regały typowe dla droge-

rii sieci Rossman. trwa urządzenie wnętrza.

W pozostałych lokalach też trwają prace. Ekipy pracują też na zewnątrz, układana jest kostka brukowa na chodnikach i miejscach parkingowych oraz drogach wewnętrznych.

Jak pisaliśmy, galeria na Michałowie, przy ulicy Łokietka w Radomiu, ma powierzchnię około 2 tysięcy metrów kwadratowych „pod dachem”. Będzie tam też sklep holenderskiej sieci Action z artykułami gospodarstwa domowego i papierniczymi, elektroniką, produktami do wystroju wnętrz, ale też odzieżą, czy chemią gospodarczą. To będzie trzeci Action w Radomiu.

Metal - Gret wybudował już na przykład galerię handlową u zbiegu ulic Wojska Polskiego i Słowackiego w Radomiu.

Obiekt na Michałowie będzie w tym samym formacie, z wejściem do sklepów z zewnątrz.



Nowe centrum handlowe w Radomiu jest coraz bliżej do otwarcia. Część sklepów już się urządza.

Wyjątkowy jubileusz! Pani Helena Wójcik, mieszkanka Garbatki-Letniska, świętowała 106. urodziny

W minioną sobotę 11 lipca pani Helena Wójcik z Garbatki-Letniska obchodziła wyjątkowy jubileusz - 106. urodziny!

Oprac. Wojciech Szczepański

Z tej niezwykłej okazji, w piątek, 10 lipca z jubilatką spotkali się wójt Teresa Fryszkiewicz, przewodniczący Rady Gminy Marcin Tomaszewski oraz zastępca Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Beata Kowalik.

W imieniu własnym oraz wszystkich mieszkańców gminy złożyli pani Helenie najserdeczniejsze życzenia, wyrazy szacunku i uznania, a także wręczyli kwiaty i list gratulacyjny.

106 lat życia to piękny i niezwykle rzadki jubileusz, będący świadectwem bogatego doświadczenia, mądrości oraz wielu przeżytych chwil. To wyjątkowe święto jest okazją do wyrażenia wdzięczności i podziwu dla pani Heleny, która swoją obecnością zapisuje kolejne karty historii lokalnej społeczności.

Pani Helena pozostaje w świetnej kondycji, a ogromną rolę odgrywa w tym troskliwa opieka oraz miłość dzieci, wnuków i pra-



Helena Wójcik z Garbatki-Letniska z Teresą Fryszkiewicz, wójt tej gminy, która w imieniu własnym i mieszkańców złożyła pani Helenie najserdeczniejsze życzenia.

wnuków, którzy każdego dnia dbają o jej komfort i dobre samopoczucie.

„Raz jeszcze składamy Dostojnej Jubilatce najserdeczniejsze życzenia: przede wszystkim dużo zdrowia, pogody ducha, codziennej radości, spokoju oraz nieustającej życzliwości i miłości najbliższych. Niech każdy kolejny dzień przynosi uśmiech, dobre samopoczucie i wiele powodów do szczęścia.” - napisano na stronie facebookowej Urzędu Gminy Garbatka-Letnisko.

Helena Wójcik urodziła się 11 lipca 1920 roku w Zawadzie Starej. Miała pięcioro rodzeństwa, samych braci. Kiedy miała dwanaście lat zmarła jej ukochana mama Anna. Po okresie żałoby ojciec po wtórnie się ożenił.

Druga żona ojca bardzo dbała o osierocone dzieci tworząc dom pełen ciepła i miłości. Przed wybuchem II wojny światowej cała rodzina przeniosła się na Pomorze. Tam zajęła się prowadzeniem gospodarstwa rolnego.

Niestety rodzinie nie dane było zaznać dobrobytu. Zaczęła się II wojna światowa, w wyniku której okupanci wysiedlili rodzinę pani Heleny. Z dnia na dzień zostali pozbawieni całego dobytku. Nie pozwolono im na zabranie swojego mienia. Po tym traumatycznym wydarzeniu rodzina Pani Heleny wróciła w rodzinne strony do Zawady Starej. Tu od nowa zbudowali wspólne ognisko domowe, prowadzili gospodarstwo rolne, a dzieci poszły do szkoły powszechnej.

W roku 1942 nasza jubilatka wyszła za mąż za starszego o siedem lat Aleksandra, kawalera z Brzeźnicy. Po ślubie młodzi sprowadzili się do Garbatki-Letnisko.

Pani Helena jest szczęśliwą matką, babcią i prababcią. Urodziła sześciu dzieci w tym bliźniaki, przeżyło pięcioro. Wychowała dwie córki: Danutę i Annę oraz trzech synów: Andrzeja, Mieczysława i Jacka. Doczekała się pięciu wnuczek, czterech wnuków, pięciu prawnuczek oraz ośmiu prawnuków. Za służbę trzech synów w wojsku, w tym jednego w służbie zawodowej małżeństwo Wójcików zostało odznaczone przez Ministra Obrony Narodowej brązowym medalem „Za zasługi dla obronności kraju”.

RADOM, GMINA SKARYSZEW

Młodzi kierowcy rażąco przekroczyli prędkość

Julia Sosnowska

Rażące przekroczenia prędkości ujawnili podczas weekendu policjanci z Radomia.

Dwaj młodzi kierowcy jechali w terenie zabudowanym znacznie szybciej, niż pozwalają przepisy. Jeden z nich przekroczył limit aż o 91 kilometrów na godzinę, a dodatkowo prowadził samochód po spożyciu alkoholu.

Podczas weekendowych kontroli prowadzonych przez radomską drogówkę funkcjonariusze zatrzymali dwóch mężczyzn, którzy znacznie przekroczyli dozwoloną prędkość. Obaj stracili prawa jazdy.

Do pierwszej kontroli doszło w piątek, 10 lipca, w Makowcu. Policjanci zarejestrowali wykroczenie popełnione przez 18-letniego kierowcę audi. Młody mężczyzna poruszał się z prędkością 105 ki-

lometrów na godzinę w miejscu, gdzie obowiązywało ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę.

Kierowca stracił prawo jazdy na trzy miesiące. Otrzymał także mandat w wysokości 1500 złotych oraz 13 punktów karnych.

W niedzielę, 12 lipca, na ulicy Warszawskiej w Radomiu policjanci zatrzymali do kontroli 20-letniego kierowcę BMW, który pędził przez teren zabudowany

z prędkością 141 kilometrów na godzinę.

Oznacza to, że przekroczył dopuszczalny limit aż o 91 kilometrów na godzinę. Na tym jednak nie koniec problemów młodego kierowcy. Badanie wykazało, że miał w organizmie 0,25 promila alkoholu.

Policjanci zatrzymali jego prawo jazdy i skierowali do sądu wniosek o ukaranie. O dalszych konsekwencjach dla 20-latką zdecyduje sąd.

Pani Małgorzacie Zygarowicz
pracownikowi Sądu Okręgowego w Kielcach
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

Rodzinie i Bliskim

składają Prezes, Wiceprezesi, Dyrektor,
Sędziowie i Pracownicy Sądu Okręgowego w Kielcach

AUTOREKLAMA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekreologii.net
i echodnia.eu/nekreologii

REGION



Władze PKP przygotowały niesamowitą niespodziankę, zapraszając radomskiego licealistę Dominika Hołuję do siedziby w Warszawie. Uczeń poszkodowany w wypadku kolejowym usłyszał wiele słów wsparcia.

Dominik Hołuj, poszkodowany w wypadku kolejowym, w centrali kolei w Warszawie

Oprac. Antoni Sokołowski

Centrala Polskich Kolei Państwowych w Warszawie gościła w czwartek 9 lipca 17-letniego Dominika Hołuję wraz z rodzicami. Choć kilka miesięcy temu życie Dominika po wypadku zmieniło się bezpowrotnie, nie odebrało mu marzeń. Wręcz przeciwnie – licealista zapowiedział, że jeszcze mocniej chce związać swoją przyszłość z koleją.

Dominik i jego rodzice przybyli do warszawskiej centrali PKP na wspólne zaproszenie Fundacji Grupy PKP, PKP Intercity, Pociąg do Podróży, PKP Informatyka, i PKP Spółka Akcyjna. Jak czytamy na profilu społecznościowym PKP Spółka Akcyjna, było to wyjątkowe spotkanie – pełne rozmów, wzruszeń i nadziei.

- Gości przywitali Dariusz Grajda, wiceprezes PKP Spółka Akcyjna, Adam Wawrzyniak, członek zarządu PKP Intercity, Radosław Konieczny, prezes Fundacji Grupy PKP oraz Filip Chrzanowski, sekretarz Rady Fundacji Grupy PKP. Następnie Dominik odwiedził dyspozyturę PKP Intercity, gdzie o jej codziennej pracy i odpowiedzialności za prowadzenie ruchu, opowiedział

Prezes Wawrzyniak – czytamy w informacji zamieszczonej na profilu.

Kolejnym punktem wizyty było spotkanie z zespołem Security Operations Center PKP Informatyka. Opracy tej ważnej komórki opowiedział Leszek Stachowiak, prezes spółki. Dominik mógł tu zobaczyć, jak wyjątkowi specjaliści i nowoczesne technologie wspierają funkcjonowanie kolei i dbają o bezpieczeństwo jej systemów.

Podczas spotkania z przedstawicielami zarządu – Alanem Beroud, prezesem PKP Spółka Akcyjna, Dariuszem Grajdą, wiceprezesem i Andrzejem Bułczyńskim, członkiem zarządu do spraw nieruchomości – młody gość dowiedział się między innymi jaką rolę PKP Spółka Akcyjna odgrywa w Grupie PKP oraz na arenie międzynarodowej, poprzez działalność w organizacjach branżowych.

- Było to także moment o szczególnym znaczeniu dla rodziny Dominika – Fundacja Grupy PKP przekazała jego ojcu, Dariuszowi Hołujowi, projekt umowy stypendialnej, która wesprze edukację chłopca. Dominik otrzymał także pamiątkową czapkę kolejarską, którą wręczył mu Filip Chrzanowski, a także unikalne upominki przygotowane przez Fundację Grupy PKP, PKP Intercity, PKP Informatyka oraz PKP Spółka Akcyjna – informują przedstawiciele kolei.

Największe wrażenie zrobiło jednak coś, co trudno wyrazić słowami. Mimo ogromnej tragedii, z którą przyszło mu się zmierzyć, Dominik nie stracił wiary w przyszłość. Przeciwnie – swoją drogę zawodową chce związać właśnie z koleją. Ta determinacja, dojrzałość i siła charakteru są inspiracją dla każdego z nas.

Przed Dominikiem wciąż długa i wymagająca rehabilitacja. Wszyscy mocno trzymamy kciuki za jej powodzenie i wierzymy, że wytrwałość, którą pokazał do tej pory, pomoże mu spełnić kolejne marzenia.

- Mamy nadzieję, że wizyta była dla Dominika nie tylko okazją do poznania Grupy PKP, ale także symbolem tego, że w kolejowej rodzinie jest miejsce dla ludzi, którzy swoją odwagą i postawą inspirują innych – dodają przedstawiciele PKP.

Czwartkowe spotkanie i propozycja stypendium to nie jedyne wsparcie, jakie oferuje Grupa PKP. Fundacja Grupy PKP jest w stałym kontakcie z rodziną Dominika i zamierza wspierać młodego kolejarza w rehabilitacji i realizacji ambicji zawodowych.

17-letni Dominik Hołuj mieszka w gminie Stromiec w powiecie białobrzeskim. Jest uczniem trzeciej klasy Liceum Ogólnokształcącego imienia Mikołaja Kopernika w Radomiu, jednym z najlepszych.

RADOM

46-latek z Radomia ukradł towar ze sklepu i zaatakował ochroniarza. Grozi mu 10 lat

Julia Sosnowska

46-letni mieszkaniec Radomia został zatrzymany przez policjantów po tym, jak miał ukraść towar ze sklepu i zaatakować interweniującego pracownika ochrony.

Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej. Za to przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Do zdarzenia doszło w piątek, 11 lipca, w jednym ze sklepów przy ulicy Wojska Polskiego w Radomiu. Jak informuje Justyna Jaśkiewicz rzecznik radomskiej policji, mężczyzna miał zabrać ze sklepowych półek różne artykuły i próbować opuścić placówkę bez uregulowania należności.

Łupem sprawcy padły między innymi skarpety, duże czekolady oraz narzędzia. Kiedy 46-latek kierował się do wyjścia, jego zachowanie zauważył pracownik ochrony. Gdy próbował podjąć interwencję i za-

trzymać mężczyznę, doszło do szarpaniny.

Według ustaleń policji sprawca zaatakował ochroniarza, a następnie wybiegł ze sklepu. O zdarzeniu natychmiast poinformowano funkcjonariuszy.

Policjanci z Komisariatu II Policji w Radomiu szybko przystąpili do działań. Krótko po zgłoszeniu namierzyli i zatrzymali podejrzanego w okolicy miejsca zdarzenia. 46-letni mieszkaniec Radomia został przewieziony do policyjnego aresztu.

Po wykonaniu niezbędnych czynności procesowych mężczyzna został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej Radom-Wschód. Tam usłyszał zarzut kradzieży rozbójniczej. To przestępstwo polega na użyciu przemocy lub groźby jej użycia bezpośrednio po dokonaniu kradzieży w celu utrzymania się w posiadaniu skradzionego mienia.

Wobec podejrzanego zastosowano policyjny dozór. O dalszym losie 46-lataka zdecyduje sąd.

