DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 191 (15 162) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 19.08.2026

GMINA NOWE MIASTO NAD PILICĄ
Pięć osób rannych w wypadku, w miejscowości Sańbórz. Na prostym odcinku drogi doszło tam do czołowego zderzenia dwóch samochodów marki Kia.
- Strona 3

GMINA BIAŁOBRZEGI
Modernizują sieć wodociągową. Będą nowe wodomierze, stacja uzdatniania wody i odcinki sieci
- Strona 3

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Stara Błotnica

Wielki sukces rajdu rowerowego dla Dominika Graneckiego

Rowerzyści z gminy Stara Błotnica przejechali ze Świnoujścia; zbierali pieniądze dla Dominika Graneckiego. Na koncie jest 355 tysięcy!
– Strona 5

Radom

Uczcili 50. rocznicę śmierci księdza Romana Kotlarza

Uroczysta sesja Rady Powiatu Radomskiego odbyła się w przeddzień 50. rocznicy śmierci księdza Romana Kotlarza.
– Strona 4

Przebudują dwie drogi w gminach Błędów i Warka. Podpisano umowę na inwestycję za 9,5 miliona.
– Strona 2

Monika Gałkowska, była zawodniczka Moya Radomki Radom zakończyła reprezentacyjną karierę. Było uroczyste pożegnanie
– Strona 16

FOT. ARCHIWUM

Radom

W Radomiu odsłonięto mural ku pamięci księdza Romana Kotlarza

Janusz Petz

We wtorek, 18 sierpnia odsłonięto mural upamiętniający księdza Romana Kotlarza i radomski Czerwiec 1976 roku. W uroczystości przed blokiem przy ulicy Powstańców Śląskich, gdzie na ścianie pojawił się mural, uczestniczyli przedstawiciele władz miasta i biskup Marek Solarczyk.

W Radomiu obchodzona jest 50 rocznica śmierci księdza Romana Kotlarza. W kościele pod wezwaniem Chrystusa Króla przy ulicy Orląt Lwowskich 9 odprawiona została msza święta pod przewodnictwem ordynariusza Diecezji Radomskiej biskupa Marka Solarczyka.

W uroczystościach uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych, w tym wiceprezydent Radomia Bartosz Bednarczyk, członkowie organizacji Radomski Czerwiec, osoby prześladowane w czasach komunistycznych.

Po nabożeństwie uczestnicy uroczystości udali się na ulicę Powstańców Śląskich. Tam na ścianie bloku powstał mural upamiętniający księdza Romana Kotlarza i radomski Czerwiec 1976 roku. Odbyło się symboliczne odsłonięcie malowidła.

FOT. JANUSZ PETZ

Wstęgę pod muralem przecinał biskup Marek Solarczyk.

Realizacji muralu w Radomiu podjęła się fundacja Czerwiec 76 imienia Stanisława Kowalskiego. Pomysł Fundacji wsparła Radomska Spółdzielnia Mieszkaniowa, która zgodziła się, by na jednym z bloków należących do RSM powstał mural. Tym samym partnerem projektu została Radomska Spółdzielnia Mieszkaniowa. Mural namalował plastyk Piotr Szczygieł, który jest także członkiem Fundacji Czerwiec 76.

Data odsłonięcia muralu nie jest przypadkowa. To właśnie 18 sierpnia 1976 roku zmarł kapłan, który wcześniej wielokrotnie był przesłuchiwany przez komunistyczną bezpiekę. Przechodził tortury zwane „Ścieżkami zdrowia". Kilkakrotnie też bity był do nieprzytomności przez „nieznanych sprawców". 16 sierpnia 1976 roku trafił do szpitala skatowany i wyczerpany psychicznie i fizycznie.

Powiat grójecki i kozienicki

Szalały burze. Zerwane dachy, połamane drzewa

Janusz Petz

Gwałtowne burze przeszły nad regionem radomskim w nocy z poniedziałku na wtorek. Wyrządziły szkody w powiecie grójeckim i kozienickim.

Z miejscowości Strzałki, w gminie Nowe Miasto nad Pilicą, w powiecie grójeckim, o godzinie 22.30 strażacy dostali zgłoszenie o zerwanym dachu i uszkodzonej więźbie dachowej. Uszkodzony został budynek, który pełni funkcje mieszkalne, ale także jest rolniczym budynkiem gospodarczym. Strażacy zabezpieczyli uszkodzony dach i przykryli budynek brezentem. Prace zakończyły się o godzinie 2.30. W akcji uczestniczył jeden zastęp zawodowej straży pożarnej z Nowego Miasta oraz strażacy ochotnicy z miejscowości Żdżary.

W powiecie kozienickim strażacy zanotowali trzy zdarzenia. O godzinie 23.20, na trasie numer 730 w miejscowości Moniochy w gminie Głowaczów na jezdnię upadło drzewo. We wtorek, 18 sierpnia o godzinie 1.04 na jezdnię upadło drzewo niedaleko miejscowości Zwola w gminie Gniewoszów. W Kozienicach, na ulicy 11 listopada przechylone drzewo oparło się na kolejową linię trakcyjną, którą jeżdżą pociągi dowożące węgiel do elektrowni należącej do spółki Enea Wytwarzanie. Linia nie została zerwana, konieczność usunięcia drzewa zagrażającego kursowania pociągów zgłoszono strażakom o godzinie 3.20.

eprasa.pl 343c48a0f2

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
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

PBC

©® - 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.

Komentarz dnia

Leszek Waligóra:
Dobra, szatańska liczba

Publicysta

Pierwsze półrocze tego roku upłynęło pod znakiem szatańskiej liczby 666. Tyle osób zginęło na polskich drogach w tym czasie. I jest to wiadomość... optymistyczna. Bo to był historycznie najmniejszy odsetek wypadków i ofiar śmiertelnych od czasu, gdy w Polsce zaczęto to mierzyć. Od roku 1997 do dziś, liczba wypadków spadła o ponad 69 procent. Liczba ofiar śmiertelnych w tamtym roku wyniosła, uwaga, 7311. Jeśli nawet te 666 trupów z pierwszej połowy tego roku, do 31 grudnia się podwoi... to będzie 6 tysięcy osób zabitych mniej. Przełom!

W tym państwie z kartonu sklejonego szpagatem, gdy jeden rząd wywraca wszystko, co robi drugi, gdzie prezydent zawetuje każdy przepis rządu, zgoda dotycząca bezpieczeństwa okazuje się prawdziwa. I nie chodzi, jak widać, tylko o to militarne. To długa historia dobrych decyzji - pewnie jakieś złe po drodze były również. Ale przez ostatnie 30 lat mieliśmy dużo więcej dobrych zmian. Obowiązkowe pasy w samochodach - tak, tak, kiedyś były nieobowiązkowe. Obowiązek jeżdżenia przez cały rok na światłach. Brak taryfy ulgowej dla kierowców na podwójnym gazie. Ograniczenie prędkości w terenach zabudowanych - tak, strefa tempo 30 to jest przy potrąceniu pieszego różnica między życiem i śmiercią. Fotoradary i odcinkowe pomiary prędkości. Konfiskata aut. I wreszcie przepis, który miał się nie udać: bezwzględne pierwszeństwo pieszych na przejściu. Mieliśmy mieć festiwal wariatów za kółkiem. Owszem, czasem zdarzy się kretyn, brak wyobraźni i umiejętności nadrabiający prędkością. Dla takich jest sąd i więzienie, o ile sami się nie wyeliminują z puli genetycznej. Ale przepis o pierwszeństwie pieszych na pasach działa. Nawet jeśli jeden z drugim sami łamią przepisy, gapiąc się w ekraniki.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś 22°C/16°C

jutro 26°C/17°C

POWIAT GRÓJECKI

Przebudują dwie drogi w gminach Błędów i Warka za 9,5 miliona złotych

Aleksandra Majchrzak

W czwartek, 13 sierpnia w Starostwie Powiatowym w Grójcu podpisano umowę na przebudowę dwóch dróg powiatowych na terenie gmin Błędów i Warka. Łącznie zmodernizowanych zostanie 8 kilometrów dróg, a wartość całego zadania oszacowano na około 9,5 miliona złotych.

W czwartek, 13 sierpnia, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Grójcu zawarto umowę na modernizację dwóch dróg powiatowych przebiegających przez gminy Błędów i Warka. Umowa dotyczy realizacji zadania pod nazwą „Przebudowa drogi powiatowej numer 1608W Trzylatków–Dańków oraz przebudowa drogi powiatowej numer 1671W Krześniaków–Wichradz”. Prace obejmą dwa odcinki dróg. Na trasie Trzylatków–Dańków przebudowany zostanie odcinek o długości 5,3 kilometra, a na drodze Krześniaków–Wichradz zaplanowano prace na odcinku 2,7 kilometra. Łączna długość modernizowanych dróg wyniesie 8 kilometrów.

FOT. FB POWIAT GRÓJECKI

K. Ambroziak i P. Klonowski.

Szacowany koszt inwestycji wynosi około 9,5 miliona złotych, z czego 2,5 miliona złotych stanowi dofinansowanie. Środki zostaną przekazane z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Instrumentu Wsparcia Inwestycji Samorządowych „Mazowsze Pomaga”.

Jak podał Powiat Grójecki, według założeń prace mają zostać wykonane w ciągu około 10 miesięcy.

W podpisaniu umowy uczestniczyli przedstawiciele powiatu, gmin oraz wykonawcy. Obecni byli między innymi: Krzysztof Ambroziak, starosta grójecki, Adam Balcerowicz, wicestarosta grójecki, Jan Madej, przewodniczący Rady Powiatu Grójeckiego, Rafał Remiśko, zastępca burmistrza Warki, Agnieszka Radecka, zastępca wójta gminy Błędów, Janusz Karbowiak, członek Zarządu Powiatu Grójeckiego, Dariusz Rybak, przewodniczący Rady Gminy Błędów, Andrzej Stępniak, radny powiatowy, Justyna Kozoń, radna miejska gminy Warka oraz Przemysław Klonowski, prezes zarządu firmy, która będzie wykonawcą inwestycji.

Realizacja zadania ma poprawić stan techniczny dróg powiatowych oraz warunki przejazdu mieszkańców obu gmin.

- Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do przygotowania i pozyskania środków na realizację tego zadania. Wspólnie inwestujemy w bezpieczniejsze i lepsze drogi! Inwestujemy w drogi, które każdego dnia służą mieszkańcom naszego powiatu! - informuje Powiat Grójecki.

GMINA JEDLIŃSK, GMINA ZWOLEŃ

Dwa groźne wypadki na drogach w regionie radomskim

Dawid Owczarek, Janusz Petz

Do poważnych wypadków doszło w poniedziałek, 17 sierpnia między Wielogórą a Wsolą oraz w Paciorkowej Woli.

W poniedziałkowy wieczór, około godziny 19 na starej drodze krajowej numer 7, na odcinku prowadzącym z Radomia przez Wielogórę i Wsolę w kierunku Warszawy, zderzyły się dwa samochody osobowe. W wyniku zderzenia oba pojazdy wypadły z drogi i znalazły się w rowie. Były osoby poszkodowane, które trafiły pod opiekę zespołów medycznych. Na miejscu pracowały strażacy oraz służby medyczne, które udzielają pomocy uczestnikom wypadku. Trasa w kierunku Warszawy była nieprzejezdna. Utrudnienia zakończyły się około godziny 22.

Do kolejnego wypadku doszło w poniedziałek o godzinie 20.22, w Paciorkowej Woli w gminie Zwoleń. Kierowca Volkswagena Passata najechał na przód samochodu BMW, który częściowo zaparkowany był na jezdni. Kierowca Volkswagena odniósł obrażenia.

Ze ustaleń policjantów wynika, że auto BMW – częściowo zaparkowane na jezdni – miało włączone światła. Wewnątrz był kierowca tego auta.