KRÓTKO

Radom

Grill miejski i altana nad zalewem na Borkach

Mieszkańcy Radomia mogą już korzystać z nowej przestrzeni rekreacyjnej nad zalewem na Borkach. Od strony osiedla Borki oddany został do użytku grill miejski, który powstał w ramach Budżetu Obywatelskiego. Zakończyła się realizacja projektu „Grill miejski nad Zalewem Borki”. Obiekt został oddany do użytku i jest już dostępny dla mieszkańców. Nowy grill miejski powstał nad zalewem od strony osiedla Borki, w miejscu starego obiektu znajdującego się nad zalewem od strony osiedla Borki. Dotychczasowa konstrukcja była w złym stanie technicznym. Obok grilla stanęła również nowa altana oraz dwie ławki. Nowy grill jest murowany. Korzystający z grilla muszą pamiętać o zabraniu ze sobą śmieci, ponieważ nie ma kosza na odpady obok obiektu. Wykonawcą zadania była firma PW ARBO. Wartość umowy na realizację inwestycji wyniosła 50 tysięcy złotych brutto. Projekt został wybrany przez mieszkańców w głosowaniu Budżetu Obywatelskiego. Projekt „Grill miejski nad zalewem na Borkach” złożył w budżecie obywatelskim radny Rady Miejskiej w Radomiu Marcin Kaca. JS

Radom

Rodzinne świętowanie 172. urodzin Jacka Malczewskiego

W niedzielę, 19 lipca, Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu zaprosi mieszkańców na obchody 172. rocznicy urodzin swojego patrona. W godzinach od 12 do 16 na dziedzińcu muzeum przy Rynku 11 odbędzie się rodzinne wydarzenie pełne atrakcji dla dzieci i dorosłych, warsztatów oraz oprowadzanie po galerii obrazów Jacka Malczewskiego. Na uczestników czekać będzie strefa gier i zabaw, dmuchany zamek, trampolina przygotowana przez Kocham Skakać, malowanie tatuaży oraz drewniane gry retro. Muzealny dziedziniec na kilka godzin zamieni się w miejsce rodzinnej zabawy i wspólnego świętowania. Podczas wydarzenia odbędą się również dwa warsztaty artystyczne. W ramach zajęć „Malczewski w plecaku” uczestnicy przygotują ozdobne bidony na wodę inspirowane twórczością artysty. Z kolei podczas warsztatów #AkcjaKamyk powstaną pamiątkowe kamienie ozdobione motywami z obrazów Jacka Malczewskiego. Zgodnie z ideą akcji uczestnicy zabiorą je ze sobą w różne miejsca Polski, zachęcając przypadkowych znalazców do odwiedzenia radomskiego muzeum. Wstęp na wydarzenie kosztuje 15 złotych dla dorosłych, dzieci zapłacą symboliczną złotówkę. PAT

FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000–2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008–2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie Honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodyczami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

UNIA EUROPEJSKA

Unia otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez

zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu – podkreślił. – Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód – dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrow jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. – (Przystąpienie do UE - PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform – podkreślił. PAP

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdują się – jako drużdy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemaszcerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża.

Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu”, ukrywał się w Ameryce Południowej

po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmerów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El País”, będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatysty z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

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, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie 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 nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

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.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatoremową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

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.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastojów krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodząc tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
- Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
3. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynniki zmniejszające ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysysie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

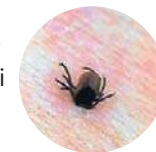
Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcie leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrzymujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



FOT. MAGNIFIC.COM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypoczywasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

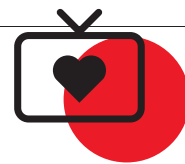
Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględny Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



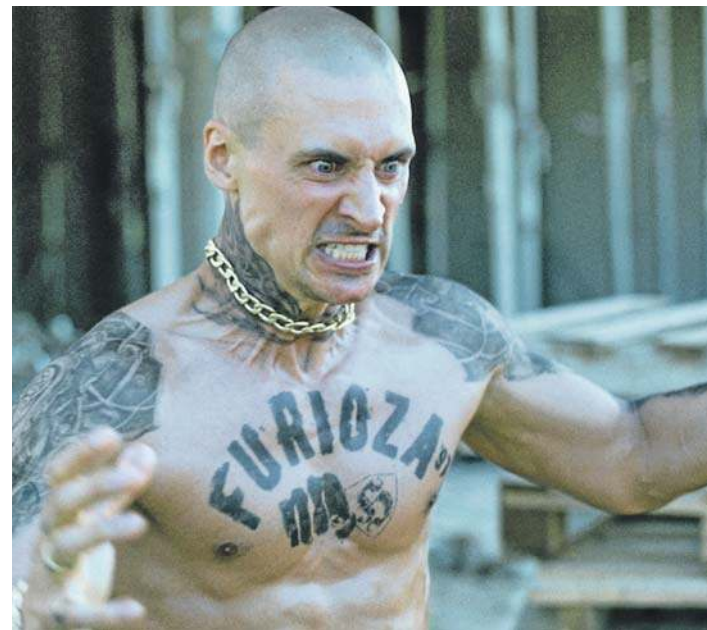
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce markiży, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:

- 1) wżwyz lub o tycdze,
6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
11) trele-morele, banialuki,
12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
13) ptactwo domowe,
14) twórca nastrojowych wierszy,
15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
19) instrument perkusyjny,
20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
23) płaszcz podbity futrem,
25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
26) nadzrędný interes państwa,
27) formacja lecących gęsi,
28) przegrody dla wierzchowców,
31) cichy, tłumiony płacz,
34) rozdział „Pana Tadeusza”,
36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
37) niewielki przedmiot reklamowy,
38) dekoracyjny układ otworów,
39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
40) wiklinowy wyrób.

Pionowo:

- 2) bicz z krótką rękojeścią,
3) dawne wierzchnie okrycie,
4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
6) pojazd konny z westernu,

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	
31	32		33										34	35			
36													37				
38						39								40			

- 7) artysta cyrkowy,
8) w parze z opierunkiem,
9) średniowieczny pokutnik,
10) odpowiada za pracę zespołu,
16) ortopeda lub chirurg,
21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
32) dzielnica Wałbrzysza z zamkiem,
33) kraj w Afryce na Saharze,
34) ptak domowy z grzebieniem,
35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

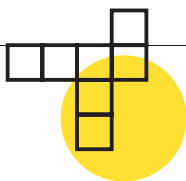
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A	A	
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z	L		
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z	O						Y	S	M	
S	Z	O	G	U	N	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyz lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieźszy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Roz-mowy kontro-lowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrak-cja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, sza-cunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
stru-mień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerą rozmowa otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

RADOM

Ruszył przetarg na budowę kolejnego odcinka ulicy Okulickiego w Radomiu

Julia Sosnowska

Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu ogłosił przetarg na budowę kolejnego odcinka infrastruktury pieszo-rowerowej wzdłuż ulicy Okulickiego.

W ramach zadania powstaną chodnik oraz droga dla rowe-

rów. Na odcinku od przychodni medycznej przy ulicy Okulickiego do przystanku Okulickiego/Przeskok zaplanowano budowę ciągu pieszo-rowerowego, który będzie służył zarówno pieszym, jak i rowerzystom. Zakres prac obejmuje również wykonanie nowego oświetlenia ulicznego oraz przebudowę sygnalizacji świetlnej

na skrzyżowaniu ulic Zielona, Główna i Okulickiego. W ramach modernizacji pojawią się sygnalizatory przeznaczone dla rowerzystów.

Po zakończeniu inwestycji infrastruktura rowerowa będzie dostępna na całej długości ulicy Okulickiego, co ma poprawić komfort i bezpieczeństwo poruszania się po tej części miasta.

RADOM

Nowe ścieżki rowerowe powstaną w Radomiu

Julia Sosnowska

Nowe ciągi pieszo-rowerowe, przedłużenie ścieżki rowerowej oraz prace związane z oświetleniem i infrastrukturą podziemną powstaną w rejonie ulic Żeromskiego i Czachowskiego w Radomiu. Miasto ogłosiło już przetarg na realizację inwestycji.

Nowa infrastruktura pieszo-rowerowa powstanie wzdłuż ulicy Żeromskiego na odcinku od skrzyżowania z ulicą 25 Czerwca do ronda znajdującego się w pobliżu nowego wiaduktu. Dodatkowo ciąg pieszo-rowerowy zostanie wybudowany przy ulicy Czachowskiego, od skrzyżowania z ulicą Żeromskiego do wjazdu na nowo powstałe osiedle mieszkaniowe. W ramach zadania przewidziano także prze-



FOT. MZDK

W Radomiu przy ulicach Żeromskiego i Czachowskiego powstanie nowa infrastruktura pieszo-rowerowa.

dłużenie istniejącej ścieżki rowerowej w kierunku marketu Stokrotka na ulicy Czachowskiego. Dzięki temu zostanie ona połączona z obecnym przebiegiem trasy rowerowej, co ma ułatwić poruszanie się rowerzystom i poprawić ciągłość połączeń. Zakres inwe-

stycji obejmuje również wykonanie prac sanitarnych, wodociągowych oraz związanych z oświetleniem ulicznym. Zaplanowano ponadto roboty wykończeniowe, w tym regulację studni kanalizacyjnych i teletechnicznych oraz renowację terenów zielonych.

DROBNE

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleć przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleć bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011554775

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy Daleszyce

działając na podstawie artykułu 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j.: Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

informuje, że

wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, położonej w miejscowości Daleszyce, oraz na okres powyżej 3 lat, położonych w miejscowości Daleszyce i Szczecno, został wywieszony do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach oraz zamieszczony na stronie internetowej urzędu www.bip.daleszyce.pl w dniach od 14.07.2026 r. do 4.08.2026 r.

REKLAMA 0011553067

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WIERZBICA

z dnia 15.07.2026 r.

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wierzbica dla fragmentów obrębów Rzeczków i Wierzbica przy zastosowaniu postępowania uproszczonego

Na podstawie art. 28 ust. 2, art. 27b ust. 4 pkt 4 lit. d, art. 27b, ust. 8i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 t.j.) zawiadamiam o prowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wierzbica dla fragmentów obrębów Rzeczków i Wierzbica, położonego na terenie oznaczonym w obowiązującym planie symbolami 1.P.1, KDW-D.1, KDW-D.2, KD-L.11,

- obręb Wierzbica, działki nr: 2096/10, 2096/3, 2096/2, 2106/18, 2101, 2096/13, 2096/12, 2096/8, 2096/7, 2096/5, 2096/4, 2096/1, 2105, 2103, 2102, 2100

oraz oznaczonym w obowiązującym planie symbolami 5.P.3, KDW-D.3

- obręb Rzeczków, działki nr: 265/4, 263/5, 266/4, 264/4, 263/6, 262/4, 261/8, 261/7.

Konsultacje społeczne będą prowadzone z zastosowaniem postępowania uproszczonego o którym mowa w art. 27b ust. 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 t.j.). Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **20.07.2026 r. do 4.08.2026 r.** i obejmą zgodnie z 27b ust. 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 t.j.) **zbieranie uwag do projektu planu miejscowego w dniach 20.07.2026 r. do 4.08.2026 r.**

Przedmiotowy projekt planu będzie udostępniony w godzinach od 8:00 do 15:00 w siedzibie Urzędu Gminy Wierzbica, ul. Kościuszki 73, 26-680 Wierzbica, pokój nr 25, jak również na stronach internetowych Urzędu Gminy Wierzbica w zakładce <https://samorząd.gov.pl/web/maz-wierzbica/zmiana-mpzp-dla-fragmentow-obrebow-wierzbica-i-rzeczkow-pod-urzedzenia-fotowoltaiczne>

Uwagi do projektu planu miejscowego należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego na adres Urzędu Gminy Wierzbica, ul. Kościuszki 73, 26-680 Wierzbica, lub poczty elektronicznej: wierzbica@wierzbica.pl do dnia 4.08.2026 r. Wzór formularza został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest dostępny na stronie BIP Urzędu Gminy Wierzbica <https://samorząd.gov.pl/web/maz-wierzbica/zmiana-mpzp-dla-fragmentow-obrebow-wierzbica-i-rzeczkow-pod-urzedzenia-fotowoltaiczne>

Składający uwagę do projektu planu miejscowego 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.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w związku z przetwarzaniem przez wójta, danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Wierzbica
Agnieszka Jastrzębska

GMINA IŁŻA

85-latek nie ustąpił pierwszeństwa, trzy osoby trafiły w szpitalu

Julia Sosnowska

Trzy osoby zostały poszkodowane w wypadku, do którego doszło w Błazinach Dolnych w gminie Iłża w minioną środę. Na skrzyżowaniu zderzyły się dwa samochody.

Jak wynika z ustaleń funkcjonariuszy, 85-letni kierowca fiata najprawdopodobniej nie

zastosował się do znaku A-7 „Ustąp pierwszeństwa” i wjechał na skrzyżowanie, doprowadzając do zderzenia z toytą kierowaną przez 38-letnią kobietę. W wyniku wypadku obrażeń doznały trzy osoby. Do szpitala przewieziono oboje kierujących oraz pasażerkę fiata.

Na miejscu pracowali policjanci, którzy zabezpieczyli ślady i wyjaśniali przebieg zdarzenia.



FOT. KMP W RADOMIU

W wypadku w Błazinach Dolnych uczestniczyły samochody fiat i toyota. Do szpitala trafiły trzy osoby.

KRÓTKO

Radom
Podejrzany o kradzieże

42-letniego mieszkańca Radomia zatrzymali policjanci z Opatowa, bo podejrzewają go, że kradł w dyskontach w Opatowie i Ostrowcu. Mężczyźnie grozić może pięć lat więzienia. Funkcjonariusze ustalili, że mężczyzna w kwietniu i lipcu trzykrotnie dokonał kradzieży różnego rodzaju alkoholu z dyskontów mieszczących się w Opatowie i Ostrowcu. Wartość skradzionego mienia przekroczyła łącznie 4800 złotych. Podczas przesłuchania mieszkania mężczyzny policjanci znaleźli kilka porcji amfetaminy i 3-CMC. 42-latek usłyszał zarzuty kradzieży i posiadania narkotyków. **SABA**

Gmina Iłża
Samochód uderzył w drzewo

W miejscowości Białka w minioną środę, jadący od Iłży w kierunku Nowego Jasieńca Iłżeckiego, osobowy Renault uderzył w drzewo. Za kierownicą siedział 63-latek. Trafił do szpitala. **JS**

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górką okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdza w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry’ego Kane’a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany prawy bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać się nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wychodzi, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypominał po ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

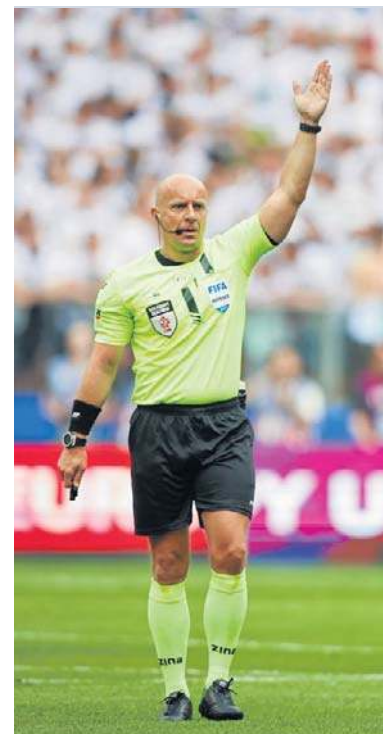
Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielного o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men’s Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasy-

fikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włoch, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Radomiak Radom przegrał sparing z Legią Warszawa 1:3. Dobra połowa

Czwarty sparing Zielonych przed startem PKO BP Ekstraklasy. Bardzo dobra pierwsza połowa naszej drużyny i gol Alvesa. Ché Nunnely - nowy piłkarz pokazał się z bardzo dobrej strony

Stanisław Wróbel, Olha Ilkevych

We wtorek, 14 lipca o godzinie 12 Radomiak Radom rozegrał czwarty sparing w letnim okresie przygotowawczym. Zespół prowadzony przez Tomasza Kaczmarka w Książnicach zmierzył się z Legią Warszawą i przegrał 1:3.