Kierowca Volkswagena uderzył w BMW, jego auto przemieściło się na lewy pas ruchu, zjechało na pobocze i uderzyło w przepust drogowy. Kierowcę Volkswagena odwieziono do szpitala. Obaj kierowcy byli trzeźwi.

eprasa.pl 343c48a0f2

GMINA BIAŁOBRZEGI

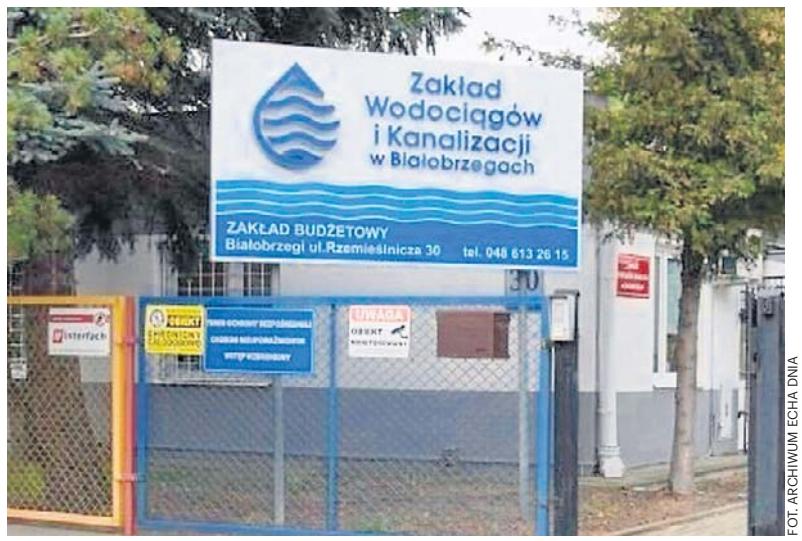
Modernizują sieć wodociągową w gminie Białobrzegi. Będą nowe wodomierze i stacja uzdatniania wody

Urząd Miasta i Gminy w Białobrzegach realizuje wart w sumie 24 miliony złotych projekt modernizacji sieci wodociągowej. Jej częścią jest wymiana starych wodomierzy na urządzenia ze zdalnym odczytem

Izabela Kozakiewicz

Wymiana starych wodomierzy na urządzenia ze zdalnym odczytem zmierza ku końcowi. Będzie też budowana nowa stacja uzdatniania wody i odcinki sieci wodociągowej.

Po zakończeniu pierwszego etapu prac w gminie Białobrzegi będzie funkcjonował system odczytu wodomierzy. Aby to było możliwe konieczna jest wymiana urządzeń u wszystkich korzystających z gminnej sieci.



FOT. ARCHIWUM ECHA DNIA

W Białobrzegach będzie budowana nowoczesna stacja uzdatniania.

Nowoczesne wodomierze

Prace nad tym trwają już od jakiegoś czasu i na początku sierpnia wskaźnik wymiany urządzeń na terenie gminy wyniósł aż 80 procent, a Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Białobrzegach przystąpił do wymiany wodomierzy w samym mieście.

Wprowadzenie wodomierzy wyposażonych w funkcję zdalnego odczytu radiowego to ogromny krok w stronę podniesienia komfortu mieszkańców – odczyty odbywają się bez konieczności wizyty inkasenta w domach, a sam system pozwala na znacznie szybsze wykrywanie awarii i dokładniejsze rozliczenia.

Wielki projekt wodociągowy

Przypomnijmy, wymiana urządzeń pomiarowych jest częścią strategicznego projektu modernizacji i rozbudowy infrastruktury wodociągowej w gminie Białobrzegi. Cały projekt jest wart ponad 24 miliony złotych, A na jego realizację gmina Białobrzegi pozyskała ponad 16,6 miliona złotych dotacji z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027.

Najkosztowniejszą częścią projektu jest budowa nowoczesnej stacji uzdatnia wody na terenie Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Białobrzegach. Umowa z wykonawcą tego zadania została podpisana w marcu tego roku. Firma Proffico z Warszawy postawi nowy budynek stacji wyposażony w nowoczesne urządzenia uzdatniania wody. Wdroży też kompletną i nowoczesną technologię uzdatniania wody. Stacja ma być w pełni automatyczna.

W ramach kontraktu zostanie też wybudowany zbiornik na wodę surową, będą też zmodernizowane dwa istniejące zbiorniki. Zagospodaruje też terenu wokół stacji. Jak informował Urząd Miasta i Gminy Białobrzegi nowa stacja uzdatniania wody powinna być oddana do użytkowania na początku 2028 roku. Jej koszt to prawie 16 milionów złotych.

Trzecim elementem projektu jest rozbudowa sieci wodociągowej w Suchej i Suskim Młynku. To też niezwykle ważne zadanie, bo to rejony, gdzie ciśnienie wody jest mniejsze, a zostanie wybudowany tak zwany bajpas i w okresach suszy nie będzie problemów z wodą.

GMINA NOWE MIASTO NAD PILICĄ

Pięć osób rannych w miejscowości Sańbórz. W akcji śmigłowce ratownicze

Janusz Petz

Pięć osób zostało poszkodowanych w poważnym wypadku, do którego doszło w sobotę, 15 sierpnia, na drodze wojewódzkiej numer 707 w miejscowości Sańbórz.

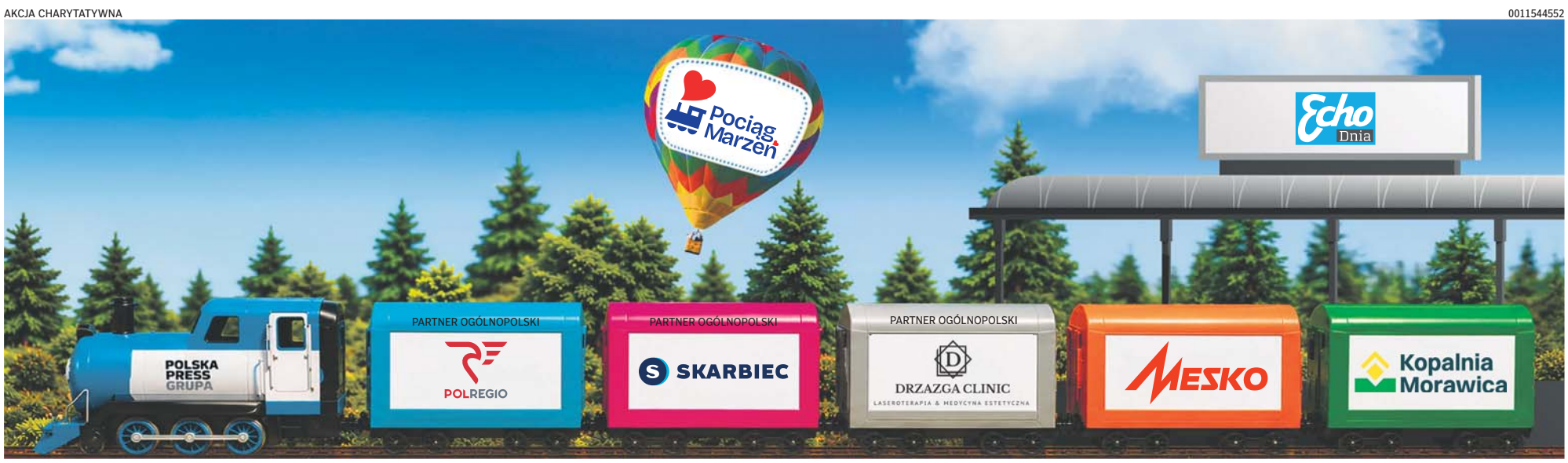
Do zdarzenia doszło tuż przed godziną 10 rano. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że 44-letnia mieszkanka Łodzi, kierująca samochodem marki Kia, z nieustalonych dotąd przyczyn zjechała na przeciwległy pas ruchu, gdzie zderzyła się czołowo z jadącym z przeciwnego kierunku pojazdem tej samej marki, kierowanym przez 18-letniego mieszkańca Nowego Miasta nad Pilicą.

Kierujący pojazdami byli trzeźwi. Skala zdarzenia spowodowała zadysponowanie na miejsce znacznych sił ratunkowych, ponieważ w obu pojazdach podróżowało łącznie sześć osób. Na miejsce skierowano trzy zespoły ratownictwa medycznego oraz dwa śmigłowce Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Pięciu uczestników wypadku zostało przewiezionych do szpitali w Radomiu, Grodzisku Mazowieckim, Łodzi oraz Warszawie.

FOT. POLICJA GRÓJEC

W miejscowości Sańbórz, na prostym odcinku drogi doszło do czołowego zderzenia dwóch samochodów marki Kia.

AKCJA CHARYTATYWNA 0011544552



eprasa.pl 343c48a0f2

GRÓJEC

Sportowe BMW to nowy radiowóz grójeckiej policji

Julia Sosnowska

Policjanci z Grójcu otrzymali nowy radiowóz BMW M340i xDrive. Sportowy sedan o mocy 381 koni mechanicznych jest jednym ze 100 pojazdów przekazywanych polskiej Policji. Razem z samochodem funkcjonariusze otrzymali także nowoczesne mierniki prędkości.

Grójecka policja wzbogaciła się o nowoczesny radiowóz BMW M340i xDrive. Pojazd został oficjalnie przekazany podczas uroczystości, która odbyła się 12 sierpnia na lotnisku Warszawa-Babice. Nowe auto ma wspierać funkcjonariuszy ruchu drogowego w codziennej służbie i zwiększyć skuteczność działań prowadzonych na drogach powiatu grójeckiego.

Parametry nowego 381-konnego sedana pozwolą grójeckim policjantom do skutecznego reagowania nawet w najbardziej wymagających sytuacjach na drodze, w tym pościgów za kierowcami łamiącymi przepisy. Samochód przyspiesza od 0 do 100 kilometrów na godzinę w zaledwie 4,4 sekundy i dysponuje napędem na cztery koła xDrive oraz posiada 8-biegową skrzynią automatyczną.

Zakup nowego wyposażenia był możliwy dzięki dwóm projektom: „Pomagamy i chronimy -samochody osobowe oznakowane o podwyższonych parametrach dla pionu ruchu drogowego" oraz „Pomagamy i chronimy - ręczne mierniki prędkości z rejestracją obrazu w kontroli ruchu drogowego oraz dodatkowe szkolenie z zakresu bezpieczeństwa ruchu drogowego".

Oba przedsięwzięcia współfinansowane są przez Unię Europejską w ramach Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027. Celem projektów jest zwiększenie bezpieczeństwa na drogach i podniesienie skuteczności działań Policji.

FOT. KPP W GRÓJCU

Nowe BMW M340i trafiło do grójeckiej policji. Radiowóz ma pomóc w walce z piratami drogowymi.

RADOM

Uczcili 50. rocznicę śmierci księdza Romana Kotlarza. Odsłonięto tablicę pamiątkową

Uroczysta sesja Rady Powiatu Radomskiego odbyła się w przeddzień 50. rocznicy śmierci księdza Romana Kotlarza.

Julia Sosnowska

FOT. STAROSTWO POWIATOWE W RADOMIU

Podczas uroczystej sesji Rady Powiatu Radomskiego starosta Waldemar Trelka i radni złożyli kwiaty przy pomniku księdza Romana Kotlarza.

W poniedziałek, 17 sierpnia, w Starostwie Powiatowym w Radomiu odbyła się uroczysta sesja Rady Powiatu Radomskiego poświęcona pamięci księdza Romana Kotlarza. Wydarzenie zorganizowano w przeddzień 50. rocznicy śmierci kapłana, który zapisał się w historii Radomskiego Czerwca 1976 roku jako jeden z symboli sprzeciwu wobec komunistycznych represji.

Sesję otworzył przewodniczący Rady Powiatu Zdzisław Mroczkowski, który podkreślił znaczenie postaci księdza Kotlarza dla regionu i kolejnych pokoleń mieszkańców.

Jednym z najważniejszych punktów uroczystości było odsłonięcie tablicy pamiątkowej informującej o nadaniu sali obrad Rady Powiatu imienia księdza Romana Kotlarza.

Ceremonii dokonali przewodniczący Rady Powiatu Zdzisław Mroczkowski, biskup radomski Marek Solarczyk, wicestarosta Krzysztof Murawski oraz Eugeniusz Kotlarz, bratanek kapłana.

Podczas sesji wręczono również Medale Roku księdza Romana Kotlarza. Wyróżnienie zostało ustanowione przez Radę Powiatu Radomskiego, a jego laureatami zostały osoby i instytucje szczególnie zaangażowane w pielęgnowanie pamięci o kapłanie.

Medal Roku Księdza Romana Kotlarza otrzymali: biskup Marek Solarczyk, Eugeniusz Kotlarz - świadek historii, Danuta Pawlik - dyrektor Delegatury Instytutu Pamięci Narodowej w Radomiu, ksiądz Dariusz Kowalczyk - prezes Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia, ksiądz kanonik Jan Podsiadło - proboszcz parafii w Pelagowie-Trablicach, Joanna Kutkowska - kierująca Izbą Pamięci Księdza Romana Kotlarza, Tomasz Świtka - świadek historii i wieloletni działacz Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Rolników Indywidualnych „Solidarność", Zbigniew Dziubasik - wieloletni działacz Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność" Ziemia Radomska, profesor Piotr Tusiński, historyk i regionalista, a także Towarzystwo Patriotyczne imienia Księdza Romana Kotlarza w Szydłowcu, którego prezesem jest Jerzy Bąk.

Ważnym elementem spotkania było wystąpienie księdza Andrzeja Wąsika, postulatora procesu beatyfikacyjnego księdza Romana Kotlarza. Duchowny poinformował, że diecezjalny etap procesu beatyfikacyjnego może zakończyć się wiosną 2027 roku. Następnie dokumentacja zostanie przekazana do Stolicy Apostolskiej.

Gośćmi sesji byli: biskup radomski Marek Solarczyk; ksiądz Andrzej Wąsik; ksiądz Dariusz Kowalczyk, prezes Fundacji Dzieło Nowego Tysiąclecia; ksiądz Mirosław Kszczot, kapelan Stowarzyszenia Radomski Czerwiec 76; ksiądz Jan Podsiadło, proboszcz parafii w Trablicach; ksiądz Damian Reguła, rektor Wyższego Seminarium Duchownego w Radomiu; posłanka Agnieszka Górska; senator Wojciech Skurkiewicz; wójt gminy Wierzbica Agnieszka Jastrzębska; Wiesław Pachniewski, wójt Gminy Kowala i przewodniczący Rady Gminy Kowala Dariusz Chruślak wraz z radnymi.

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011569919

Lek. med. Michałowi Jarosińskiemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka
Szpitala Specjalistycznego w Kielcach ul. Prosta

GIELNIÓW

Nowe okna i drzwi będą w szkole w Gielniowie

Oprac. Wojciech Szczepański

Gmina Gielniów podpisała umowę z wykonawcą na wymianę stolarki okiennej i drzwiowej w budynku Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym.

W poniedziałek, 17 sierpnia Urząd Miasta i Gminy w Gielniowie poinformował, że Gmina podpisała umowę z Januszem Kurkiem z Firmy Budowlanej J&S Kurek Janusz na wymianę stolarki okiennej i drzwiowej w budynku Zespołu Szkolno-Przedszkolnego przy ulicy Szkolnej.

Wartość inwestycji to 425 400 złotych, a termin realizacji prac określono na dwa miesiące.

W ramach zadania zostaną wymienione okna, drzwi oraz parapety, a po montażu wykonane zostaną niezbędne prace tynkarskie i malarskie.

Prace mają być prowadzone tak, aby w jak najmniejszym stopniu utrudniały funkcjonowanie szkoły i prowadzenie zajęć.

„Serdecznie dziękujemy Marszałkowi Województwa Mazowieckiego Adamowi Struzikowi, Wicemarszałkowi Województwa Mazowieckiego Rafałowi Rajkowskiemu, Radnej Sejmiku Województwa Mazowieckiego Magdalenie Nowackiej oraz Radnemu Województwa Mazowieckiego Leszkowi Przybytniakowi za pozyskane środki na termomodernizację budynku. Inwestujemy w lepsze, bezpieczniejsze i bardziej komfortowe warunki dla naszych uczniów!" - napisano na stronie społecznościowej Gminy Gielniów.

Także Zespół Szkolno - Przedszkolny w Gielniowie podziękował za podjęcie tej inwestycji.

eprasa.pl 343c48a0f2

STARA BŁOTNICA

FOT. ORGANIZATORZY AKCJI

Rajd dla Dominika Graneckiego miał finał w Starej Błotnicy. Rowerzyści dotarli tam po przejechaniu 670 kilometrów ze Świnoujścia.

Wielki sukces rajdu rowerowego dla Dominika Graneckiego. Zebrali ponad 355 tysięcy złotych

Izabela Kozakiewicz

Rowerzyści z gminy Stara Błotnica przejechali ze Świnoujścia, żeby zebrać pieniądze na leczenie Dominika Graneckiego. Sukces akcji jest olbrzymi. Darczyńcy wpłacili w sumie ponad 355 tysięcy na leczenie chłopca!

Dominik Granecki cierpi na DMD, czyli dystrofię mięśniową Duchenne'a. To śmiertelna choroba genetyczna, którą może zatrzymać terapia oferowana w Stanach Zjednoczonych. Jej koszt to 15 milionów złotych. Trwa zbiórka pieniędzy. Włączyli się w nią mieszkańcy gminy Stara Błotnica. Stąd jest tata Dominika, teraz rodzina mieszka w Klwatach w gminie Jedlińsk.

Rajd „Na rowerach dla Dominika. Z sercem przez Polskę" wymyślił Marcin Kozdrach, wójt Starej Błotnicy. Jako start wyprawy wybrał Świnoujście, 670 kilometrów od Starej Błotnicy.

Wokół pomysłu udało się zgromadzić fantastycznych ludzi. To rowerzyści, ostatecznie było ich 11. Ale też osoby, które wspierały wyprawę, sponsorzy, firmy, które przekazały fanty na licytację. Dzięki zaangażowaniu udało się przygotować wielką wyprawę.

Wszystko zaczęło się we wtorek, 11 sierpnia. Tego dnia grupa wyjechała do Świnoujścia. Następnego dnia ruszyli w trasę do domu. 670 kilometrów pokonali w 3,5 dnia. Były kryzysy, drobne usterki sprzętu, na szczęście niegroźne kontuzje.

- Na tej trasie nie było jedenastu pojedynczych zawodników. Była jedna drużyna. Kiedy jeden miał więcej siły – pomagał drugiemu. Kiedy pojawiał się problem – rozwiązywaliście go razem. Kiedy było ciężko – jechaliście dalej. I to, co zasługuje na szczególne podkreślenie: nikt nie odpuścił. Nie było: „tego odcinka nie jadę", „teraz wsiadam do samochodu", „mam już dość". Każdy kolejny etap był pokonywany razem. Kilometr po kilometrze. Był pot lejący się z czoła, zmęczenie, bolące nogi, masaże, awarie, postoje, banany, kawa i mnóstwo śmiechu. Ale kiedy trzeba było ponownie wsiąść na rower – wsiadaliście i jechaliście - czytamy w mediach społecznościowych Urzędu Gminy w Starej Błotnicy.

Do Starej Błotnicy uczestnicy rajdu dojechali w sobotę, 15 sierpnia. Na przeciw im wyjechała grupa rowerzystów, wśród nich między innymi Żaneta Granecka, mama Dominika.

Śmiałków witał tłum. Były brawa, okrzyki na wiwat i podziękowania. Bo sukces wyprawy jest olbrzymi! Udało się zebrać olbrzymią kwotę pieniędzy, ale też nagłośnić zbiórkę. Im więcej osób dowie się o małym Dominiku Graneckim, tym większa szansa na zebranie potrzebnych 15 milionów złotych.

Wydarzeniu jest dedykowana specjalna skarbonka, do której są zbieranie pieniądze dla Dominika Graneckiego. Wpłaty zaczęły wpływać jeszcze zanim rowerzyści ruszyli na trasę. Duża w tym zasługa nagłośnienia akcji i wykorzystania mediów społecznościowych. W to ogromną pracę włożyła Ilona Babut, które relacjonowała przygotowania, wyprawę i jej finał na Facebooku Urzędu Gminy w Starej Błotnicy.

W poniedziałek, 17 sierpnia w skarbonce rajd dla Dominika było już ponad 355 tysięcy złotych. A wpłat przybywa. Też możesz się dołożyć na stronie siepomaga.pl.

Przypomnijmy, w rajdzie „Na rowerach dla Dominika z Sercem przez Polskę" uczestniczyli: Marcin Kozdrach, wójt Starej Błotnicy; Rafał Zbiciak, sołtys Chruściechowa; Paweł Winiarski ze Starego Kadłuba, pracownik Urzędu Gminy w Starej Błotnicy; Sebastian Siurnik, radny Starej Błotnicy; Fabian Pankowski, przedsiębiorca ze Starego Kadłuba, porusza się na wózku; Artur Kucharczyk, radny powiatu białobrzeskiego; Marcin Golus z Żabiej Woli, fan kolarstwa i rajdów rowerowych; Jacek Fercho ze Starej Błotnicy, strażak ochotnik; Paweł Dobosz z Żabiej Woli, prowadzi gospodarstwo rolne; Mariusz Barszcz ze Starego Gozdu, nauczyciel wychowania fizycznego; Damian Boczek z Urzędu Gminy w Starej Błotnicy.

Wyprawę wspierali na trasie: Ilona Babut, Bożena Komorowska i Agnieszka Boczek.

KRÓTKO

Gmina Lipsko

Strażacy gasili pożar w Krępie Kościelnej

W niedzielę, 16 sierpnia strażacy gasili pożar pustostanu w Krępie Kościelnej w powiecie lipskim. W zdarzeniu nikt nie ucierpiał. Strażacy dostali informację pożarze w niedzielę, 16 sierpnia o godzinie 20.27. Palił się nieużytkowany murowany budynek bez stropu i dachu w Krępie Kościelnej. W akcji gaśniczej uczestniczyły dwa samochody z zawodowej straży pożarnej w Lipska oraz strażacy ochotnicy z Krępy Kościelnej. Nikt nie ucierpiał w zdarzeniu. Do pożaru zmierzał też samochód straży pożarnej z miejscowości Pawłowice, ale odwołano go w trakcie dojazdu. **JP**

Gmina Głowaczów

Most w Brzózie Piaski został naprawiony

Jak informuje Urząd Miasta i Gminy Głowaczów, w miejscowości Brzóza Piaski został naprawiony drewniany most i ponownie dopuszczony do użytkowania. Jednocześnie Urząd przypomina, że na moście obowiązuje ograniczenie tonażowe do 3,5 tony. Prosi też wszystkich kierujących o przestrzeganie wprowadzonego oznakowania oraz zachowanie szczególnej ostrożności. „Dziękujemy mieszkańcom i użytkownikom drogi za wyrozumiałość podczas prowadzonych prac." - napisano na stronie facebookowej Urzędu Miasta i Gminy Głowaczów. **WS**

REKLAMA 0011569748

Znak: G-I.6873.5.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz.U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, z urzędu