Legia Warszawa - Radomiak Radom 3:1 (0:1)

Bramki: Roberto Alves 11 - Deziel Junior. 53, Michał Sevcik 69, Kamil Piątkowski 74

Legia - pierwsza połowa: Hindrich - Piątkowski, Arseni, Deziel Junior, Chodyna, Szymański, Urbański, Reca, Biczachczian, Rajović, Żewłakow

Legia - druga połowa: Brkić - Piątkowski, Augustyniak, Deziel Junior, Kovacik, Arreol, Kapustka, Vinagre, Sevcik, Adamski, Szczepaniak

Radomiak - pierwsza połowa: Gradecki - Grzesik, Blasco, Dieguez, Conrado, Ibrahima Camara, Luquinhas, Zie Quattara, Alves, Karasek, Goure

Radomiak - druga połowa: Gradecki - Markiewicz, Koperski, Kiliarek, Dohojda - Ibrahima Camara, Romario Baro, Ametowou - testowany, Goure, Manu.

Mecz rozegrano w Legia Training Center - ośrodku szkoleniowym klubu Legia Warszawa w Książnicach koło Grodziska Mazowieckiego.



Mecz Legia Warszawa - Radomiak Radom był okazją do przetestowania nowych zawodników

żenicach koło Grodziska Mazowieckiego.

Sparing zostanie rozegrany w formule 2 x 45 minut + 7 minut doliczonego czasu gry. W jego trakcie drużyny będą trenowały grę w przeładzie oraz osłabieniu, czyli przez 7 minut po pierwszej połowie jeden zespół zagra w 11 a drugi w 10, po drugiej połowie odwrotnie.

Pierwsza połowa w wykonaniu Radomiaka Radom wyglądała bardzo dobrze. Nasz zespół swoją

dobrą grę udokumentował już w 11 minucie - rzut karny podyktowany za faul na Luquinhasie pewnie wykorzystał Roberto Alves.

W pierwszej połowie wyróżniał się Luquinhas, który napędzał akcje Radomiaka. Nieźle wyglądał też Ibrahima Camara.

Inny skład Radomiaka w drugiej połowie nie poradził już sobie z również innym składem Legii Warszawa. Gospodarze niemal przez całą drugą połowę oblegali

bramkę Radomiaka. Efekt? To trzy stracone bramki.

W 53 minucie gola dla Legii Warszawa strzelił Deziel Junior.

W 69 minucie dobrą akcją popisał się Mateusz Szczepaniak, podał do Rafała Adamskiego, po jego strzale odbita piłka, zaważanie obrońców i nowy piłkarz Legii Warszawa Michał Sevcik kieruje piłkę do bramki.

W 74 minucie kolejna dobra sytuacja dla Legii. Fantastyczne dośrodkowanie Kapustki i stoper warszawskiej drużyny Kamil Piątkowski głową skierował piłkę do siatki.

Na plus drugiej połowy można zaliczyć kilka bardzo dobrych akcji nowego piłkarza, którego transfer Radomiak ogłosił kilka godzin wcześniej. Ché Nunnely popisał się paroma dobrymi zagraniami i widać, że ma spory potencjał.

W końcowych minutach spotkania Legia próbowała strzelić jeszcze jedną bramkę, szansę na drugiego gola w 90 minucie miał także Radomiak, ale ostatecznie wynik nie uległ zmianie.

Na mecz z Legią nie pojechał Rafał Wolski - jeden z najlepszych piłkarzy Radomiaka Radom w poprzednim sezonie. Czy to oznacza jego odejście do zagranicznego klubu? Pewnie pokażą najbliższe godziny lub dni.

KRÓTKO

Siatkówka plażowa

Siatkarskie gwiazdy w Toporni

Na plaży w Toporni koło Przysuchy przez trzy dni odbywał się turniej Sigma Fresh Pucharu Polski Przysucha 2026. Nie brakowało gwiazd i znanych osobistości. Po zmaganiach sportowych organizatorzy zorganizowali Beach Ball Garden Party. Obsada meczu gwiazd i tej imprezy była wymieniona. Zawitali tam medaliści olimpijscy i mistrzowie świata Paweł Zatorski i Łukasz Kaczmarek, aktualni mistrzowie Polski Bartosz Kwolek i Dawid Ogórek, a także brązowy medalista Plusligi Damian Woitaszek. Obok nich przybył przysuszanin Jakub Bucki, Rafał Szymura i Adrian Staszewski. W Przysusze był też Wojciech Żaliński, wieloletni siatkarz i potem prezes Czarnych Radom. Wystąpił też Dawid Konarski, mistrz świata z 2014 roku, który ostatnie sezony spędził w klubach z Arabii Saudyjskiej. Nie brakowało też samorządowców z regionu z Adamem Pałganem, burmistrzem Przysuchy na czele oraz Dawidem Ruszczykiem, dyrektorem radomskiej delegatury Mazowieckiego Urzędu Marszałkowskiego. Podziękowano też licznych sponsorom i partnerom wydarzenia. Było pyszne jedzenie, świetna muzyka i fantastyczna zabawa. Turniej w Toporni stał się topową imprezą siatkarską w kalendarzu polskich imprez. **SSZ**

Siatkówka

Bartłomiej Kursa dołączył do ICT Pierrot Czarni Radom

W poniedziałek, 13 lipca, ICT Pierrot Czarni Radom ogłosili pierwsze wzmocnienie przed nowym sezonem PLS 1. Ligi. Do zespołu dołączyła 21-letni atakujący Bartłomiej Kursa. Nowy zawodnik Czarnych urodził się 13 maja 2005 roku i ma 21 lat. Mierzy 202 centymetry wzrostu oraz waży 96 kilogramów. Swoje siatkarskie umiejętności rozwijał między innymi w KS Metro Warszawa, gdzie występował w sezonie 2023/2024, a następnie reprezentował barwy SwK Kartpol Kobyłka w latach 2024-2026. Bartłomiej Kursa występuje na pozycji atakującego, a jego warunki fizyczne oraz potencjał rozwojowy sprawiają, że może być ważnym elementem zespołu w nadchodzących rozgrywkach. - Witamy Bartłomieja Kursę w naszym zespole! Powodzenia i wielu punktów w naszych barwach!- przekazał klub, ogłaszając zawodnika. **OI**

PIŁKA NOŻNA

Che Nunnely, wychowanek Ajaxu Amsterdam w Radomiaku

Stanisław Wróbel

Che Nunnely, wychowanek Ajaxu Amsterdam w Radomiaku. Ma wzmocnić ofensywę. Grał z powodzeniem w ekstraklasie Holandii.

Che Nunnely został nowym piłkarzem Radomiaka Radom. 27-letni

skrzydłowy przenosi się do naszego klubu na zasadzie wolnego transferu z Grecji. Radomiak we wtorek rano oficjalnie zaprezentował nowego zawodnika. Podpisał kontrakt z Radomiakiem obowiązujący do 30 czerwca 2028 roku. Zagra z numerem 7.

Che Nunnely jest Holendrem o surinamskich korzeniach. Urodził się 4 lutego 1999 roku w Almere w Holandii. W wieku 13 lat, Ché trafił do słynnej akademii Ajaxu Amsterdam. Przez kolejne siedem lat rozwijał się w strukturach jednego z najbardziej renomowanych klubów Europy. W barwach drugiej drużyny Ajaxu Amsterdam Nunnely rozegrał 42 spotkania, w których zdo-

był 10 bramek i zanotował 6 asyst, a także sięgnął po mistrzostwo Eerste Divisie. Latem 2019 roku przeniósł się do Willem II Tilburg. Przez trzy sezony regularnie występował na boiskach Eredivisie - holenderskiej ekstraklasy. W barwach zespołu z Tilburga n rozegrał 95 meczów, zdobywając 19 bramek i dokładając 8 asyst. 1 maja 2022 roku, podczas ligowego spotkania z PSV Eindhoven, Nunnely zdobył bramkę, jednak jego występ zakończył poważny uraz - zerwanie więzadła w kolanie. W trakcie rehabilitacji wygasł jego kontrakt z Willem II, przez co przez kilka miesięcy pozostawał bez klubu. Po powrocie do zdrowia, w styczniu 2023

roku, podpisał kontrakt z SC Heerenveen - zespołem ekstraklasy Holandii. Regularnie grał przez półtora roku, a le w sezonie 2024/2025 pełnił już rolę zmiennika w Heerenveen. Minione rozgrywki były pierwszymi poza ojczyzną. Najpierw trafił do występującego w greckiej Super League Panserraikosu, a zimą przeniósł się do ligowego rywala - AE Kifisia. Przez cały ubiegły sezon zanotował 24 występy, zdobył jedną bramkę i zaliczył jedną asystę. Ma na koncie aż 65 występów w młodzieżowych reprezentacjach Holandii, które notował regularnie otrzymując powołania do kadry od kategorii U15 aż do U20.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia55
lat

Środa, 15.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Skarżysko-Kamienna

Nowy proboszcz
Sanktuarium
Rafał Widuliński
na urzędziePodczas uroczystej mszy świętej odbyło się kanoniczne wprowadzenie nowego proboszcza parafii Matki Bożej Ostrobramskiej
– Strona 2

Kielce

Budowa drogi
S74 przez Kielce –
znikają kolejne
drzewaKolejne drzewa zniknęły tym razem z pasa zieleni przy alei Solidarności w Kielcach, w sąsiedztwie Galerii Echo. Powstania tam estakada.
– Strona 3Kieleckie liceum imienia Słowackiego z rewelacyjnymi wynikami matury międzynarodowej.
– Strona 4

Kielce

Trojaczki Liwia, Mia i Zoja ze szpitala wyszły do domu. Było miłe pożegnanie

Stanisław Wróbel

Liwia, Mia i Zoja – trojaczki, które przyszły na świat w Świętokrzyskim Centrum Matki i Noworodka, szpitalu przy ulicy Prostej w Kielcach – w poniedziałek 13 lipca razem z rodzicami wyszły do domu.

Szpital wraz z organem prowadzącym placówkę – Starostwem Powiatowym w Kielcach zorganizowały z tej okazji małą uroczystość.

Dziewczynki przyszły na świat w 32. tygodniu ciąży, a po 36 dniach hospitalizacji są już zdrowe, silne i gotowe, by rozpocząć życie w rodzinnym domu w Złotej Wodzie w gminie Łągowy.

Z okazji wyjścia do domu zorganizowano małą uroczystość z udziałem wicestarosty Tomasza Dulnego.

Rodzice dziewczynek, Katarzyna i Szymon Rejowie, nie kryli wzruszenia. Mama w rozmowie z mediami społecznościowymi Starostwa Powiatowego w Kielcach mówiła: – 8 czerwca urodziły się nasze dziewczynki: najpierw Zoja, potem Mia,



Trojaczki z ulicy Prostej w Kielcach wychodzą do domu

a na końcu Liwia. Jestem bardzo szczęśliwa. Nie spodziewałam się, że będę mamą czwórki dzieci. Pierwsza wizyta u doktor Grelewskiej była ogromnym zaskoczeniem. To była ciąża wysokiego ryzyka, stres towarzyszył nam do samego końca. Spędziliśmy tu pięć tygodni. Dziękujemy wszystkim lekarzom, położnym i całemu personelowi – od Patologii Ciąży po Neonatologię. Dzięki ich opiece udało się doprowadzić ciążę do bezpiecznego momentu, a dziś możemy wrócić do domu. W pierwszych tygodniach będę mogła liczyć na pomoc mamy, męża i starszej córki.

Pan Szymon dodał, że na początku trudno mu było rozróżnić dziewczynki. – Kiedy się trochę zmieniły, podrosły, już wiem, która jest która. Zoja jest najbardziej ruchliwa, Liwia spokojna i ułożona, a Mia uwielbia pogaworzyć. Nasza rodzina powiększyła się o trzy gwiazdy – śmieje się.

Państwo Rejowie w domu już mają siedmioletnią córeczkę Blankę. Niedawno wybudowali dom.

– Strona 5

Kielce

Kierująca na zakazie i poszukiwany kolega

Sylwia Bławat

Zachowywali się głośno i zakłócili spokój, obsługa ich wyprosiła i wezwała policję. Do zdarzenia doszło w poniedziałek w lokalu w centrum Kielc.

Kobieta, która przywiozła do lokalu w centrum Kielc dwóch kolegów,

kierowała autem mimo sądowego zakazu. A gdy po policyjnej kontroli wezwała kolegę po samochód, okazało się, że mężczyzna jest poszukiwany.

Do zdarzenia doszło w poniedziałkowy wieczór w centrum Kielc. Do lokalu przy ulicy Żytniej weszło dwóch mężczyzn.

– Ponieważ zachowywali się głośno i zakłócili spokój, obsługa ich

wyprosiła i wezwała policję – opowiada starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Na miejsce przyjechał patrol. Okazało się, że mężczyzna do lokalu przywiozła autem 46-letnią kobietę. Po sprawdzeniu w bazie danych na jaw wyszło, że na pani od czerwca ciąży dwuletni zakaz prowadzenia pojazdów. Na miej-

sce wezwała kolegę, żeby zabrał samochód.