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, w pasie drogowym ul. Franciszka Loefflera, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0006** numerem działki **775/2** o powierzchni 0,2901 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0006, ujawniono działkę nr 775/2, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na planie Miasta Kielce z lat: 1959 oraz 1968. W operacie z założenia ewidencji gruntów obrębu XII, przyjętym do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 31 grudnia 1970 r. nr ewidencyjny P.2661.1970.221, nieruchomość ta była drogą – ul. Loefflera, stanowiącą część działki nr 127. Również z dokumentacji geodezyjnej, przyjętej do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 4 lipca 2025 r. nr ewidencyjny P.2661.2025.1002, wynika, iż przedmiotowa działka stanowiła grunt niehipotekowany, dawną drogę, przedstawioną na planie P.2661.1966.29.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0006 numerem 775/2 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0006 numerem działki 775/2 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

eprasa.pl 343c48a0f2

FOKUS

Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja w sprawie kandydatury Macieja Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK, premier RP

eprasa.pl 343c48a0f2

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl 343c48a0f2

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

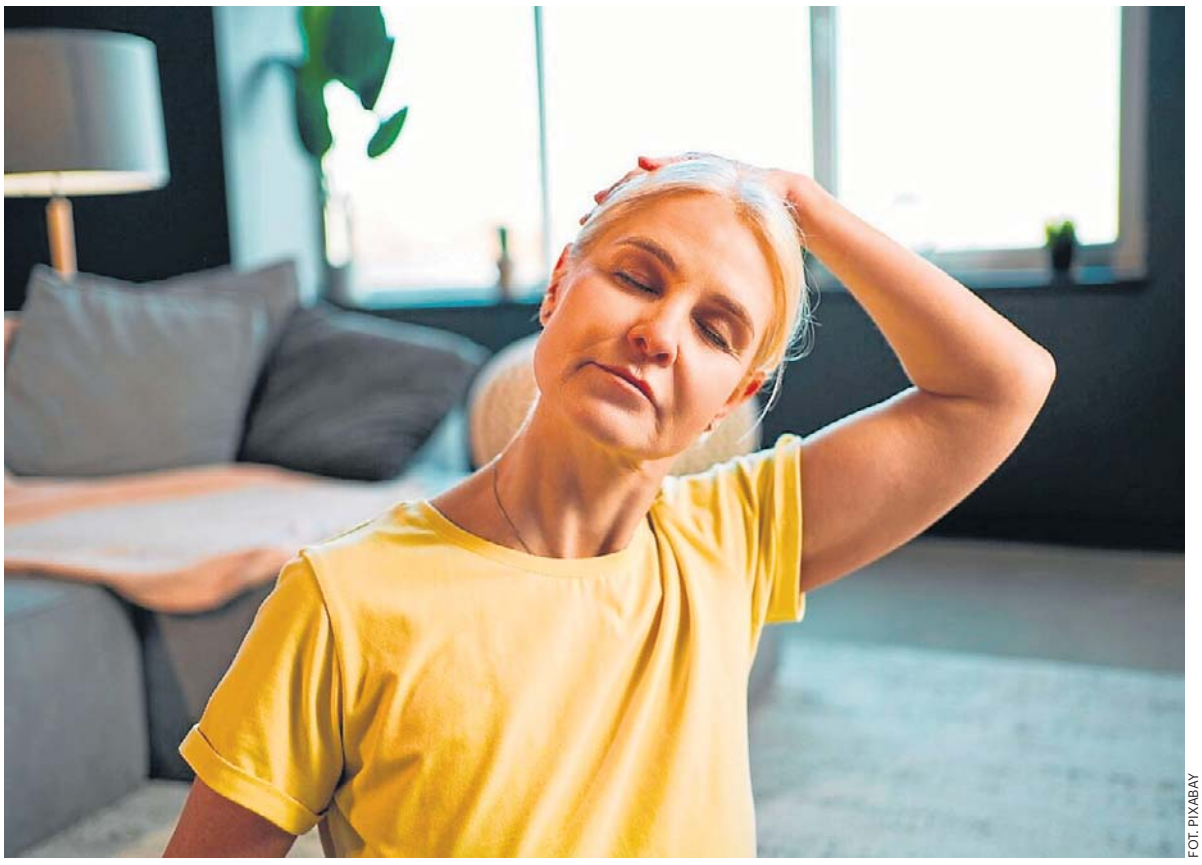
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 343c48a0f2

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl 343c48a0f2

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl 343c48a0f2

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie walory zdrowotne ma nawłoć, polska mimoza?

Nawłoć, co to takiego?

Nawłoć (Solidago) to nazwa rodzaju roślin astrowatych, które należą do miododajnych i dostarczają cennych surowców leczniczych. Pochodzi ona od łacińskiego solidare lub consolidare, co oznacza wzmacnianie i przywracanie sił. Do rodzaju nawłoci zalicza się około stu gatunków, z których tylko kilka nie pochodzi z Ameryki Północnej, lecz są i rodzime, których w Europie używano od wieków. Właściwości rośliny ceniono od czasów starożytnych – wśród Germanów nawłoć uchodziła za jedno z najlepszych ziół wspomagających leczenie ran. Staropolskie nazwy głównej odmiany rośliny stosowanej w lecznictwie, czyli nawłoci pospolitej czy zwyczajnej, to m.in. złota rózga, złotnik, złote ziele, prosianowłoć, złota dziewica czy polska mimoza. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele nawłoci, czyli złocistożółte koszyczki nawłoci wraz z liśćmi i częścią łodygi. Zbierać można je od wiosny do jesieni.

Na co pomaga nawłoć? Jakie są jej właściwości lecznicze?

Korzystny wpływ nawłoci na leczenie chorób nerek wykorzystywano w Europie już w średniowieczu, natomiast szesnastowieczny botanik Lonicerus opisał korzystne działanie trzech jej gatunków w stanach zapalnych jamy ustnej i kaszlu. Nawłoć zawdzięcza swoje cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze obecności fitozwiązków, takich jak przeciwobrzękowe flawonoidy, przeciwzapalne glikozydy fenolowe, przeciwgrzybicze saponiny trójterpenowe i ściągające taniny, czyli inaczej garbniki. Ziele nawłoci ma udowodnione właściwości: moczopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, rozkurczowe na mięśnie gładkie narządów moczowo-płciowych, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające i zmniejszające obrzęk śluzówki, wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbiegunkowe.

Co zawiera nawłoć?

Nawłoć obfituje w związki biologicznie czynne, zwłaszcza antyoksydanty i składniki mineralne. Z przeciwutleniaczy zawiera m.in. silnie działające flawonoidy (m.in. rutynę, pochodne kwercetyny czy kemferolu), glikozydy fenolowe takie jak lejokarpozyd, saponiny, taniny, należące do karotenoidów żółte barwniki – ksantofile, a także pochodne kwasu kawowego czy lotne związki olejku eterycznego. Ważnym składnikiem nawłoci są też polisacharydy z grupy fruktanów, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i układ odpornościowy. Związki te, należące do błonnika rozpuszczalnego w wodzie, występują też w innych ziołach.

Jak stosować nawłoć?

Zastosowanie nawłoci obejmuje podanie doustne oraz działanie zewnętrzne, przy czym niepożądane efekty jej używania nie zostały dokładnie poznane. Dzienna dawka to na ogół 6-12 g kwitnącego ziela dziennie. Przy stosowaniu wewnętrznym nawłoci należy zwiększyć spożycie płynów, ponieważ zioło to ma silne działanie moczopędne. Nawłoć stosuje się do przepłukiwania układu moczowego w przypadku jego zapalenia, a także w prewencji kamic. Według opinii Europejskiej Agencji Leków (EMA) nawłoć ma potencjalne zastosowanie wspomagające leczenie infekcji układu moczowego wraz z tradycyjnymi farmaceutykami, takimi jak antybiotyki. Badania wskazują na zwiększoną skuteczność leczenia infekcji moczowych wraz z innymi ziołami, m.in. skrzypem lekarskim oraz jagodami jałowca.

Przepis na miód z nawłoci

FOT. 123RF

Składniki: 1/2 szkl. świeżego ziela nawłoci w małych kawałkach lub 1/2 szkl. suszonego, 2 szkl. płynnego jasnego miodu, np. wielokwiatowego. Przygotowanie: Wrzuć ziele nawłoci do słoika i zalej miodem, po czym usuń pęcherzyki powietrza za pomocą czystego drewnianego patyczka, np. do szaszłyków czy pałeczki do ryżu, ew. łyżki. Zakręć słoik i postaw na oknie na 4 tygodnie, gdzie będzie poddany działaniu światła słonecznego, przy czym słoik codziennie odwracaj, by zioła były stale pokryte miodem. Przecedź przez drobne sitko do wyparzonego słoika, wyciskając go z ziół za pomocą łyżki – z czasem powinien stać się bardziej płynny, jeśli jednak będzie za gęsty, wstaw słoik na pewien czas do kąpieli wodnej, ale nie podgrzewaj za bardzo. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. **Oprac. Anna Rokicka-Żuk**

DIETA

Podczas upałów ważna jest nie tylko woda. Jedzmy też produkty, które nawadniają

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle. A właściwe nawodnienie jest niezbędne dla organizmu. Co uwzględnić w diecie na gorące dni?

oprac. Dorota Mariańska

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na skutek działania za wysokiej temperatury, biegunek czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażaniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia.

FOT. PIXABAY

Soczysty arbuz może być znakomitą przekąską podczas upalnych dni. Zawiera nie tylko mnóstwo wody, ale także elektrolity

Woda przede wszystkim, ale nie tylko. Ile szklanek wody pić dziennie?

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3–2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorączce, stomiach czy diecie bogatej w błonnik i kalorie.

Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty – umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

W upały najlepszym wyborem jest woda niegazowana i pozbawiona cukru, którą warto urozmaicić naturalnymi dodatkami, takimi jak plasterki cytryny, pomarańczy, imbir czy świeża mięta. Doskonałym wsparciem bilansu płynów są także soczyste warzywa i owoce, zwłaszcza arbuzy, ogórki oraz truskawki. Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych, gdyż zamiast gasić pragnienie, jedynie je potęgują.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

Jaka dieta na upały?

- Najczęściej podczas fali upałów pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest spadek apetytu, co może prowadzić do mniejszego spożycia pożywienia" – mówi Sejal Jacob, członkini Nutritionist Resource i zarejestrowana dietetyczka.

– Wielu z nas bardziej ciągnie do płynów, co jest naturalnym mechanizmem organizmu sygnalizującym, że musisz pozostać nawodniony.

Dlatego podczas fali upałów ważne jest, aby poza wodą dbać także o odpowiednie jedzenie.

- Kiedy mówimy o nawodnieniu, nie chodzi tylko o to, co pijemy, ponieważ istnieje wiele owoców, warzyw i innych produktów bogatych w wodę, które również mogą pomóc nam pozostać nawodnionymi – mówi Jacob.

Chodzi o to, by wybierać produkty, które są łatwe do jedzenia i trawienia, gdy apetyt jest obniżony, a jednocześnie pomagają utrzymać nawodnienie.

Chcemy też mieć pewność, że w czasie fali upałów nadal dostarczamy sobie niezbędnych składników odżywczych i że nasza dieta pozostaje odpowiednio zbilansowana pod względem wartości odżywczych.

Oto kilka produktów, które warto rozważyć, dodając do swojej listy zakupów gdy trwa fala upałów.

● Arbuz pomaga w nawodnieniu, ponieważ ma bardzo wysoką zawartość wody – ponad 90 proc. Jest dobrym źródłem witaminy C i zawiera także trochę witaminy A, a do tego dostarcza elektrolitów, takich jak potas.

● Pomidory są bardzo bogate w wodę, więc stanowią bardzo lekkie, orzeźwiające jedzenie, które naprawdę może pomóc w nawodnieniu.

Zawierają likopen – jeden z przeciwutleniaczy, który nadaje im czerwony kolor, a oprócz tego mają w sobie również trochę witaminy C, witaminy A, witaminy K, potasu i niewielkie ilości folianów. Są także dobrym źródłem błonnika.

● Jogurt również jest produktem bardzo bogatym w wodę.

Istnieje wiele różnych rodzajów jogurtów, z różnymi profilami dodanych witamin, często wzbogacanych wapniem lub żelazem, ale nie trzeba wybierać bardzo wyszukanych.

Zwykły jogurt grecki zawierający żywe kultury bakterii, które mają działanie probiotyczne, jest jak najbardziej w porządku.

eprasa.pl 343c48a0f2

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl 343c48a0f2

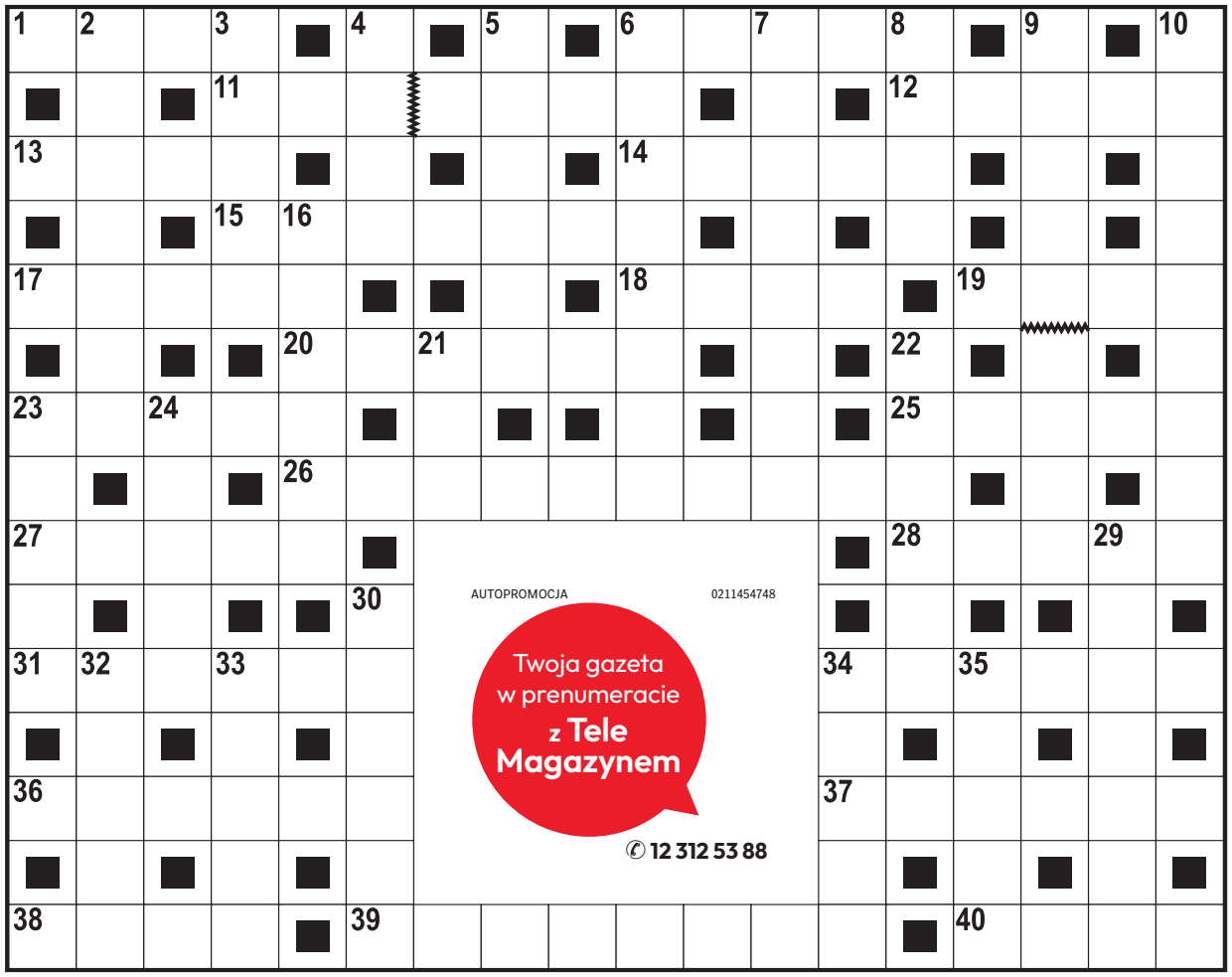
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

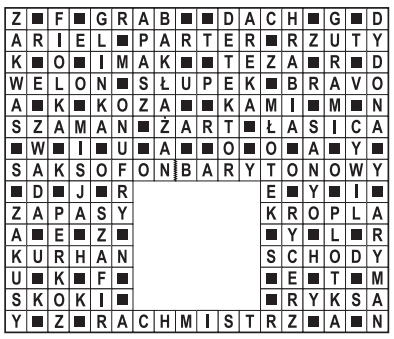
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

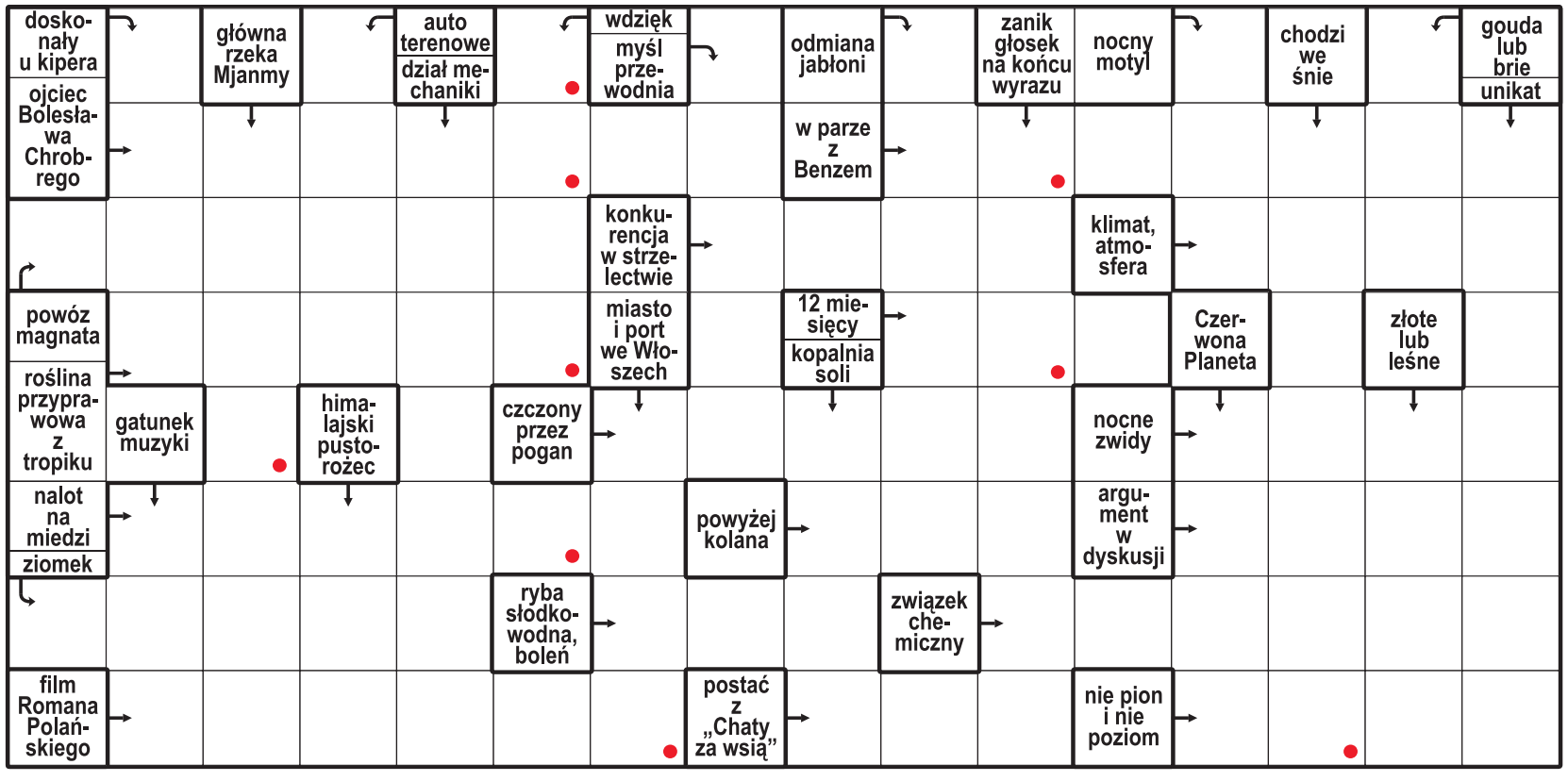


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl 343c48a0f2

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie!

Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie.

Atrakcyjne ceny, darmowa wycena.

Zadzwoń! Tel. 880-821-746

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!

Kielce, tel. 697-770-151

reklama.kielce@polskapress.pl

REKLAMA 0011569760

Znak: G-I.6873.9.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, na wniosek Dyrektora Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach,

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, w pasie drogowym ul. Zalesie, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0019** numerem działki **822/2,** o powierzchni 1,1021 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0019, ujawniono działkę nr 822/2, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na „Planie rozwojowym Białogona" z 1957 r. oraz „Planie gromady Białogon" z 1959 r. W operacie z założenia ewidencji gruntów obrębu Zalesie, przyjętym do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego w 1968 r. numer ewidencyjny 312/68, nieruchomość ta stanowiła drogę, oznaczoną jako działki nr 484/3, 484/4. Również z dokumentacji geodezyjnej, przyjętej do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 3 lipca 2025 r. nr ewidencyjny P.2661.2025.989, wynika, iż przedmiotowa działka stanowiła grunt niehipotekowany, dawną drogę na „Mapie administracyjnej powiatu kieleckiego" wg stanu na 1946 r., „Mapie drogowej powiatu kieleckiego" z lat 30. ubiegłego wieku.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem 822/2 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem działki 822/2 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

REKLAMA 0011569753

Znak: G-I.6873.8.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz.U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, na wniosek Dyrektora Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach,

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, w pasie drogowym ul. Zalesie, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0019** numerem działki **603/6,** o powierzchni 0,7879 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0019, ujawniono działkę nr 603/6, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na „Planie rozwojowym Białogona" z 1957 r. oraz „Planie gromady Białogon" z 1959 r. W operacie z założenia ewidencji gruntów obrębu wsi Zagrody z 1967 r., nieruchomość ta była drogą, stanowiącą działkę nr 138/1. Również z dokumentacji geodezyjnej, przyjętej do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 3 lipca 2025 r. nr ewidencyjny P.2661.2025.989, wynika, iż przedmiotowa działka stanowiła grunt niehipotekowany, dawną drogę na „Mapie administracyjnej powiatu kieleckiego" wg stanu na 1946 r., „Mapie drogowej powiatu kieleckiego" z lat 30. ubiegłego wieku.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem 603/6 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem działki 603/6 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

REKLAMA 0011569750

Znak: G-I.6873.7.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, z urzędu

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, przy ul. Dobromyśl, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0018** numerem działki **17** o powierzchni 0,0838 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0018, ujawniono działkę nr 17, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na planie Nałęczowa z 1957 r. W operacie z założenia ewidencji gruntów wsi Dobromyśl, przyjętym do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 31 grudnia 1967 r. nr ewidencyjny P.2661.1967.235, nieruchomość ta była drogą, stanowiącą działkę nr 13/1.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0018 numerem 17 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0018 numerem działki 17 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOREKLAMA

Strona Kuchni

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

eprasa.pl 343c48a0f2

PIŁKA NOŻNA

Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz, niesiony niezwykłym wsparciem żony Oliwii, zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiaj o godz. 21.00.

FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

Dwumecz z izraelskim Hapoelem Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarnej Ligi Mistrzów

Tymoteusz Puchacz i o rok młodsza Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomścił Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarnej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów. Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, 19 sierpnia, o godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż tydzień później w Baku.

Również dzisiaj NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegan.

TENIS

Iga Świątek wciąż bez porażki na amerykańskiej ziemi. Do wzięcia ponad pół miliona

Paweł Wiśniewski

Iga Świątek jest już w 4. rundzie prestiżowego turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open" (pula nagród: 7 433 076 dolarów). O ćwierćfinał zmierzy się dzisiaj z Francuzką Diane Parry. To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych.

Do imprezy rozgrywanej na kortach twardych kompleksu „Lindner Family Tennis Center" w Mason – około 35 km na północ od centrum Cincinnati w stanie Ohio – przystąpiły w sumie aż cztery nasze tenisistki.

Pierwsza odpadła – już w 1. rundzie – Magda Linette (po porażce z Rumunką Eleną-Gabrielą Ruse 0:6, 3:6).

Nieco dłużej pograły Maja Chwalińska i Magdalena Fręch. Pierwsza przekonująco wygrała z Hiszpanką Cristiną Bucşa 6:2, 6:2, ale w 3. rundzie musiała uznać wyższość rosyjską tenisistką Diany Sznajder 2:6, 6:7(3).

Z kolei 28-letnia Łodzianka najpierw odprawiła Antonię Ruzić z Chorwacji 6:2, 7:5, potem Łotyszkę Jelenę Ostapenko (z którą od niedawna współpracuje były trener Igi Świątek Piotr Sierzputowski) 6:1, 6:3, aby następnie przegrać z wiceliderką rankingu światowego tenisistek, Rosjanką z paszportem kazachskim Jeleną Rybakiną 4:6, 6:7(2).