– W trakcie legitymowania policjanci ustalili, że to 20-latek poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Kielcach celem odbycia zastępczej kary sześciu dni pozbawienia wolności za nieuiszczoną grzywnę – dodaje policjant.

Mężczyzna zapłacił zaległą grzywnę – 300 złotych, dopiero wtedy mógł wyjść na wolność.



FOT. PSP JĘDRZEJÓW

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Polska prowincja pustoszeje. Uciekają młodzi

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Henryk, Włodzimierz, Dawid
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Tomasz Rusek.**

Przyznaję z radością: pomyliłem się!

publicysta

Gdy nieco ponad miesiąc temu wchodziło w życie prawo, które nakazywało dzieciakom na rowerach i hulajnogach jeździć w kaskach, byłem przekonany, że będzie to taka sama fikcja jak zakaz palenia śmieci albo zakaz jeżdżenia autem po chodniku. W duchu myślałem więc o zabawnych porównaniach, których użyję. Szykowałem się też do komentarza w stylu: i co? I jajko, dalej młodzież jeździ bez ochrony głowy.

Ale... z radością przyznaję, że się pomyliłem. W moim mieście odsetek dzieci i nastolatków, którzy śmigają w kaskach, wzrósł gigantycznie. A piszę to jako gość, który niemal codziennie spaceruje po okolicy i mija za każdym razem kilkadziesiąt rowerzystów albo użytkowników hulajnóg.

Nie, to oczywiście nie jest tak, że stu na stu dzieciaków od czasu czerwcowych zmian w przepisach jeździ w kasku. Ale ci BEZ kasków stali się wyjątkami, a nie niebezpieczną regułą, jak było wcześniej.

Co ciekawe, przybyło też dorosłych, którzy chronią głowę. To cieszy! Ale zastanawiam się, z czego to wynika. Może chcą dawać przykład dzieciom i wnukom? Nie wiem. I szczerze mówiąc... chyba to nieważne. Ważne, że coraz więcej osób do jazdy na rowerze czy hulajnodze podchodzi - nomen omen - z głową.

A do nieprzekonanych mam wielką prośbę: wrzucie w google kilka pytań o obrażenia czaszki, która uderza w krawężnik czy chodnik. Może to was przekona.

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.

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Ksiądz Rafał Widuliński uroczystie wprowadzony na urząd proboszcza

Anna Ząbecka

Sobotni wieczór, 11 lipca, zapisał się jako ważny dzień w historii Parafii Matki Bożej Ostrobramskiej w Skarżysku-Kamiennej. Podczas uroczystej mszy świętej odbyło się kanoniczne wprowadzenie na urząd nowego proboszcza, księdza Rafała Widulińskiego.

Liturgii przewodniczył Biskup Ordynariusz Diecezji Radomskiej Marek Solarczyk, który powierzył kapłanowi duchową opiekę nad wspólnotą parafialną.

Po ponad pięciu dekadach kapłańskiej posługi i wielu latach kierowania Sanktuarium Matki Bożej Ostrobramskiej w Skarżysku-Kamiennej, ksiądz prałat Jerzy Karbownik przechodzi na emeryturę. Jego następcą został mianowany ksiądz Rafał Widuliński - doświadczony duszpasterz, dotychczasowy proboszcz parafii Chrystusa Kapłana w Radomiu oraz dyrektor do spraw ekonomicznych Wyższego Seminarium Duchownego w Rado-



Ksiądz Rafał Widuliński

miu. Decyzję ogłosił biskup radomski Marek Solarczyk w ramach tegorocznych zmian personalnych w diecezji.

Wprowadzenie nowego proboszcza jest jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu parafii. W trakcie uroczystości ksiądz Rafał Widuliński złożył indywidualne wyznanie wiary. Trzymając rękę na księdze Ewangelii, w obecności biskupa radomskiego Marka

Solarczyka, kapłanów koncelebrujących, zaproszonych gości oraz licznie zgromadzonych wiernych, uroczystie potwierdził swoją wierność Kościołowi i gotowość do odpowiedzialnego pełnienia posługi proboszcza.

Był to moment pełen symboliki i wzruszeń, podkreślający znaczenie nowej misji duszpasterskiej. Wierni licznie uczestniczyli w nabożeństwie, modląc się o błogosławieństwo i owoce posługi nowego proboszcza.

Po zakończeniu uroczystości parafianie skierowali do księdza Rafała Widulińskiego słowa życzeń, zapewniając go o modlitwie i wsparciu.

- Raz jeszcze witamy Księdza Rafała w naszej rodzinie parafialnej. Życzymy obfitości łask Bożych, zdrowia, ludzkiej życzliwości oraz nieustannej opieki Ostrobramskiej Pani. Zapewniamy o naszym modlitewnym wsparciu na każdy dzień pracy duszpasterskiej. Szczęście Boże na nowej drodze - podkreślili przedstawiciele wspólnoty Parafii Matki Bożej Ostrobramskiej w Skarżysku-Kamiennej.

KIELCE/BIŁGORAJ

Policja zlikwidowała plantację konopi, przejęła 12 kilogramów suszu

Sylwia Bławat

Plantację konopi w na terenie gminy Turobin w województwie lubelskim zlikwidowali wspólnie policjanci z Kielc i Biłgoraja.

Policjanci z Kielc i Biłgoraja zlikwidowali na terenie gminy Turobin nielegalną plantację konopi, znaleźli również 12 kilogramów gotowego już suszu. W związku ze

sprawą zatrzymane zostały trzy osoby.

Znaleźli to, czego szukali

Nad sprawą pracowali policjanci z Wydziału do walki z Przestępczością Narkotykową Komendy Miejskiej Policji w Kielcach oraz Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Biłgoraju na Lubelszczyźnie. Na terenie gminy Turobin znaleźli to, czego szukali.

- Zlikwidowali nielegalną uprawę konopi: w specjalnie przystosowanym tunelu wyposażonym w specjalistyczny sprzęt znajdowało się prawie 300 krzaków w różnej fazie wzrostu, policjanci znaleźli także około 12 kilogramów suszu - informuje starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Aresztowani na trzy miesiące

Na miejscu został zatrzymany 50-latek, na terenie powiatu ryckiego - 38-latek i 35-letnia kobieta. Decyzją sądu mężczyźni zostali aresztowani na trzy miesiące, 35-latkę oddano pod dozór policji.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Echo Dnia”

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

POGODA



dzisiaj
25°C/17°C



jutro
28°C/17°C

KIELCE

Budowa S74 przez Kielce - znikają kolejne drzewa. Drogowcy wyjaśniają

Magdalena Wróblewska

Kolejne drzewa zniknęły tym razem z pasa zieleni przy alei Solidarności w Kielcach, w sąsiedztwie Galerii Echo. To jeden z terenów objętych budową drogi ekspresowej S74.

Przy alei Solidarności, w rejonie Galerii Echo w Kielcach, prowadzone są prace związane z przygotowaniem terenu pod budowę drogi ekspresowej S74. Jednym z elementów inwestycji jest budowa estakady, która zmieni układ komunikacyjny w rejonie węzła Bocianek.

Jak wyjaśnia Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, wycinka drzew w tym miejscu jest związana między innymi z koniecznością przygotowania terenu pod nowy obiekt.

– Powodem wycinki drzew przy alei Solidarności, w rejonie Galerii Echo, jest między innymi budowa estakady, a także dostosowania do niej rozwiązań w ramach realizacji drogi ekspresowej S74. Estakada wybudowana na podporach

w ciągu drogi krajowej nr 73 będzie stanowiła trzeci poziom węzła Bocianek – informuje Małgorzata Pawelec-Buras, rzeczniczka kieleckiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Jak podkreśla GDDKiA, zakres wycinek wynika z dokumentacji inwestycji i decyzji środowiskowej.

– Wycinki przeprowadzone zostały zgodnie z decyzją środowiskową i tylko tam, gdzie jest to niezbędne do prowadzenia robót. Dotyczy to całej inwestycji – przekazuje rzeczniczka.

W ramach prowadzonych prac około stu drzew zostało zabezpieczonych w bezpośrednim sąsiedztwie robót. Pozostawienie części drzew związane jest z prowadzonym nadzorem przyrodniczym.

– Wycinki praktycznie dobiegają końca. Pozostały jedynie drzewa, których wycinkę wstrzymał nadzór ekologiczny do czasu opuszczenia gniazd przez młode – mówi Małgorzata Pawelec-Buras.

Nadzór ornitologiczny sprawdzał drzewa znajdujące się w obszarze inwestycji.



Pas sieleni przy alei Solidarności po przeprowadzonych wycinkach związanych z przygotowaniem terenu pod budowę estakady.

REGION

Piknik charytatywny dla Wiktorii Kępy. Koncerty, loty awionetkami i wiele atrakcji

W sobotę, 18 lipca, na lądowisku Chańcza w gminie Raków odbędzie się wielki piknik charytatywny dla Wiktorii Kępy z Ambrożowa w gminie Pawłów.

Paulina Baran

Organizatorzy przygotowali mnóstwo atrakcji dla całych rodzin, a dochód z wydarzenia zostanie przeznaczony na leczenie dziewczynki, która walczy z niezwykle rzadką chorobą genetyczną.

Piknik na lądowisku Hańcza w gminie Raków

Piknik rozpocznie się o godzinie 14. Na uczestników czekać będą dmuchańce, food trucki, stoiska Kół Gospodyń Wiejskich z regionalnymi przysmakami, Piana Party oraz możliwość przelotu awionetkami.

Na scenie wystąpią: Marlena Chochłowska – finalistka ogólnopolskich festiwali osób z niepełnosprawnościami, Kamil Juchimiuk, Bianco, interaktywny zespół dla dzieci Szalone Małpki, zespół Hicior z Łask, Tomek & Zuzia z Brzegu Dolnego, Hadzi – uczestnik programu „Chłopaki do wzięcia”, DJ Arturo z Konina.

Nie zabraknie także widowiskowych pokazów. Publiczność zobaczy iluzjonistę Tomasza Peterwarsa z Wrocławia oraz pokazy trików pił-



Rodzice Wiktorii nie tracą nadziei. W sobotę każdy będzie mógł pomóc zebrać pełną kwotę na leczenie dziewczynki

karskich w wykonaniu Bartosza Pawluczuka z Lublina.

Walka z chorobą, która odbiera kolejne umiejętności

Trzyletnia Wiktorii Kępa z Ambrożowa cierpi na zespół Retta – niezwykle rzadką i nieuleczalną chorobę genetyczną, która dotyka głównie dziewczynki. Przez pierwsze miesiące życia rozwijała się prawidłowo, jednak około szóstego miesiąca życia rodzice zauważyli pierwsze niepokojące sygnały. Z czasem Wiktorii zaczęła tracić zdobyte wcześniej umiejętności.

Dzisiaj dziewczynka nie mówi i nie chodzi samodzielnie. Wymaga intensywnej rehabilitacji oraz stałej opieki. Zespół Retta powoduje ciężkie zaburzenia neurologiczne i z biegiem czasu prowadzi do utraty kolejnych sprawności. Chorobie często towarzyszą napady padaczkowe, problemy z oddychaniem, zaburze-

nia połykania oraz deformacje kręgosłupa.

Trwa zbiórka na leczenie warte miliony złotych

Rodzina Wiktorii prowadzi zbiórkę na leczenie, rehabilitację i przygotowanie dziewczynki do terapii genowej rozwijanej w Stanach Zjednoczonych. To właśnie z nią wiązana jest największa nadzieja na zatrzymanie postępu choroby. Koszt całego leczenia i terapii liczony jest w milionach złotych, dlatego każda kolejna akcja charytatywna ma ogromne znaczenie.

Podczas sobotniego pikniku prowadzona będzie zbiórka pieniędzy na rzecz Wiktorii. Organizatorzy zachęcają mieszkańców całego regionu do udziału w wydarzeniu. Każda przekazana złotówka pomoże przybliżyć dziewczynkę do leczenia, które może dać jej szansę na lepszą przyszłość.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



KIELCE

53. Harcerski Festiwal w Kielcach. Konkurs Piosenki Harcerskiej

Magdalena Wróblewska

Wspólne śpiewanie, harcerskie tradycje i międzynarodowa atmosfera – tak upłynął kolejny dzień 53. Międzynarodowego Harcerskiego Festiwalu Kultury Młodzieży Szkolnej w Kielcach. W poniedziałek 13 lipca na Rynku odbył się kolejny koncert.

Wydarzenie zgromadziło festiwalowiczów, mieszkańców Kielc oraz gości. Konkurs od lat należy do najbardziej charakterystycznych punktów programu festiwalu. Harcerskie piosenki, obecne w ruchu skautowym od pokoleń, są nie tylko elementem muzycznej tradycji, ale także sposobem budowania wspólnoty i przekazywania wartości związanych z harcerstwem.

– Za nami Konkurs Piosenki Harcerskiej, podczas którego wspólne śpiewanie po raz kolejny pokazało, że

harcerskie piosenki mają niezwykłą moc – łączą pokolenia, budzą wspomnienia i tworzą wyjątkową atmosferę – podkreślają organizatorzy.

Równolegle uczestnicy festiwalu biorą udział w warsztatach muzycznych i tanecznych. Zajęcia odbywają się pod okiem doświadczonych instruktorów i konsultantów artystycznych. Młodzi wykonawcy rozwijają umiejętności wokalne, instrumentalne i taneczne, a także przygotowują repertuar na kolejne festiwalowe występy.

Środa będzie ostatnim dniem warsztatów artystycznych. Po kilku dniach intensywnej pracy uczestnicy zakończą zajęcia prowadzone przez konsultantów muzycznych i tanecznych.

Tego samego dnia o godzinie 18 na Rynku odbędzie się Koncert Uczestników Warsztatów Muzycznych. Publiczność po raz pierwszy będzie mogła usłyszeć efekty pracy wykonanej podczas tegorocznych warsztatów.



FOT. BIURO PRASOWE FESTIWALU

Uczestnicy Harcerskiego Festiwalu podczas Konkursu Piosenki Harcerskiej na kieleckim Rynku

KIELCE

Kieleckie liceum Słowackiego z rewelacyjnymi wynikami matury międzynarodowej

To jeden z najlepszych wyników w historii VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach.