W Mason na przedmieściach Cincinnati Iga Świątek broni tytułu wywalczonego przed rokiem – wówczas wygrała w finale z Włoszką Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

Raszynianka przyjechała do Stanów Zjednoczonych opromieniona zwycięstwem w turnieju rangi WTA 1000 w Toronto (6:2, 6:3 z... Rybakiną). Tym samym Polka wywalczyła 26. tytuł w karierze, a 12. w turniejach rangi WTA 1000, które rangą ustępują tylko Wielkim Szlemom (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open).

W „Cincinnati Open" Iga Świątek przystąpiła do rywalizacji – z racji rozstawienia – od drugiej rundy.

Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii.

Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Dwa lata temu, na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady, nasza tenisistka pokonała Francuzkę 6:1, 6:1.

W Mason grali również nasi panowie. Niestety, nie za długo... Już w pierwszej rundzie Kamil Majchrzak przegrał z australijskim kwalifikantem Christopherem O'Connell 4:6, 6:7(5).

Hubert Hurkacz wygrał z Japończykiem Sho Shimabukuro 6:2, 6:4, ale kilkanaście godzin później uległ Amerykaninowi Tommy Paulowi 4:6, 7:6(3), 3:6. To było ich szóste spotkanie i czwarta wygrana Jankesa.

Paul zrewanżował się „Hubiemu" za lipcową porażkę w 3. rundzie Wimbledonu.

„Cincinnati Open" jest praktycznie ostatnim sprawdzianem światowej czołówki przed wielkoszlemowym US Open w Nowym Jorku, który rozpocznie się 30 sierpnia.

WTA 1000 „Cincinnati Open". Kasa wypłaci:

1. runda = 16 260 dolarów;
2. runda = 26 255 dolarów;
3. runda = 47 375 dolarów;
4. runda = 81 752 dolarów;
ćwierćfinał = 154 210 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finalistka = 564 920 dolarów;
zwyciężczyni = 1 085 220 dolarów.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

Galaktycznie zapowiada się najszybsza żeńska konkurencja zbliżającego się mityngu lekkoatletycznego Diamentowej Ligi – „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej" – którego gospodarzem będzie Chorzów.

Już w najbliższą niedzielę, 23 sierpnia, najszybsza Polka w XXI wieku, Ewa Swoboda, po raz ósmy w karierze wystartuje w tych zawodach.

Na liście zgłoszeń biegu na 100 metrów w wykonaniu pań, kończącego rywalizację na Stadionie Śląskim (planowany start o godz. 17.53), aż roi się od największych gwiazd światowego sprintu.

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic"?

– Melissa Jefferson-Wooden (USA – rekord życiowy: 10,61 s);
– Shericka Jackson (Jamajka – 10,65);
– Sha'Carri Richardson (USA – 10,65);
– Julien Alfred (Saint Lucia – 10,72);
– Tina Clayton (Jamajka – 10,76);
– Tia Clayton (Jamajka – 10,82);
– Zoe Hobbs (N. Zelandia – 10,93);
– Brianna Lyston (Jamajka – 10,91).

„Życiówka" Ewy Swobody to 10,94 s, ustanowiona 16 lipca 2023 roku – oczywiście z Chorzowie.

FOT. JEWEL SAMAD/AFP/EAST NEWS

Julien Alfred i Melissa Jefferson-Wooden. Najszybciej na polskiej ziemi biegały Amerykanka i Shelly-Ann Fraser-Pryce z Jamajki – 10.66 s!

eprasa.pl 343c48a0f2

SPORT

• **Dziś odbędzie się druga runda Pucharu Polski w okręgu radomskim.** Ciekwe mecze. Wyniki na bieżąco na echodnia.eu

SIATKÓWKA

Zespół ICT Pierrot Czarni Radom rozegrał dwa sparingi. Oba przegrał

Siatkarze przygotowują się do nowego sezonu Tauron 1. Ligi, ale na razie nie udało mu się odnieść zwycięstwa. Przegrał z Lechią Tomaszów Mazowiecki i KPS Płock

Olha Ilkevych

ICT Pierrot Czarni Radom przygotowują się do startu Tauron 1. Ligi. W miniony weekend drużyna rozegrała dwa mecze kontrolne.

Na początek radomianie spotkali się z Lechią Tomaszów Mazowiecki. Mecz zakończył się wygraną rywali 3:1. Kolejnym przeciwnikiem był KPS Płock. Każdy z czterech setów zakończył się zwycięstwem KPS-u Płock. Ostatecznie płocczanie wygrali 4:0.

Kolejna okazja do sprawdzenia swoich możliwości pojawi się już w najbliższy weekend. Czarni wezmą udział w turnieju w Grodzisku Mazowieckim. Będzie to następny ważny etap przygotowań przed rozpoczęciem sezonu.

FOT. KAROL SŁOMKA

Paweł Filipowicz podczas jednego ze sparingów rozegranych przez naszych siatkarzy w Radomiu

Na pierwszy mecz ligowy radomianie będą musieli jeszcze poczekać. Dwa pierwsze spotkania Tauron 1. Ligi zostały przełożone na październik. W ramach trzeciej kolejki Czarni pojawią się natomiast na parkiecie w sobotę 26 września. O godzinie 17 w hali Enea Radomskiego Centrum Sportu ponownie zmierzą się z Lechią Tomaszów Mazowiecki.

Do tego czasu drużynę czeka jeszcze sporo pracy. Turniej w Grodzisku będzie kolejnym momentem, w którym sztab szkoleniowy będzie mógł ocenić postępy zespołu.

KRÓTKO

Siatkówka

Gałkowska zakończyła reprezentacyjną karierę

W Koszalinie, podczas Memoriału Agaty Mróz-Olszewskiej, oficjalnie pożegnano Monikę Gałkowską. Była zawodniczka Moya Radomki Radom zakończyła reprezentacyjną karierę. Polski Związek Piłki Siatkowej oficjalnie podziękował za lata gry w narodowych barwach Agnieszce Korneluk i Monice Gałkowskiej. Obie siatkarki otrzymały pamiątkowe ramy ze swoimi reprezentacyjnymi koszulkami. Dla Moniki Gałkowskiej było to szczególne pożegnanie. Atakująca, która przez lata należała do grona dobrze znanych postaci polskiej siatkówki, z końcem minionego sezonu zakończyła sportową karierę. Ostatnie sezony spędziła w Moya Radomce Radom, do której dołączyła przed rozgrywkami 2023/2024. W Radomiu szybko stała się ważną zawodniczką zespołu i jedną z jego liderek. Monika Gałkowska urodziła się w Opocznie.

OI

REKLAMA 0011550896

AKCJA CHARYTATYWNA 0211556538

eprasa.pl 343c48a0f2

DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 191 (15 162) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 19.08.2026

WŁOSZCZOWA
21-latek z Włoszczowy znalazł w sieci ofertę wynajęcia domku letniskowego w Zakopanem. Po tym, jak przelał 2,5 tysiąca złotych, kontakt z ogłoszeniodawcą się urwał, a anons zniknął.

KIELCE
Jak przekazywali policjanci, z drogerii w centrum Kielc kobieta i mężczyzna wynieśli cztery flakon perfum warte łącznie blisko 1500 złotych.

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Zapis monitoringu z dnia śmierci 20-letniego Wiktora zniknął...

Zarzuty dla byłej dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Psychiatrii w sprawie nienależycie przechowywanego zapisu monitoringu szpitalnego
– Strona 3

Powiat pińczowski

Nielegalna hodowla psów, tym razem w powiecie pińczowskim

Zwierzęta były trzymane w tragicznych warunkach, część była chora i wymagała natychmiastowej pomocy lekarza weterynarii
– Strona 5

Tuż przy tarasie widokowym w Krajnie działa „Pizza na Miotle". Można nacieszyć również oczy
– Strona 2

Straż miejska w Kielcach uratowała trzy porzucone szczeniaki. Znalazł je przypadkowy mężczyzna. Psiaki trafiły do schroniska
– Strona 4

FOT. STRAŻ MIEJSKA

Region

Śmiertelny wypadek na motorze. Tragedia w lesie pod Buskiem

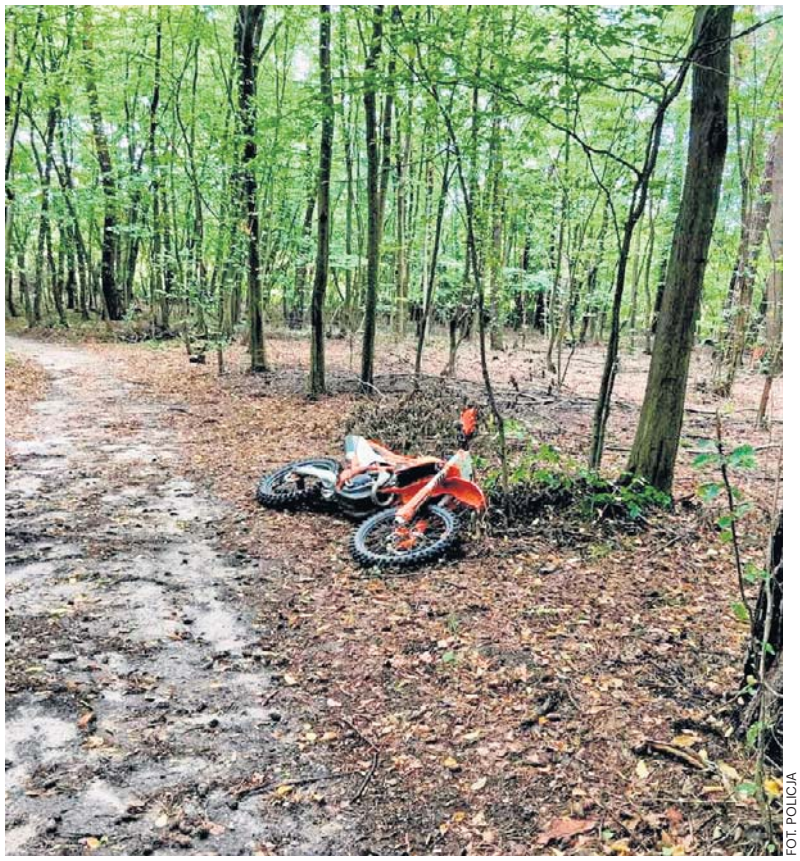
Michał Nosal

52-letni motocyklista zginął w wypadku, do jakiego doszło w lesie pod Buskiem. Mężczyznę znaleziono we wtorkowy ranek. To w ciągu tygodnia szósty śmiertelny wypadek w naszym województwie.

W poniedziałkowy wieczór 52-latek z podbuskiej miejscowości wybrał się pojeździć crossowym motocyklem po leśnych drogach.

– Nie wrócił na noc do domu, więc bliscy zaczęli poszukiwania. Około godziny 8 syn odnalazł ojca i leżący obok motocykl. Okazało się, że 52-latek nie żyje. Wstępne ustalenia wskazują, że podczas jazdy stracił panowanie nad jednośladem i uderzył w drzewo – relacjonował aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

Czarna seria zaczęła się w naszym województwie tydzień temu, w środę 12 sierpnia. Na ulicy Piekoszowskiej w Kielcach Skoda potrąciła 83-latkę. Kobieta zmarła w szpitalu.



FOT. POLICJA

W lesie pod Buskiem zginął 52-letni motocyklista

W piątek dramat rozegrał się na skrzyżowaniu Alei 25-lecia Wolności i ulicy „Ponurego" w Ostrowcu. Z pierwszych ustaleń policjantów wynikało, że 79-latek jadący Fiatem najprawdopodobniej nie ustąpił pierwszeństwa i zderzył się z Peugeotem. Po kraksie Fiat znalazł się w przydrożnym rowie. 79-latek nie przeżył.

W sobotę tuż przed godz. 5 w Rykoszynie Hyundai zjechał z drogi i uderzył w barierę energochłonną. Ta zamiast spełnić swą rolę i ratować życie, wbiła się do środka samochodu. Dla 60-letniego kierowcy nie było ratunku.

Po południu tego samego dnia w Ciszycy Górnej kobieta na łuku straciła panowanie nad Skodą. Samochód potrącił 65-latka poruszającego się elektrycznym wózkiem inwalidzkim, a potem dachował. Życia potrąconego nie udało się uratować.

W sobotę do tragedii doszło także w Rzepinie-Kolonii. 92-latek jadący trzykołowym pojazdem elektrycznym, skręcając w lewo zderzył się z Volkswagenem, którym z przeciwka jechał 21-latek. Senior zmarł w szpitalu.

Secemin

Mężczyzna wrzucił psa do śmietnika. Ma już zarzut

Michał Nosal

64-latek z gminy Secemin w powiecie włoszczowskim jest podejrzany o to, że wrzucił żywego psa do śmietnika. Za znęcanie się nad zwierzęciem grozi do trzech lat więzienia.

W niedzielne popołudnie dyżurny włoszczowskiej policji dostał sygnał o niecodziennej sytuacji na stacji paliw w Seceminie.

– Ze zgłoszenia wynikało, że mężczyzna złapał psa i próbował wrzucić go do skrzyni ładunkowej zaparkowanego samochodu. Gdy mu się to nie udało, wrzucił zwierzę do kosza na śmieci. Świadkowie wyciągnęli czworonoga, któremu nic się na szczęście nie stało, i zaopiekowali się nim – opowiadał aspirant sztabowy Piotr Fatyga z Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie.

Policjanci przejrzeli zapis z kamer monitoringu obiektu. Nagranie potwierdzało relacje świadków. Podejrzany, który na stację przyjechał rowerem, zniknął przed pojawieniem się stróżów prawa, ale szybko został namierzony. Okazało się, że to 64-letni mieszkaniec gminy Secemin.

– W chwili zatrzymania miał blisko promil alkoholu w organizmie. Za jazdę w takim stanie dostał 2,5 tysiąca złotych mandatu. W poniedziałek usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzęciem, za co grozi do trzech lat więzienia – podsumował aspirant sztabowy Piotr Fatyga.

eprasa.pl 343c48a0f2

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

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 Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
tel. 483 821 101
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
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.

Komentarz dnia

Leszek Waligóra:
Dobra, szatańska liczba

Publicysta

Pierwsze półrocze tego roku upłynęło pod znakiem szatańskiej liczby 666. Tyle osób zginęło na polskich drogach w tym czasie. I jest to wiadomość... optymistyczna. Bo to był historycznie najmniejszy odsetek wypadków i ofiar śmiertelnych od czasu, gdy w Polsce zaczęto to mierzyć. Od roku 1997 do dziś, liczba wypadków spadła o ponad 69 procent. Liczba ofiar śmiertelnych w tamtym roku wyniosła, uwaga, 7311. Jeśli nawet te 666 trupów z pierwszej połowy tego roku, do 31 grudnia się podwoi... to będzie 6 tysięcy osób zabitych mniej. Przełom!

W tym państwie z kartonu sklejonego szpagatem, gdy jeden rząd wywraca wszystko, co robi drugi, gdzie prezydent zawetuje każdy przepis rządu, zgoda dotycząca bezpieczeństwa okazuje się prawdziwa. I nie chodzi, jak widać, tylko o to militarne. To długa historia dobrych decyzji - pewnie jakieś złe po drodze były również. Ale przez ostatnie 30 lat mieliśmy dużo więcej dobrych zmian. Obowiązkowe pasy w samochodach - tak, tak, kiedyś były nieobowiązkowe. Obowiązek jeżdżenia przez cały rok na światłach. Brak taryfy ulgowej dla kierowców na podwójnym gazie. Ograniczenie prędkości w terenach zabudowanych - tak, strefa tempo 30 to jest przy potrąceniu pieszego różnica między życiem i śmiercią. Fotoradary i odcinkowe pomiary prędkości. Konfiskata aut. I wreszcie przepis, który miał się nie udać: bezwzględne pierwszeństwo pieszych na przejściu. Mieliśmy mieć festiwal wariatów za kółkiem. Owszem, czasem zdarzy się kretyn, brak wyobraźni i umiejętności nadrabiający prędkością. Dla takich jest sąd i więzienie, o ile sami się nie wyeliminują z puli genetycznej. Ale przepis o pierwszeństwie pieszych na pasach działa. Nawet jeśli jeden z drugim sami łamią przepisy, gapiąc się w ekraniki.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś
22°C/16°C

jutro
26°C/17°C

REGION

„Pizza na Miotle” przy tarasie widokowym w Krajnie to nowość

Paula Goszczyńska

Od niedawna, tuż przy tarasie widokowym w Krajnie w gminie Górno, działa nowość - „Pizza na Miotle”. Food truck oferuje przysmak w stylu neapolitańskim z oryginalnymi włoskimi składnikami. Można nacieszyć nie tylko podniebienie, ale również oczy.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Lokal oferuje pizzę przygotowywaną w stylu neapolitańskim, z wykorzystaniem włoskich składników. Na zdjęciu właściciel Piotr Pobocha

Lokal oferuje pizzę przygotowywaną w stylu neapolitańskim, z wykorzystaniem włoskich składników. To propozycja dla tych, którzy cenią prostotę, świeżość i charakterystyczne smaki kuchni włoskiej. Nazwa - „Pizza na Miotle” nawiązuje oczywiście do regionie świętokrzyskiego i sabatu na Łysej Górze.

Czym charakteryzuje się główny punkt menu, czyli pizza w stylu neapolitańskim? - Jest ona wypiekana w 450 stopniach przez maksymalnie 90 sekund. Ciasto musi być przygotowane minimum 24 godziny wcześniej. Korzystam również z oryginalnych włoskich składników - mówi Piotr Pobocha, właściciel „Pizzy na Miotle”.

W ofercie znajdziemy stałą ofertę, jak również pizzę miesiąca - w sierpniu z cukinią, mascarpone i szynką parmeńską.

Oprócz pizzy możemy tu zamówić także gofry w różnych wersjach oraz lody.

Lokalizacja food trucka sprawia, że posiłkowi towarzyszy wyjątkowa sceneria. Z okolicy tarasu rozciągają się malownicze widoki na Góry Świętokrzyskie, które można podziwiać szczególnie przy dobrej pogodzie.

Właściciel jest z zawodu kucharzem. - Wiele lat pracowałem w Niemczech. Po powrocie do Polski chciałem otworzyć coś swojego, a że bardzo lubię przygotowywać i piec pizzę neapolitańską to postawiłem właśnie na to - podkreśla.

Food truck działa na razie sezonowo. Zjeść można na miejscu lub zamówić z odbiorem osobistym. „Pizza na Miotle” działa od wtorku do niedzieli w godzinach 12-20.

REGION

Radny Waldemar Wrona odchodzi z klubu Koalicji Obywatelskiej

Paulina Baran

Waldemar Wrona zrezygnował z członkostwa w klubie radnych Koalicji Obywatelskiej w Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego.

W poniedziałek, 17 sierpnia Waldemar Wrona złożył rezygnację z członkostwa w klubie radnych Koalicji Obywatelskiej w Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego. Sam radny na razie oficjalnie nie komentuje swojej decyzji.

– Myślę, że to dobrze, że tak zrobił – powiedział Jan Maćkowiak, przewodniczący klubu Koalicji Obywatelskiej.

Decyzja Wrony nie jest dużym zaskoczeniem. O tym, że jego dalsze funkcjonowanie w klubie Koalicji Obywatelskiej może stanąć pod znakiem zapytania, mówiło się już od kilku miesiecy. Szczególnie wyraźnie było to widać podczas czerwcowej sesji Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego, kiedy radni głosowali nad wotum zaufania i absolutorium dla zarządu województwa.

Waldemar Wrona jako jedyny radny Koalicji Obywatelskiej poparł wówczas zarząd województwa kierowany przez marszałek Renatę Janik.

Waldemar Wrona przez wiele lat był związany z Prawem i Sprawiedliwością. Z ramienia tej partii był zarówno posłem, jak i radnym Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego. Przed wyborami samorządowymi w 2024 roku wystartował jednak z list Koalicji Obywatelskiej.

eprasa.pl 343c48a0f2

REGION

Zapis monitoringu szpitalnego z dnia śmierci zniknął. Postawiono zarzuty byłej dyrektor placówki

Była dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Psychiatrii usłyszała we wtorek, 18 sierpnia, zarzuty w sprawie nienależycie przechowywanego zapisu monitoringu szpitalnego z pobytu oraz dnia śmierci 20-letniego Wiktora Malinowskiego

Paula Goszczyńska

To dalszy ciąg głośnej sprawy, w której do tej pory zarzuty usłyszało łącznie aż 11 pracowników placówki.

O sprawie bardzo szeroko pisaliśmy jako pierwsi. 14 lipca 2021 roku Wiktor Malinowski z Konieczna w powiecie włoszczowskim ze względu na stan zdrowia został przyjęty na Oddział Psychiatryczny przy ulicy Kusocińskiego w Kielcach. 25 lipca jego mama otrzymała telefon, że syn dokonał próby samobójczej i trafił do Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach, gdzie zmarł 29 lipca.

Po kilku latach śledztwo nabrało tempa i zaczęto stawiać zarzuty kolejnym osobom. Do kwietnia bieżącego roku prokurator przedstawił zarzuty łącznie 10 osobom. Wszystkie te zarzuty dotyczą narażenia pokrzywdzonego na bezpośrednie niebezpieczeństwo utarty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i w konsekwencji nieumyślnego spowodowania jego śmierci.

FOT. ARCHIWUM

Ciąg dalszy sprawy śmierci 20-letniego Wiktora. Są kolejne zarzuty

Jednocześnie prowadzone było drugie śledztwo dotyczące monitoringu szpitalnego. Zapis bowiem powinien być przechowywany przez rok, ale zniknął wcześniej. We wtorek, 18 sierpnia, zarzuty w tej sprawie usłyszała jedna osoba.

- W postępowaniu Prokuratury Rejonowej w Kielcach - Zachód Kielce zarzuty usłyszała jedna osoba. Przypomnę, że to postępowanie prowadzone było w związku z nienależytym przechowywaniem monitoringu w szpitalu. Byłej dyrektor tej placówki służby zdrowia prokurator przedstawił zarzut związany z niedopełnieniem obowiązków wynikających między innymi z Ustawy o Ochronie Zdrowia Psychicznego, polegający na zaniechaniu podjęcia działań zmierzających do zapewnienia warunków technicznych do przechowywania monitoringu w sposób wymagany ustawowo, czyli co najmniej przez okres 12 miesięcy. Jest to czyn zagrożony karą do 3 lat pozbawienia wolności. Po przedstawieniu tego zarzutu podejrzana oświadczyła, że nie przyznaje się do popełnienia tego czynu, a następnie skorzystała z prawa do odmowy składania wyjaśnień. Z tym, że zastrzegła, że takie wyjaśnienia pragnie złożyć w terminie późniejszym - poinformował Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

Komentuje to również Tata Wiktora - Krzysztof Malinowski. - Jak mogło dojść do tego, że nagrania z monitoringu nie ma? W Sądzie złożę wniosek z uzasadnieniem o rozszerzenie kwalifikacji prawnej o paragraf 2 art. 231 KK, gdzie kara może sięgać do 10 lat więzienia. Sąd ostatecznie zadecyduje o kwalifikacji prawnej. W sprawach, gdzie zapis monitoringu jest bardzo istotny jako dowód w śledztwie, często dochodzi do jego zniknięcia w niewyjaśnionych okolicznościach. Uważam, że są tacy, którym zależało, aby nagrania nie było. Monitoring powinien być zabezpieczony i przechowywany w bezpiecznym miejscu - podkreślił Krzysztof Malinowski.

PIŃCZÓW

W Skowronnie Dolnym zderzyły się dwa auta. Wśród rannych nastolatka

Elżbieta Zemsta

Dwa samochody osobowe - Audi i Nissan zderzyły się we wtorkowe popołudnie, 18 sierpnia na drodze w miejscowości Skowronno Dolne koło Pińczowa.

Po godzinie 14 we wtorkowe popołudnie pińczowscy strażacy dostali sygnał o wypadku na drodze w miejscowości Skowronno Dolne w gminie Pińczów. Na miejsce udały się pierwsze zastępy.

- Okazało się, że doszło do zderzenia dwóch samochodów: Audi i Nissana. W Audi podróżowała tylko kierująca, zaś w Nissanie były trzy osoby, w tym dwie nastoletnie pasażerki - relacjonował brygadier Marcin Żarek z Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie.