Paulina Baran

Wszyscy tegorocznicy maturzyści realizujący Program Dyplomowy Międzynarodowej Matury zdali egzamin, a najlepsi uzyskali aż 44 na 45 możliwych punktów. Średni wynik szkoły wyniósł 84 procent i był najwyższy od pięciu lat.

Najlepsi uczniowie zdobyli niemal komplet punktów

5 lipca absolwenci VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach poznali wyniki Matury Międzynarodowej (International Baccalaureate – IB). Tegoroczny egzamin zakończył się pełnym sukcesem – wszyscy uczniowie klasy maturalnej zdali maturę.

Średni wynik osiągnięty przez absolwentów wyniósł 84 procent. To drugi najwyższy rezultat w historii programu realizowanego w szkole, a jednocześnie najlepszy od pięciu lat. Najlepsi uczniowie zdobyli 44 z 45



FOT. ARCHIWUM

Najlepsi uczniowie uzyskali aż 44 na 45 możliwych punktów. Średni wynik szkoły wyniósł 84 procent i był najwyższy od pięciu lat.

możliwych punktów, osiągając wynik bliski maksimum.

– Program IB jest bardzo wymagający. Tegoroczny sukces to wynik ciężkiej pracy uczniów i nauczycieli uczących w programie. Jesteśmy szczęśliwi, że absolwenci IB dostaną się na wymarzone studia, w kraju i za granicą – mówi Dagmara Paluch, dyrektor VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach.

Jedyna taka szkoła w województwie świętokrzyskim

VI Liceum Ogólnokształcące imienia Juliusza Słowackiego jest jedyną szkołą w województwie świętokrzyskim prowadzącą Program Dyplomowy Między-

narodowej Matury (IB Diploma Programme). Pierwsza klasa realizująca ten program rozpoczęła naukę w 2008 roku. Od tego czasu oferta szkoły cieszy się dużym zainteresowaniem wśród absolwentów szkół podstawowych.

Już drugi rok z rzędu kandydaci mogą wybierać spośród dwóch klas międzynarodowych. Również w tegorocznej rekrutacji liczba chętnych znacząco przewyższyła liczbę dostępnych miejsc.

– Popularność klas IB wynika ze specyfiki programu, ale także zespołu uczącego, w skład którego wchodzi doświadczeni, certyfikowani nauczyciele IB. To właśnie ich zaangażowanie, wysokie kompetencje i pasja do na-

uczania sprawiają, że program zyskuje uznanie wśród uczniów i rodziców – podkreśla Agata Szymańska, wicedyrektor szkoły i koordynator programu Matury Międzynarodowej.

Trwa rekrutacja do liceów

Obecnie trwa rekrutacja do szkół ponadpodstawowych w Kielcach. Już 14 lipca kandydaci poznają progi punktowe, które pozwoliły dostać się do poszczególnych klas. Wtedy okaże się również, ile punktów trzeba było zdobyć, aby rozpocząć naukę w klasie realizującej Program Dyplomowy Międzynarodowej Matury w VI Liceum Ogólnokształcącym imienia Juliusza Słowackiego w Kielcach.

REGION

Nie żyje ksiądz Jan Tusień. Dziś pogrzeb

Stanisław Wróbel

W niedzielę, 12 lipca zmarł ksiądz Jan Tusień, wieloletni proboszcz parafii w Bielinach oraz Świętego Wojciecha w Kielcach. Miał 79 lat. Pogrzeb księdza odbędzie się w środę.

Ksiądz prałat Jan Tusień to kapłan legenda. Był proboszczem parafii pod wezwaniem Świętego Józefa Oblubieńca

Najświętszej Marii Panny w Bielinach w latach 1994-2010, potem proboszczem parafii pod wezwaniem świętego Wojciecha w Kielcach w latach 2010 - 2012. Ksiądz Tusień w latach 1966 - 1968 pełnił służbę wojskową w Bartoszychach wraz z błogosławionym księdzem Jerzym Popiełuszką.

Ksiądz prałat Jan Tusień urodził się 2 czerwca 1947 roku w Woli Szczygielkowej. Pochodził z parafii pod wezwaniem Świętego Mikołaja

w Dębnie, gmina Bodzentyn w powiecie kieleckim.

Święcenia kapłańskie przyjął w 1973 roku. Pracował jako wikariusz w parafii pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Mstyczowie w gminie Sędziszów w powiecie jędrzejowskim oraz w parafii pod wezwaniem Miłosierdzia Bożego w Kielcach, a także jako Ojciec Duchowny w Wyższym Seminarium Duchownym w Skarzeszycach.

Msza święta żałobna pod przewodnictwem Biskupa Kieleckiego Jana Piotrowskiego będzie sprawowana w środę 15 lipca o godzinie 10 w kościele świętego Wojciecha w Kielcach. Msza święta pogrzebowa pod przewodnictwem Biskupa Kieleckiego Jana Piotrowskiego będzie sprawowana w środę 15 lipca o godzinie 13 w kościele pod wezwaniem Świętego Mikołaja w Dębnie.

0011554405

Pani Małgorzacie Zygarowicz
pracownikowi Sądu Okręgowego w Kielcach
wyraził głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

Rodzinie i Bliskim

składają Prezes, Wiceprezesi, Dyrektor,
Sędziowie i Pracownicy Sądu Okręgowego w Kielcach

AUTOREKLAMA



Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net
i echodnia.eu/nekrologi

KIELCE



Cały zespół zęgnął trojaczki i ich rodziców. Dziewczynki przysły na świat w 32. tygodniu ciąży, a po 36 dniach hospitalizacji rodzice zabrali je do domu.

Liwia, Mia i Zoja urodzone w szpitalu przy ulicy Prostej w Kielcach wyszły do domu

Stanisław Wróbel

Liwia, Mia i Zoja – trojaczki, które przysły na świat w Świętokrzyskim Centrum Matki i Noworodka, szpitalu przy ulicy Prostej w Kielcach w poniedziałek, 13 lipca razem z rodzicami wyszły do domu.

Dziewczynki przysły na świat w 32. tygodniu ciąży, a po 36 dniach hospitalizacji są już zdrowe, silne i gotowe, by rozpocząć życie w rodzinnym domu w Złotej Wodzie w gminie Łągow.

Gratulacje rodzicom złożył wicestarosta kielecki Tomasz Dulny – Starostwo Powiatowe jest bowiem organem prowadzącym dla Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka, szpital przy ulicy Prostej w Kielcach.

– To ogromne szczęście i piękny dar. Zoja, Mia i Liwia przysły na świat otoczone troską i profesjonalizmem zespołu medycznego, a dziś mogą bezpiecznie wrócić do domu. Chciałbym z całego serca pogratulować Państwu Rejom tej niezwyklej chwili. Narodziny trójki dzieci jednocześnie to wydarzenie, które niesie ze sobą wielką radość, ale też wyzwania. Jestem przekonany, że dzięki miłości, sile i jedności, które już dziś widać

w Waszej rodzinie, dziewczynki będą dorastać w atmosferze bezpieczeństwa, ciepła i wsparcia. Życzę, aby Zoja, Mia i Liwia chowały się w zdrowiu, szczęściu i miłości. Niech każdy dzień przynosi Wam nowe powody do uśmiechu, a przyszłość będzie pełna dobrych wydarzeń. Niech Pan Bóg nad Wami czuwa i prowadzi Was przez ten piękny, choć wymagający czas. Gratuluję także całej kadrze medycznej – lekarzom, położnym i pielęgniarkom – za ich zaangażowanie, profesjonalizm i serce, dzięki którym dziś możemy świętować wyjście dziewczynek do domu – powiedział Tomasz Dulny w rozprawie z mediami społecznościowymi Starostwa Powiatowego w Kielcach.

Dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka Rafał Szpak podziękował rodzicom za zaufanie i wybór szpitala, podkreślając zaangażowanie całej kadry medycznej. – Za wszystkimi dziećmi i ich najbliższymi trzymamy kciuki. A przed rodzicami zaczyna się teraz prawdziwa przygoda – mówił.

Zabieg cesarskiego cięcia wykonał doktor nauk medycznych Mariusz Malmur oraz lekarz Mateusz Posłowski. Dzieci odebrały położne Patrycja Strózik i Anna Słabowska. Tuż po narodzinach dziewczynki trafiły pod opiekę neonatologów: lekarz Moniki Kozłowskiej – Kubarskiej,

Przemysława Sękowskiego, Olgi Mejzner i Vasyła Bilana. Ciążę prowadziła dokot nauk medycznych Anna Janowicz Grelewski, a rodzina korzystała z opieki Poradni Ciągł Mnogich działającej przy Świętokrzyskim Centrum Matki i Noworodka.

Lekarz Monika Kozłowska – Kubarska, kierująca Kliniką Neonatologii, podkreśla, że ciąża została donoszona do 32. tygodnia, co przy trojaczkach jest bardzo dobrym wynikiem. Dziewczynki ważyły odpowiednio dużo, a dziś są już większe, stabilne i w pełni gotowe, by opuścić szpital.

– Dziękuję Państwu, że wybraliście nasz szpital. To dowód zaufania, który jest dla nas niezwykle ważny. Całej rodzinie życzę spokoju, zdrowia i wielu cudownych chwil spędzonych razem – powiedziała podczas spotkania.

Lekarz Julia Kordys dodawała, że większość ciąży mnogich kończy się wcześniej i wymaga intensywnej opieki, a Zoja, Mia i Liwia spędziły w szpitalu 36 dni, każda z nich przybrała ponad kilogram i rozwija się prawidłowo.

Doktor Kordys informowała też, że dziewczynki urodziły się ważąc odpowiednio 1335, 1580 i 1550 gramów co było jak na ciążę trojaczek dobrą wagę. Obecnie każda z dziewczynek waży około kilograma więcej.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Szkoły ze Świętokrzyskiego w rankingu szkół przyjaznych LGBTQ+. Które placówki znalazły się w zestawieniu?

Paulina Baran

I Liceum Ogólnokształcące Collegium Gostomianum w Sandomierzu zostało najwyższą ocenioną szkołą z województwa świętokrzyskiego w szóstej edycji Rankingu Szkół Przyjaznych LGBTQ+. Placówka zajęła 43. miejsce w Polsce. W ogólnopolskim zestawieniu znalazły się jeszcze trzy szkoły z regionu.

Fundacja GrowSpace opublikowała wyniki szóstej edycji Rankingu Szkół Przyjaznych LGBTQ+. Zestawienie powstało na podstawie opinii uczniów i uczennic z całej Polski. W tegorocznej edycji oceniono ponad 2 tysiące szkół, a o ich miejscu zdecydowało ponad 12 tysięcy głosów zebranych we wszystkich 16 województwach.

Najwyższą spośród szkół z województwa świętokrzyskiego uplasowało się I Liceum Ogólnokształcące Collegium Gostomianum w Sandomierzu, które zajęło 43. miejsce w Polsce.

W rankingu znalazły się również: I Liceum Ogólnokształcące imienia Juliusza Słowackiego w Skarżysku-Kamiennej – 85. miejsce; Niepubliczne Liceum Ogólnokształ-

cące imienia Stanisława Konarskiego w Ostrowcu Świętokrzyskim – 128. miejsce; I Liceum Ogólnokształcące imienia Stefana Żeromskiego w Kielcach – 169. miejsce.

Łącznie w tegorocznym zestawieniu znalazły się cztery szkoły z województwa świętokrzyskiego.

Ranking Szkół Przyjaznych LGBTQ+ tworzony jest na podstawie anonimowych ankiet wypełnianych przez młodzież. W szóstej edycji oddano ponad 12 tysięcy głosów, z czego 55 procent pochodziło spoza dziesięciu największych miast w Polsce.

Uczniowie odpowiadali między innymi na pytania dotyczące atmosfery panującej w szkole, podejścia społeczności szkolnej do osób LGBTQ+, występowania przypadków dyskryminacji, organizowania warsztatów antyprzemocowych oraz wsparcia udzielanego przez nauczycieli i nauczycielki.

Ranking przygotowuje Fundacja GrowSpace. Projekt jest finansowany z programu Erasmus+, czyli programu Unii Europejskiej wspierającego edukację, szkolenia, młodzież i sport. Jego celem jest promowanie szkół, które tworzą bezpieczne, otwarte i włączające środowisko dla wszystkich uczniów oraz zachęcanie placówek do działań na rzecz przeciwdziałania dyskryminacji i przemocy.

KRÓTKO

Sandomierz

Lodówka pełna kradzionych magnesów

43-letniemu mieszkańca Sandomierza policjanci podejrzewają o to, że w weekendową noc włamał się do stoiska z pamiątkami na Małym Rynku w Sandomierzu. Łupem padło 230 pamiątek i magnesów, wartych łącznie tysiąc złotych. Sandomierscy kryminalni szybko wytypowali podejrzanego i do niego pojechali. Część łupów odnaleźli... na lodówce w jego domu. 43-latek usłyszał zarzuty kradzieży z włamaniem. Może za to grozić nawet 10 lat pozbawienia wolności.

Secemin

Na widok policji zamienił się miejscami z pasażerką

W Seceminie w powiecie włoszczowskim w poniedziałkowe popołudnie policjanci z drogówki postanowili skontrolować Jeepa, który w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 kilometrów na godzinę jechał 68. Policjanci dali kierowcy sygnał do zatrzymania. Opowiadają, że zatrzymał auto kilkadziesiąt metrów dalej, po czym... zamienił się miejscem z pasażerką. Nic to nie dało. Okazało się, że 55-latek miał w organizmie 0,2 promila alkoholu.

Sandomierz

Skradzono szczoteczkę

W jednej z sandomierskich drogerii pojawił się złodziej. Zrabował elektryczną szczoteczkę do zębów, wartą prawie 1200 złotych.

SABA

FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000–2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008–2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie Honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodyczami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

UNIA EUROPEJSKA

Unia otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez

zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu – podkreślił. – Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód – dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrow jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. – (Przystąpienie do UE - PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform – podkreślił. PAP

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdują się – jako drużdy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemarszerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża.

Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu”, ukrywał się w Ameryce Południowej

po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmerów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El País”, będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatysty z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczynę 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, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie 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 nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

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.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowozatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

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.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastojów krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.



MISTRZOWIE MOTORYZACJI



Volkswagen Golf 2, 1990, Michał Kucharski, Ostrowiec Świętokrzyski



Yamaha Fz1 Fazer, 2010, Dominik Łukasiewicz

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO
salon

motofakty.pl

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026



ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO

Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzemski - Auto Mechanik Koziorzemski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chylińscy, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzemski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wro-

claw (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLIŃSKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbania.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II

miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanisław Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce:

Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycaly swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.



GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!





Bo spisanie umowy z klientem to często zaledwie początek

Marcin Borowiec (PRO-MOT Volvo, Kielce) zdobywa zaszczytny tytuł Doradcy ds. sprzedaży samochodów Roku.

Jak zaczęła się Jego przygoda z tym zawodem? I dlaczego postawił na doradztwo? Otóż okazuje się, że największy wpływ na to miał fakt, że pan Marcin od zawsze bardzo lubił pracę z ludźmi, a motoryzacja była Jego pasją już od najmłodszych

lat. Praca w tym zawodzie okazała się idealnym połączeniem tych dwóch aspektów.

W pracy lubi to, że choć jest ona uporządkowana i systematyczna, to nie ma mowy o nudzie, bo każdy klient jest inny, ma inne oczekiwania i do każdego należy podchodzić indywidualnie. Jak zaznacza nasz zwycięzca, z każdym z nich rozmawia się troszkę inaczej i od każdego można się czegoś ciekawego na-

uczyć. Tego nie da się osiągnąć, czytając podręczniki. To kwestia doświadczenia, a pan Marcin może pochwalić się 13-letnim stażem w branży motoryzacyjnej. Dzięki temu potrafi On niemal podświadomie wyczuwać reakcje klientów i wie, kiedy ci znajdują to idealne dla siebie auto. Podkreśla, że konkurencja w branży jest bardzo duża. Dużo wspaniałych marek. Każda ma dużo do zaoferowania, dlatego

doradcy muszą wkładać dużo pracy w to, aby przekonać klientów do zakupu. Marcin Borowiec podkreśla, że samo spisanie umowy z klientem to tylko wierzchołek góry lodowej, za tym wierzchołkiem jest mnóstwo prac pobocznych, koordynacja zamówień, pilnowanie terminów, dopasowywanie optymalnego finansowania i wiele, wiele innych aspektów, których na pierwszym rzut oka nie widać.



Instruktor zaraził Go pasją do jazdy, a potem zaproponował pracę

- Chcę być instruktorem, przy którym kursant czuje się swobodnie i nie boi się popełniać błędów - mówi Rafał Jakubowski (Szkola Jazdy Pilot, Kielce).

Jego przygoda z nauką jazdy zaczęła się jeszcze wtedy, gdy sam był kursantem. Trafił na świetnego instruktora, który potrafił uczyć spokojnie, z podejściem i ogromną cier-

pliwością. Pokazał, że ta praca to coś więcej niż tylko przygotowanie do egzaminu, to pomaganie ludziom nabrać pewności siebie i swobody za kierownicą. Po jakimś czasie instruktor założył własną szkołę jazdy i odezwał się do pana Rafała z propozycją współpracy. Dziś pracują razem, ale przede wszystkim są dobrymi przyjaciółmi. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy kursant za-

czyna wierzyć w siebie. Bardzo często trafiają do mnie osoby zestresowane, które na początku mówią: „Ja się do tego nie nadaję” albo „Nigdy nie będę dobrze jeździć”. A później przychodzi dzień egzaminu i dostają telefon z informacją, że zdane za pierwszym razem - opisuje Instruktor Jazdy Roku.

Nie chodzi tylko o sam egzamin, ale o to, że ktoś dzięki wspólnej pracy przełamuje stres i zdobywa

pewność siebie. Fajnie też widzieć później kursantów na drodze i wiedzieć, że dziś jeżdżą samodzielnie i bezpiecznie. - Najważniejsze jest dla mnie indywidualne podejście do każdego kursanta. Każdy uczy się w swoim tempie i każdy potrzebuje trochę czegoś innego. Zależy mi nie tylko na tym, żeby ktoś zdał egzamin, ale przede wszystkim, żeby później czuł się pewnie i bezpiecznie za kierownicą - podkreśla.



Czuje satysfakcję, niezależność i spokój, auto to Jej mały świat

Alina Piwczyk (Taxi, Kielce) zdobywa tytuł Kierowcy Roku w naszym województwie. Choć droga do tego zawodu nie była zaplanowana, to dziś praca daje Jej dużo satysfakcji.

- Pracę jako kierowca taksówki rozpoczęłam w styczniu 2024 roku, historia ta nie zaczęła się jakoś spektakularnie, przeprowadziłam się z Końskich do Kielc i poszuki-

wałam pracy. W tamtym czasie mój dobry kolega, który pracował u jednego z kieleckich partnerów flotowych, dużo opowiadał mi o swojej pracy, o tym co go spotkało, gdzie pojechał, jakich miał pasażerów, nie ukrywam, spodobało mi się to. Jako że jestem osobą otwartą na kontakt z ludźmi, oraz uwielbiam jeździć samochodem, postanowiłam, że, a co mi tam, spróbuję, tak też zaczęła się moja

już dwupiętnastolatnia przygoda w tej branży - wspomina swoje początki zwyciężczyni plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji w kategorii Kierowca Roku. Pani Alina wyznaje, że w byciu kierowcą najbardziej lubi samo prowadzenie samochodu, daje to ogromną satysfakcję, radość, niezależność i spokój, samochód to Jej mały świat. - Na pewno ta praca umocniła moją cierpliwość, zwłaszcza w trudnych

i niebezpiecznych sprawach. Każdy dzień przynosi nowe sytuacje i spotkania z różnymi ludźmi, dlatego nauczyłam się podchodzić do każdego z szacunkiem i spokojem. Ta praca pokazała mi również, jak ważna jest empatia, umiejętność słuchania innych, oraz szybkie podejmowanie decyzji. Dzięki temu stałam się bardziej pewna siebie, otwarta i odporna na stres. - przekazuje Alina Piwczyk.



Specjalista od trudnych usterek z tytułem Mechanika Roku!

Pasja do motoryzacji, skuteczność w rozwiązywaniu najtrudniejszych usterek i zaufanie klientów przyniosły Krzysztofowi Wieczorkowi z Kris Auto Serwis w Sielcu tytuł Mechanika Roku 2026 w Świętokrzyskiem.

Krzysztof Wieczorek, właściciel warsztatu Kris Auto Serwis w Sielcu, został laureatem plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026

w kategorii Mechanik Roku w województwie świętokrzyskim. To wyróżnienie jest potwierdzeniem Jego profesjonalizmu, zaangażowania oraz wieloletniej pracy na rzecz kierowców, którzy każdego dnia powierzają mu swoje samochody.

Jak podkreśla zwycięzca, początki Jego zawodowej drogi związane były przede wszystkim z pasją. Z biegiem lat zainteresowanie

przerodziło się jednak w zawód, który dziś wykonuje z ogromnym zaangażowaniem. Największą satysfakcję sprawiają Mu przypadki wymagające niestandardowego podejścia i dużej wiedzy technicznej. Szczególnie ceni sobie diagnozowanie oraz naprawę usterek, z którymi wcześniej nie poradziły sobie inne warsztaty. To właśnie trudne i skomplikowane awarie są dla Niego największym wyzwaniem, ale również źródłem zawo-

dowej satysfakcji.

Klienci doceniają nie tylko skuteczność napraw, ale także rzetelność, doświadczenie i indywidualne podejście do każdego zlecenia. Sukces Krzysztofa Wieczorka pokazuje, że pasja połączona z wiedzą, konsekwencją i nieustannym rozwojem może prowadzić do osiągnięcia najwyższych wyróżnień w branży.



Kompleksowe podejście do pielęgnacji aut przyniosło sukces

Szeroka oferta usług, dbałość o detale i wysoka jakość realizacji sprawiły, że Custom Car Auto Detailing z Końskich został laureatem plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w kategorii Auto Detailing Roku.

O sile firmy decyduje przede wszystkim szeroki zakres usług. Klienci mogą skorzystać między innymi z korekty lakieru, aplikacji

powłok ceramicznych, przyciemniania szyb, zabezpieczania pojazdów foliami PPF, profesjonalnego detailingu oraz aplikacji wysokiej jakości wosków ochronnych. Dzięki temu właściciele samochodów otrzymują w jednym miejscu pełną ofertę usług związanych z poprawą wyglądu i ochroną swoich aut.

W Custom Car Auto Detailing każdy pojazd traktowany jest in-

dywidualnie. Dbłość o szczegóły oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii sprawiają, że samochody odzyskują blask, a ich lakier jest skutecznie zabezpieczony przed codziennymi zagrożeniami. Firma stawia nie tylko na efekt wizualny, ale również na trwałość wykonywanych prac.

Tytuł Auto Detailingu Roku 2026 jest potwierdzeniem zaufania klientów i dowodem na to, że

kompleksowość usług oraz najwyższe standardy obsługi są dziś jednymi z najważniejszych czynników decydujących o sukcesie w branży. Dla zespołu z Końskich to ważne wyróżnienie i motywacja do dalszego rozwoju. To zwycięstwo potwierdza, że Custom Car Auto Detailing należy dziś do grona liderów branży auto detailingu w województwie świętokrzyskim.



Transport oparty na profesjonalizmie i to w każdym calu

Usługi Transportowe Karol Markiewicz (Julianów 10) za sprawą Czytelników zdobywa zaszczytne pierwsze miejsce w skali województwa w kategorii Firma Transportowa Roku!

Wśród opinii o naszej zwycięskiej firmie pojawiają się głosy, że są to profesjonaliści w każdym calu. Zadowoleni klienci zwracają uwagę na to, że jest to świetny partner, który gwa-

rantuje terminowość, rzetelność oraz sprawną realizację powierzonych zleceń. Doceniają również wysoką jakość obsługi, elastyczne podejście do potrzeb klientów oraz zaangażowanie zespołu, dzięki którym współpraca przebiega bezproblemowo i na najwyższym poziomie.

Firma od lat działa w branży transportowej, systematycznie budując swoją pozycję dzięki konse-

kwencji i rzetelnemu podejściu do każdego zlecenia. Wieloletnie doświadczenie przekłada się na sprawną organizację przewozów oraz umiejętność radzenia sobie w wymagających sytuacjach logistycznych. To właśnie praktyka zdobywana na przestrzeni lat pozwala im dziś realizować nawet najbardziej złożone zadania transportowe. Usługi Transportowe Karol Markiewicz dba o najwyższe standardy

bezpieczeństwa i terminowości dostaw. Dzięki znajomości rynku oraz doskonaleniu zaplecza technicznego firma skutecznie odpowiada na rosnące potrzeby klientów, umacniając swoją pozycję jako solidny i sprawdzony partner w branży transportowej. Najlepiej świadczy o tym przyznane firmie wyróżnienie w tegorocznej edycji plebiscytu, które dowodzi sympatii i zaufania klientów i lokalnej społeczności.



Szkoła Jazdy Pilot zdobyła uznanie kursantów dzięki profesjonalizmowi, wysokiej zdawalności oraz indywidualnemu podejściu.

Szkoła Jazdy Pilot (Kielce, Piotrkowska 29A) z tytułem Szkoły Jazdy Roku w naszym województwie! Czym zapracowali sobie na tak dużą sympatię i uznanie ze strony lokalnej społeczności? Przede wszystkim za-

angażowaniem w to, co robią. Oprócz bogatej oferty szkoleniowej oferują także elastyczne warunki. Szkołą się tutaj zarówno początkujący jak i zawodowi kierowcy. Gwarantują przy tym zdawalność egzaminu na prawo jazdy i nie są to puste słowa, bo pokazują to także statystyki.

Szkołę Jazdy Pilot wyróżnia profesjonalna kadra, czyli instruktorzy i trenerzy z powołania. Profesjonalne

i indywidualne podejście to Ich dewiza. Ważnym czynnikiem jest także sprzęt, a mają Oni do dyspozycji najnowsze samochody, dbają o komfort i bezpieczeństwo kursantów, dlatego stawiają tylko na nowe samochody. To wszystko przekłada się na wspomnianą wcześniej wysoką zdawalność. I chociaż szkołą tutaj grupowo, to do każdego podchodzą indywidualnie, omawiają egzaminy wewnętrzne, co przekłada się na zda-

walność na tej właściwej próbie, czyli egzaminie państwowym. Zajmują się również tematyką związaną z kwalifikacjami dla kierowców zawodowych oraz organizacją i przeprowadzaniem badań medycznych i psychologicznych dla kierowców.

W każdym działaniu stawiają na profesjonalizm i jakość. A opinie i zadowolenie przekładają się na referencje, dlatego tak zależy Im na kursantach!



Serwis dla wymagających, w którym liczy się jakość i uczciwość

Tytuł Warsztatu Roku trafia w Ich ręce nieprzypadkowo. To efekt ogromnego zaangażowania, a także podejścia do klientów, które, zdaniem głosujących, zasługuje na szczególne wyróżnienie.

W Moto Lux (Kielce, Batalionów Chłopskich 226A/2) nie znają słowa niemożliwe. Jak sami o sobie piszą, jest to serwis dla wyma-

gających, ponieważ ich specjalnością są przypadki, które dotąd przez innych były zaliczane do grona „nie da się”.

Specjalizują się w usługach premium: serwis automatycznych skrzyń biegów, elektronika, tuning oraz obsługa klimatyzacji w pojazdach elektrycznych i hybrydowych. Wszystko dla właścicieli aut, którzy cenią jakość. Stawiają przy tym na jakość, uczciwość

i pełen profesjonalizm. Klienci to widzą i doceniają, czego najlepszym dowodem są opinie właścicieli pojazdów, którzy przyszli po pomoc do Moto Lux i ją otrzymali, wraz z miłą obsługą, uczciwym podejściem oraz dawką wiedzy.

Oprócz pracy w warsztacie prowadzą prężnie działające media społecznościowe, w których nie tylko pokazują kulisy codziennej

pracy, ale przede wszystkim dzielą się wiedzą z zakresu mechaniki pojazdowej. Ten edukacyjny wymiar ich działalności sprawia, że Moto Lux buduje nie tylko wizerunek nowoczesnego serwisu premium, ale również społeczność świadomych kierowców, którzy dzięki publikowanym treściom lepiej rozumieją swoje pojazdy i podejmują bardziej świadome decyzje serwisowe.

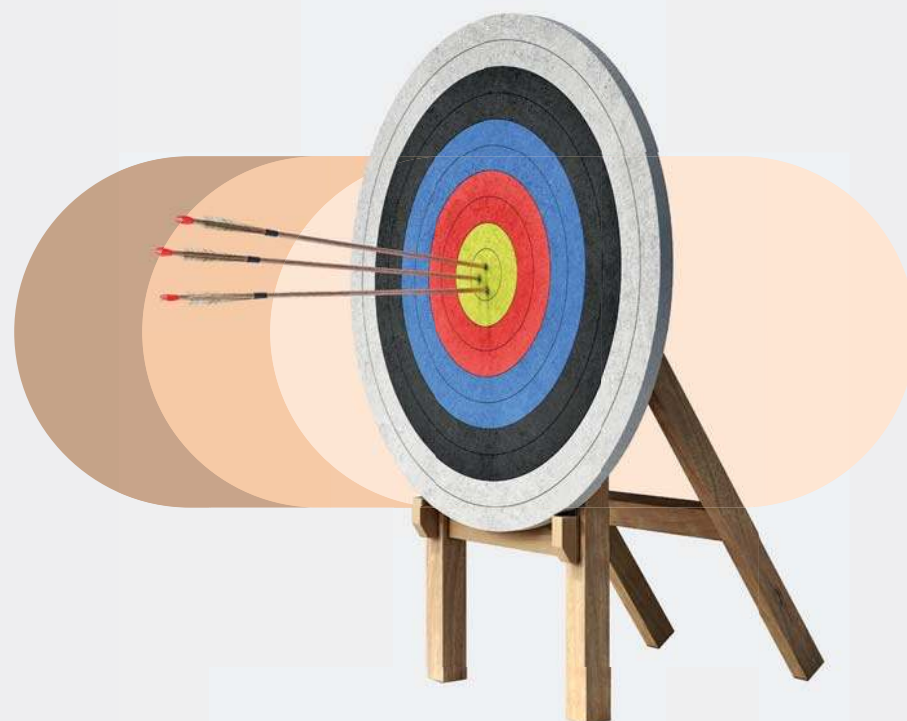
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Daj się wkręcić w motoryzację!



- Czy będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.

Zapraszamy do lektury!

MOTO

SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA! I ALE MOTOR!

MIEJSCE I



Michał Kucharski, Ostrowiec Świętokrzyski
Volkswagen Golf 2, 1990.



Dominik Łukasiewicz
Yamaha Fz1 Fazer, 2010.

MIEJSCE II



Mariusz rześista
Fiat 500 Abarth.



Piotr Łopatka, Skarżysko-Kamienna
MV Agusta Stradale.

MIEJSCE III



Paweł Łysiak, Radoszyce
BMW e36 Compact.



Dawid Stokowski, Kielce
Honda CBR600F4i, 2006.

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Kielce	Piotr Sewerynowicz , Elektromechanika Piotr Sewerynowicz, Kielce
powiat buski	Paweł Banach , Serwis i utrzymanie pojazdów Paweł Banach, Młyny
powiat jędrzejowski	Patryk Chudzik , Patryk Chudzik Auto Serwis Pat-Car, Gozna
powiat kazimierski	Paweł Kołton , Usługi Mechaniczne Paweł Kołton, Podolany
powiat kielecki	Bartosz Molenda , Diagnet - Bartosz Molenda, Cedzyna
powiat konecki	Marcin Basiak , Warsztat Mechaniczno-Wulkanizacyjny BAMAR, Koczwarą
powiat opatowski	Marcin Kancik , Kancik Auto-Serwis, Brzozowa
powiat ostrowiecki	Łukasz Latała , Mechanika samochodowa Łukasz Latała, Nietulisko Małe
powiat sandomierski	Marcin Michałowski , MM Garage, Skotniki
powiat skarżyski	Artur Lisowski , Auto Serwis Artur Lisowski, Suchedniów
powiat starachowicki	Kamil Pocheć , Syniak Kamil Pocheć, Dziurów
powiat staszowski	Krzysztof Wieczorek , Kris Auto Serwis, Sielec
INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Region Kielc i powiatu kieleckiego	Rafał Jakubowski , Szkoła Jazdy Pilot, Kielce
Region nad Kamienną	Patryk Kowalczyk , Szkoła Jazdy PILOT, Ostrowiec Świętokrzyski
Region Poniżia	Grzegorz Bąk , Szkoła Jazdy Kamil, Pińczów
Region Powiśla	Barbara Krajewska , OSK Danielo, Sandomierz
Region Zachodni	Kamil Ura , Szkoła Jazdy Gadacz, Jędrzejów
KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Region Kielc i powiatu kieleckiego	Alina Piwczyk , Taxi, Kielce
Region nad Kamienną	Tomasz Kardaś , MZK, Ostrowiec Świętokrzyski
Region Poniżia	Jacek Ściubisz , Taxi, Busko-Zdrój
Region Powiśla	Paweł Dybus , PBI Logistyka, Budy
Region Zachodni	Anna Malczewska , Darjan, Stąporków
WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Kielce	Moto Lux , Kielce, Batalionów Chłopskich 226A/2
powiat jędrzejowski	Auto Serwis Pat-Car Patryk Chudzik , Gozna 7

powiat kielecki	Bosch Car Service SOLO , Masłów Pierwszy, Źródłana 36
powiat konecki	Popielscy Car Service , Kornica, Ogrodowa 30
powiat ostrowiecki	Mechanika Samochodowa Łukasz Latała , Nietulisko Małe, Nietulisko Małe 25
powiat sandomierski	MM Garage , Skotniki, Skotniki 79
powiat skarżyski	Eurowarsztat Maxi-Car Rycombel , Skarżysko Kościelne, Ilżecka 18
powiat starachowicki	F.H.U. SYNIAK Kamil Pocheć , Dziurów, Spacerowa 21
powiat staszowski	Kris Auto Serwis , Sielec, Sielec 97
powiat włoszczowski	Etronik , Dąbrówka, Dąbrówka 15A
SZKOŁA JAZDY ROKU	
Region Kielc i powiatu kieleckiego	Szkoła Jazdy Pilot , Kielce, Piotrkowska 29A
Region nad Kamienną	Szkoła Jazdy PILOT , Ostrowiec Świętokrzyski, Denkowska 10
Region Powiśla	Szkoła Nauki Jazdy Polmot2 , Iwaniska, Opatowska 33
Region Zachodni	Szkoła Jazdy Gadacz , Jędrzejów, 5.11.2011
DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	Marcin Borowiec , PRO-MOT Volvo, Kielce
2. miejsce	Karolina Huk , FIX FORUM LIDER, Kielce
3. miejsce	Łukasz Dąbrowski , Autocentrum Volkswagena, Kielce
FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	Usługi Transportowe Karol Markiewicz , Julianów 10
2. miejsce	Famal-Trans , Kielce, Mielczarskiego 59A
3. miejsce	Ewelmed , Chęciny, os. Północ 10
AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	Custom Car Auto Detailing Końskie , Końskie, Grzybowa 6B
2. miejsce	Leks Line Detailing , Kielce, Skrajna 78F
3. miejsce	Baf Automotive , Ostrowiec Świętokrzyski

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Motoryzacja
na wysokich obrotach



ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodzi tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
3. Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
4. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysysie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcia leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrzymujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



FOT. MAGNIFIC.COM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypoczywasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

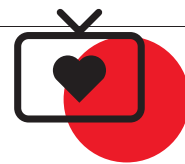
Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględny Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



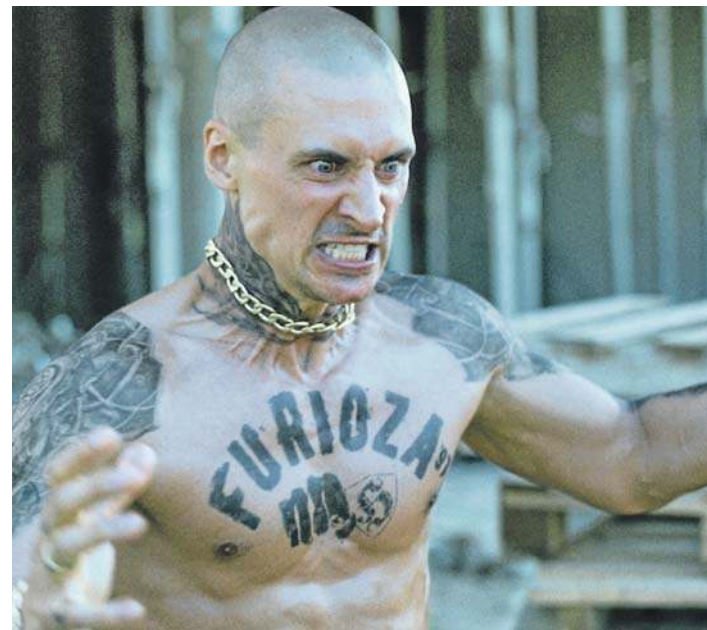
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce markiży, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:

- 1) wżwyz lub o tycdze,
6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
11) trele-morele, banialuki,
12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
13) ptactwo domowe,
14) twórca nastrojowych wierszy,
15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
19) instrument perkusyjny,
20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
23) płaszcz podbity futrem,
25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
26) nadrzędny interes państwa,
27) formacja lecących gęsi,
28) przegrody dla wierzchowców,
31) cichy, tłumiony płacz,
34) rozdział „Pana Tadeusza”,
36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
37) niewielki przedmiot reklamowy,
38) dekoracyjny układ otworów,
39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
40) wiklinowy wyrób.

Pionowo:

- 2) bicz z krótką rękojeścią,
3) dawne wierzchnie okrycie,
4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
6) pojazd konny z westernu,

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	
31	32		33										34	35			
36													37				
38						39								40			

- 7) artysta cyrkowy,
8) w parze z opierunkiem,
9) średniowieczny pokutnik,
10) odpowiada za pracę zespołu,
16) ortopeda lub chirurg,
21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
32) dzielnica Wałbrzyska z zamkiem,
33) kraj w Afryce na Saharze,
34) ptak domowy z grzebieniem,
35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

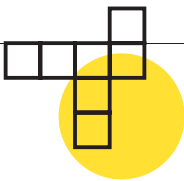
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A	A	
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z	L	L	
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z	O						Y	S	M	
S	Z	O	G	U	N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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyz lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieńszy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Rozmowy kontrolowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrakcja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z karabelą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-żanie, szacunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
strumień, ruczaj				gibon białoręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerza rozmowa otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

KIELCE

Święto policji w Oddziale Prewencji Policji w Kielcach. Życzenia i awanse

Sylwia Bławat

W podniosłej atmosferze przebiegało we wtorek święto policji w Oddziale Prewencji Policji w Kielcach.

Uroczystości odbyły się we wtorek, 14 lipca na placu apelowym Oddziału Prewencji Policji w Kielcach. Udział w nich wzięli

pierwszy zastępca komendanta wojewódzkiego policji w Kielcach inspektor Tomasz Jarosz, kierownictwo oddziału prewencji na czele z dowódcą inspektorem Jarosławem Kosikiem oraz policjanci i pracownicy jednostki.

Dwudziestu policjantów otrzymało akty mianowania na wyższe stopnie policyjne. Kolejną częścią wyróżnień

było wręczenie Złotej oraz Brązowych Odznak Honorowych NSZZ Policjantów a także Krzyże 35-lecia powstania NSZZ Policjantów. Wyróżnienia otrzymało sześciu funkcjonariuszy, łącznie z dowódcą.

Wiceszef świętokrzyskich policjantów dziękował za służbę funkcjonariuszy Oddziału Prewencji Policji w Kielcach.

BUSKO-ZDRÓJ

Drugi policyjny pościg za tym samym pijanym

Sylwia Bławat

Drugi raz w ciągu niespełna dwóch tygodni buscy policjanci ścigali tego samego motocyklistę, który próbował im uciec na tej samej maszynie.

Pierwszy raz buscy policjanci ścigali 29-letniego motocyklistę w piątek, 3 lipca w Busku. Wówczas pościg się zakończył, gdy mężczyzna wjechał w bariery. Okazało się, że w organizmie miał 1,7 promila.

W niedzielę, 12 lipca patrol policji w miejscowości Ruczynów pod Buskiem zwrócił uwagę na motocyklistę, którego tor jazdy wskazywał na to, że może się znajdować pod wpływem alkoholu. Włączyli sygnali świetlne i dźwiękowe, ale on zamiast się zatrzymać, przyśpieszył. Rozpoczął się pościg.



FOT. POLICJA

Drugi pościg buskich policjantów za tym samym pijanym motocyklistą

- W następnej miejscowości motocyklista zjechał do rowu. Został obezwładniony. Okazało się, że to ten sam 29-letni motocyklista z 3 lipca. Tym razem badanie wykazało, że ma w organizmie 2,3 promila alkoholu - opowiada aspirant sztabowy

Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji. Na kierującym, który prawa jazdy już nie ma, ciąży zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, obowiązujący do lutego przyszłego roku. Prokurator oddał go pod dozór policji.

DROBNE

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011554775

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy Daleszyce

działając na podstawie artykułu 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j.: Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

informuje, że

wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, położonej w miejscowości Daleszyce, oraz na okres powyżej 3 lat, położonych w miejscowości Daleszyce i Szczecno, został wywieszony do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach oraz zamieszczony na stronie internetowej urzędu www.bip.daleszyce.pl w dniach od 14.07.2026 r. do 4.08.2026 r.

REKLAMA

0011553067

OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY WIERZBICA

z dnia 15.07.2026 r.

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wierzbica dla fragmentów obrębów Rzeczków i Wierzbica przy zastosowaniu postępowania uproszczonego

Na podstawie art. 28 ust. 2, art. 27b ust. 4 pkt 4 lit. d, art. 27b, ust. 8i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 t.j.) zawiadamiam o prowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Wierzbica dla fragmentów obrębów Rzeczków i Wierzbica, położonego na terenie oznaczonym w obowiązującym planie symbolami 1.P.1, KDW-D.1, KDW-D.2, KD-L.11,

• obręb Wierzbica, działki nr: 2096/10, 2096/3, 2096/2, 2106/18, 2101, 2096/13, 2096/12, 2096/8, 2096/7, 2096/5, 2096/4, 2096/1, 2105, 2103, 2102, 2100

oraz oznaczonym w obowiązującym planie symbolami 5.P.3, KDW-D.3

• obręb Rzeczków, działki nr: 265/4, 263/5, 266/4, 264/4, 263/6, 262/4, 261/8, 261/7.

Konsultacje społeczne będą prowadzone z zastosowaniem postępowania uproszczonego o którym mowa w art. 27b ust. 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 t.j.).

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **20.07.2026 r. do 4.08.2026 r.** i obejmą zgodnie z 27b ust. 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 t.j.) **zbieranie uwag do projektu planu miejscowego w dniach 20.07.2026 r. do 4.08.2026 r.**

Przedmiotowy projekt planu będzie udostępniony w godzinach od 8:00 do 15:00 w siedzibie Urzędu Gminy Wierzbica, ul. Kościuszki 73, 26-680 Wierzbica, pokój nr 25, jak również na stronach internetowych Urzędu Gminy Wierzbica w zakładce <https://samorząd.gov.pl/web/maz-wierzbica/zmiana-mpzp-dla-fragmentow-obrebów-wierzbica-i-rzeczkow-pod-urządzenia-fotowoltaiczne>

Uwagi do projektu planu miejscowego należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego na adres Urzędu Gminy Wierzbica, ul. Kościuszki 73, 26-680 Wierzbica, lub poczty elektronicznej: wierzbica@wierzbica.pl do dnia 4.08.2026 r. Wzór formularza został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest dostępny na stronie BIP Urzędu Gminy Wierzbica <https://samorząd.gov.pl/web/maz-wierzbica/zmiana-mpzp-dla-fragmentow-obrebów-wierzbica-i-rzeczkow-pod-urządzenia-fotowoltaiczne>

Składający uwagę do projektu planu miejscowego 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.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w związku z przetwarzaniem przez wójta, danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Wierzbica

Agnieszka Jastrzębska

JĘDRZEJÓW

Pożar ciężarówki na S7. W naczepie był papier w rolnach

Elżbieta Zemsta

Po godzinie 7 rano we wtorek, 14 maja strażacy z Jędrzejowa dostali sygnał o pożarze ciężarowego pojazdu na trasie S7. W naczepie pojazdu przewożony był papier w rolnach.

Starszy kapitan Marcin Bajur, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Państwowej

Straży Pożarnej w Kielcach informował, że do pożaru ciężarowego pojazdu z naczepą doszło na trasie S7 na pasie w kierunku Krakowa. - W naczepie pojazdu przewożony był papier w rolnach - uzupełniał Marcin Bajur.

Ogień całkowicie strawił kabinę pojazdu oraz naczepę z ładunkiem.

Na miejscu pracowały cztery zastępy straży pożarnej. Nie ma osób poszkodowanych.



FOT. PSP JĘDRZEJÓW

Pożar ciężarowego samochodu na S7 w Jędrzejowie. W naczepie pojazdu przewożony był papier w rolnach

KRÓTKO

Łoniów
Straciła oszczędności

36-letniego mężczyznę poszukiwanego listem gończym zatrzymali w poniedziałek kieleccy policjanci. Mężczyzna ma do odbycia karę dwóch lat pozbawienia wolności za uchylenie się od obowiązku alimentacyjnego. Taką samą karę, tyle że za kradzież z włamaniem, musi odsiedzieć zatrzymany tego samego dnia w gminie Chęciny 42-latek.

SABA

Powiat kielecki
Poszukiwani zatrzymani

36-letniego mężczyznę poszukiwanego listem gończym zatrzymali w poniedziałek kieleccy policjanci. Mężczyzna ma do odbycia karę dwóch lat pozbawienia wolności za uchylenie się od obowiązku alimentacyjnego. Taką samą karę, tyle że za kradzież z włamaniem, musi odsiedzieć zatrzymany tego samego dnia w gminie Chęciny 42-latek.

SABA

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górką okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdza w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry’ego Kane’a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany prawy bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać się nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomniawszy o ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

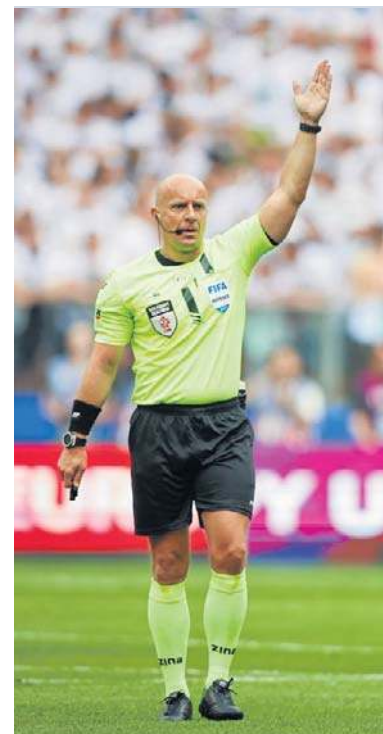
Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielного o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men’s Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasy-

fikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włoch, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Norbert Barczak w Koronie Kielce! 20-latek przechodzi z Górnika Zabrze

Prawy obrońca dołączył do naszego klubu na zasadzie transferu definitywnego i podpisał kontrakt obowiązujący do 30 czerwca 2029 roku. Już zagrał w Koronie pierwszy mecz

Stanisław Wróbel

Norbert Barczak został nowym piłkarzem Korony Kielce. 20-letni piłkarz przeszedł z Górnika Zabrze na zasadzie transferu definitywnego. Zawodnik przeszedł pozytywnie testy medyczne, we wtorek po południu został oficjalnie zaprezentowany przez Koronę Kielce i o 17 zagrał we wtorkowym sparingu Korony Kielce ze Stalą Rzeszów.

20-letni prawy obrońca dołączył do naszego Klubu na zasadzie transferu definitywnego z Górnika Zabrze i podpisał kontrakt obowiązujący do 30 czerwca 2029 roku.

Nowy piłkarz

Norbert Barczak to młody prawy obrońca Górnika Zabrze, w ostatnim sezonie na udanym wypożyczeniu w 1 ligowej Puszczy Niepołomice.

W barwach pierwszoligowego zespołu szybko wywalczył sobie miejsce w podstawowym składzie i należał do czołowych zawodników drużyny. W minionej kampanii rozegrał 30 spotkań w Betclie 1. Lidze oraz wystąpił w dwóch meczach STS Pucharu Polski. W tym czasie zdobył 2 bramki i zaliczył 4 asysty, notując jeden z naj-



FOT. PUSZCZA NIEPOŁOMICE

Norbert Barczak ostatni sezon spędził w pierwszoligowej Puszczy Niepołomice.

lepszych wyników wśród prawych obrońców na zapleczu PKO BP Ekstraklasy.

Jego dobra dyspozycja w 1 lidze i umiejętność egzekwowania stałych fragmentów gry przyciągnęły uwagę nie tylko Korony Kielce ale i innych drużyn ale ostatecznie nasz klub okazał się najbardziej konkretny,

Norbert Barczak urodził się 1 sierpnia 2005 roku w Przemyślu. Ma 183 centymetry wzrostu, waży

77 kilogramów. Zaczynał w Polonii Przemyśl, potem był w Beniaminku Krosno.

W 2020 roku mając 15 lat trafił do Górnika Zabrze gdzie grał w zespole juniorów, potem drugiej drużynie a w 2023 roku trafił do pierwszej drużyny. W sezonie 2024/2025 na wiosnę wypożyczony do Polonii Bytom a potem na sezon 2025/2026 wypożyczony na sezon do Puszczy Niepołomice.

20-latek ma również na swoim koncie występy w młodzieżowych reprezentacjach Polski. Regularnie otrzymywał powołania do kadry do lat 20, gdzie zbierał cenne doświadczenie na arenie międzynarodowej.

– Bardzo się cieszę, że dołączam do Korony. To dla mnie nowe wyzwanie i nowy etap. Jestem szczęśliwy, że mogę tu być i rozpocząć kolejny rozdział swojej kariery – powiedział urodzony w Przemyślu defensor.

Norbert Barczak jest czwartym wzmocnieniem Korony Kielce. Wcześniej przyszli: Ariel Mosór, Patrik Hellebrand, Kamil Jakubczyk - ich przyścisła Korona Kielce ogłosiła w ostatnich dniach.

Sparing

We wtorek 14 lipca na boisku w Busku-Zdroju Korona Kielce grała trzeci sparing w ramach przygotowań do sezonu 2026/2027. Rywalem była pierwszoligowa Stal Rzeszów. Mecz zakończył się już po zamknięciu tego wydania Echa Dnia. Wynik i relacja jutro.

To był trzeci sparing Korony w trakcie przygotowań do nowego sezonu. W poprzednich najpierw ograła 4:0 słowacki MFK Zemplin Michalovce, a potem zremisowała 0:0 z mistrzem Cypru Omonią Nikozja.

KRÓTKO

Piłka nożna

Nowi zawodnicy w Granacie Skarżysko

W poniedziałek 13 lipca do treningów wrócili piłkarze Granatu Skarżysko-Kamienna. Rozpoczęli okres przygotowawczy przed nowym sezonem 2026/27 w Keeze 4 Lidze Świętokrzyskiej. Klub poinformował też o pierwszych wzmocnieniach. Wracają wychowankowie Kacper Gładys i Kami Uciński. Kacper Gładys występuje na środku pomocy, w poprzednich trzech sezonach był graczem kolejno Dzików Skarżysko-Kamienna, Arki Pawłów i Orlicza Suchedniów. Również po trzech latach wraca do Skarżyska kolejny wychowanek - Kamil Uciński. Kamil po odejściu z Granatu w przerwie zimowej sezonu 2022/23 występował w Wiśle Sandomierz na boiskach 3 ligi, by następnie przenieść się do AKS Busko-Zdrój. Następnym krokiem w karierze Kamila były występy w Łysicy Bodzentyn a w poprzednim sezonie reprezentował barwy GKS Rudki. Teraz zdecydował się na powrót do domu. Drużyna Granatu Skarżysko trenuje na boisku ze sztuczną nawierzchnią przy szkole imienia Korpusu Obrony Pogranicza w Szydłowcu. W poniedziałek, wtorek i czwartek przewidziano po dwa treningi - w siłowni i na boisku. W piątek o godzinie 19 pierwszy sparing z Góraliem Górnio. **SW**

Piłka nożna

OKS Opatów rozpoczął treningi. Trzy wzmocnienia

OKS Opatów to beniaminek Keeza 4. Ligi Świętokrzyskiej w sezonie 2026/2027. Zespół wznowił treningi we wtorek 14 lipca. Przed pierwszym treningiem odbyło się oficjalne przywitanie zawodników oraz sztabu. Przedstawiono również plany i cele na rozpoczynający się okres przygotowawczy, który ma jak najlepiej przygotować zespół. Klub dokonał pierwszych transferów. Pierwszym nowym zawodnikiem został Patryk Niziołek. Drugim nowym piłkarzem został Bartosz Paterek, bramkarz, który przyszedł ze Stali Gorzyce, klubu z powiatu tarnobrzskiego. Trzecim nowym zawodnikiem OKS został Dominik Kowalik. Przed OKS Opatów sześć meczów sparingowych. Oto ich plan: 15 lipca - Orleńta Kielce, 18 lipca - Spartakus Daleszyce, 22 lipca - Pogoń Staszów, 25 lipca - KSZO Ostrowiec Świętokrzyski, 29 lipca - Dalin Myślenice, 1 sierpnia - Lubań Maniowy. **DW**

PIŁKA RĘCZNA

Znamy terminy meczów Industrii Kielce w Lidze Mistrzów

Stanisław Wróbel

Industria Kielce poznała już terminarz meczów grupowych w Lidze Mistrzów piłkarzy ręcznych w sezonie 2026/2027.

Sezon 2026/2027 będzie pierwszym rozgrywanym w nowym formacie Ligi Mistrzów. Liczba uczestników

została zwiększona z 16 do 24 drużyn, które zostaną podzielone na sześć grup liczących po cztery zespoły. Nasz zespół trafił do grupy F.

Teraz poznaliśmy dokładny terminarz gier. Oto terminarz

9 lub 10 września, Industria Kielce - HCKreins-Lucerna, mecz w Kielcach
16 lub 17 września, Kolstad Handball - Industria Kielce, wyjazd

7 lub 8 października, Industria Kielce - SC Magdeburg, mecz w Kielcach

14 lub 15 października, SC Magdeburg - Industria Kielce, wyjazd

21 lub 22 października, HCKreins-Lucerna - Industria Kielce, wyjazd

28 lub 29 października, Industria Kielce - Kolstad Handball, mecz w Kielcach

Industria Kielce wywalczyła prawo gry w Lidze Mistrzów dzięki zdobyciu tytułu mistrza Polski w sezonie 2025/2026 ORLEN Superligi. To także początek nowej ery dla kibiców w Polsce - od sezonu 2026/2027 prawa do transmisji meczów Ligi Mistrzów kobiet i mężczyzn posiada telewizja Polsat.

Od sezonu 2026/2027 Liga Mistrzów będzie rozgrywana w innej formule. Została powiększona do 24 zespołów. Na początku rozegrana zostanie faza grupowa, w której każdy zespół rozegra trzy mecze

u siebie i trzy wyjeździe. Następnie zespoły z pierwszych dwóch miejsc na koniec tej fazy awansują do rundy głównej. Tam stworzone zostaną dwie grupy po sześć zespołów, a każdy zespół będzie miał już na koncie punkty, które zdobędzie w fazie grupowej. Następnie po cztery najlepsze zespoły awansują do ćwierćfinału, a ich zwycięzcy do Final Four, które rozegrane zostaną 12 i 13 czerwca 2027 roku w Kolonii. Dla zespołów, które zajmą trzecie i czwarte miejsce w fazie grupowej, przystąpią do europejskich pucharach się nie kończy. Trafiają one do Ligi Europejskiej do fazy play-off.