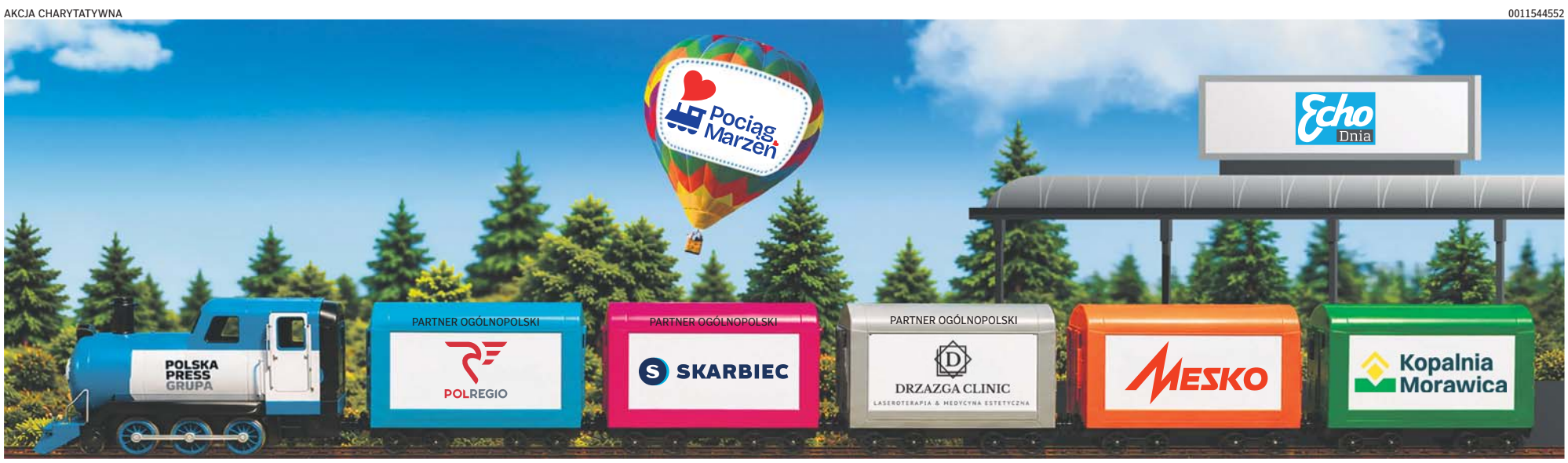
Jak dodawał, ranne zostały dwie osoby: kierująca Nissanem została zabrana do szpitala w Pińczowie, zaś nastolatka podróżująca Audi trafiła do szpitala w Busku-Zdroju.

Na miejscu pomocy udzielono kierującej Audi i drugiej nastolatce.

FOT. PSP PIŃCZÓW

Do wypadku doszło we wtorek w Skowronnie Dolnym koło Pińczowa. W jego wyniku do szpitala trafiły dwie osoby

AKCJA CHARYTATYWNA 0011544552



eprasa.pl 343c48a0f2

KRÓTKO

Łachów

Śmierć na torach

Do tragicznego wypadku doszło we wtorek, 18 sierpnia na łącznicy kolejowej w miejscowości Łachów w powiecie włoszczowskim. - Pociąg osobowy relacji Skarżysko – Częstochowa potrącił 49-latka znajdującego się na torach. Mężczyzna zginął na miejscu, Ustalamy dokładne okoliczności zajścia – mówił o poranku aspirant sztabowy Piotr Fatyga z Komendy Powiatowej Policji we Włoszczowie. 45-letni maszynista, który prowadził skład, był trzeźwy.

Kielce

Mężczyzna odnaleziony. Rodzice podziękowali

Szczęśliwy finał poszukiwań 31-letniego Kielczanina. Mężczyzna został odnaleziony cały i zdrowy w Warszawie. Przypomnijmy, 31-latek wyjechał z Kielc w początkach sierpnia. Mówił, że wybiera się w góry. Kilka dni później wyłączył komórkę, więc zaniepokojona rodzina zaalarmowała policjantów. Prezentowaliśmy portret mężczyzny i apel o pomoc w jego poszukiwaniach. Te miały swój szczęśliwy finał w niedzielę, 16 sierpnia. Mężczyzna został odnaleziony w Warszawie. Rodzice 31-latka przesłali podziękowania policjantom zaangażowanym w poszukiwania. „Dzięki Państwa pracy i poświęceniu mogliśmy ponownie zobaczyć naszego syna i przeżyć najważniejszą chwilę – jego szczęśliwy powrót" napisali. Szczególnie docenili pomoc jakiej udzieliła im sierżant Dominika Gajos z komisariatu przy ulicy Śniadeckich.

Oleśnica

Jechał pijany, mimo zakazu i bez uprawnień

2,2 promila alkoholu miał w organizmie 48-letni kierowca Volkswagena, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek przed godziną 6.30 w Oleśnicy w powiecie staszowskim. - Mężczyzna prowadził auto, choć ma cofnięte uprawnienia. Do tego ciąży na nim zakaz kierowania obowiązujący do przyszłego roku – wyliczała podkomisarz Joanna Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Staszowie i dodawała, że 48-latek zostanie rozliczony przez sąd w trybie przyspieszonym. Mężczyzna był jednym z ponad 470 uczestników ruchu przebadanych w powiecie staszowskim w ramach poniedziałkowej akcji „Trzeźwy poranek".

Nowa Wieś

Po dachowaniu kobieta trafiła do szpitala

Do groźnie wyglądającej kraksy doszło we wtorek po godzinie 12.30 w miejscowości Nowa Wieś w powiecie sandomierskim. Od Bogorii w kierunku Klimontowa jechał osobowy Opel prowadzony przez 28-latkę. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że na odcinku gdzie trwają roboty drogowe, kobieta nie zastosowała się do sygnalizacji świetlnej i podjęła manewr omijania pojazdów. W jego trakcie straciła panowanie nad Oplem. Ten zjechał do rowu i dachował. 28-latka trafiła do szpitala.

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011569919

Lek. med. Michałowi Jarosińskiemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Świętokrzyskiego Centrum Matki i Noworodka
Szpitala Specjalistycznego w Kielcach ul. Prosta

KIELCE

Spór o dawny budynek Narodowego Funduszu Zdrowia w Kielcach. Do kogo należy?

Narodowy Fundusz Zdrowia chce sprzedać dawną siedzibę przy ulicy Jana Pawła II w Kielcach. Miasto protestuje.

Anna Gwóźdź

FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Agata Wojda, prezydentka Kielc twierdzi, że budynek przy ulicy Jana Pawła II powinien wrócić do miasta i już przygotowuje się do prawnej walki o nieruchomość

Cena wywoławcza przekracza 10 milionów złotych. Problem w tym, że miasto Kielce uważa, że budynek powinien do niego wrócić. Ratusz rozpoczął już formalne działania i nie wyklucza drogi sądowej.

Świętokrzyski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia przeniósł się do nowej siedziby przy ulicy Wojska Polskiego. Gmach przy Jana Pawła II, z którego korzystał do końca 2025 roku, nie jest już Funduszowi potrzebny, dlatego został wystawiony na sprzedaż.

Jest to nie do przyjęcia dla władz Kielc. Budynek należał wcześniej do miasta i pod koniec lat 90. został przekazany na potrzeby ówczesnej Kasy Chorych. – To była własność miasta. Budynek został przekazany po to, żeby świadczyć tam ważną usługę społeczną. Dzisiaj ten cel nie jest już realizowany – mówi Agata Wojda, prezydent Kielc.

Ratusz zwrócił się już w tej sprawie do Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia. Miasto chce też ujawnić w księdze wieczystej roszczenie o zwrot darowizny.

– Podejmujemy formalne kroki, które dadzą podstawę także do procedowania tej sprawy na drodze sądowej, jeżeli będzie taka potrzeba – zapowiada Agata Wojda.

Spór może być jednak skomplikowany. Nieruchomość była przed laty przekazywana w innej rzeczywistości prawnej, a w całej procedurze pojawiają się Kasa Chorych, Skarb Państwa i później Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sam Narodowy Fundusz Zdrowia nie ma wątpliwości, do kogo dziś należy budynek.

– Właścicielem nieruchomości przy ulicy Jana Pawła II w Kielcach w całości jest Narodowy Fundusz Zdrowia. Dyrekcja Oddziału na podstawie uchwały Rady Narodowego Funduszu Zdrowia posiada pełnomocnictwo, by zbyć nieruchomość – przekazała „Echu Dnia" Aleksandra Białas-Sitarska, rzeczniczka świętokrzyskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia.

Gdyby miastu udało się odzyskać nieruchomość, budynek miałby nadal pełnić funkcje publiczne. Ratusz rozważa przeniesienie tam części wydziałów i punktów obsługi mieszkańców.

– Urząd Miasta jest dziś rozsiany w kilku lokalizacjach. Ten budynek jest gotowy, przystosowany do pracy biurowej i znajduje się w świetnej lokalizacji – mówi prezydentka.

Na razie obie strony stoją na swoich stanowiskach. Narodowy Fundusz Zdrowia chce sprzedać nieruchomość, a Kielce chcą ją odzyskać. Jeśli nie uda się znaleźć porozumienia, o losie budynku może zdecydować sąd.

Dawny XVIII – wieczny murowany spichlerz w 1879 roku przedłużono w stronę seminarium. Przebudowano go na pałacyk w stylu eklektycznym. W czasie II wojny światowej okupanci niemieccy urządzili tu Komendanturę Miasta „Stadtkommandantur". W latach późniejszych mieściły się tu: Zakład Energetyczny, Powszechna Spółdzielnia Spożywców Społem, ponownie sąd - Sąd Okręgowy. W 1998 roku przekazano go na potrzeby powstającej wtedy Regionalnej Kasy Chorych - dzisiejszego Narodowego Funduszu Zdrowia.

KIELCE

Straż Miejska uratowała porzucone szczeniaki

Anna Gwóźdź

Trzy małe szczeniaki ktoś zostawił przy altanie śmietnikowej na jednym z osiedli w Kielcach. Zwierzęta zauważył mężczyzna, który powiadomił Straż Miejską. Na miejsce przyjechał patrol a psiaki trafiły do schroniska.

Zgłoszenie wpłynęło do dyżurnego Straży Miejskiej w Kielcach od mężczyzny, który zauważył trzy szczeniaki pozostawione przy altanie śmietnikowej na jednym z osiedli. Na miejsce skierowano Patrol EKO.

– Funkcjonariusze odłowili szczeniaki i przewieźli je do schroniska dla zwierząt – mówi Bogusław Kmieć ze Straży Miejskiej .

Nie wiadomo, kto zostawił psy ani jak długo znajdowały się przy śmietniku. Gdyby nikt ich nie zauważył, sytuacja mogła skończyć się dla nich bardzo źle. Szczeniaki były bez opieki, jedzenia i bezpiecznego schronienia.

Tym razem jednak ktoś zareagował. Mężczyzna, który zauważył zwierzęta, nie przeszedł obok obojętnie i zadzwonił po pomoc.

Straż miejska podkreśla, że to kolejna w ostatnim czasie podobna interwencja, wcześniej funkcjonariusze uczestniczyli w akcji rozbijania pseudohodowli przy ulicy Prostej.

Funkcjonariusze przypominają też, żeby reagować, gdy widzimy porzucone, ranne lub potrzebujące pomocy zwierzę.

– Nie bądźmy obojętni. Czasem jeden telefon naprawdę może uratować życie – apeluje Bogusław Kmieć.

Trzy znalezione w Kielcach szczeniaki są już bezpieczne i pozostają pod opieką schroniska. Po kwarantannie będą mogły zostać zaadoptowane.

eprasa.pl 343c48a0f2

POWIAT PIŃCZOWSKI

FOT. FUNDACJA DLA SZCZENIĄT JUDYTA

W interwencji w powiecie pińczowskim uczestniczyli pracownicy z Fundacji dla Szczeniąt Judyta.Zwierzęta były trzymane w tragicznych warunkach, część wymagała natychmiastowej pomocy lekarza weterynarii

Kolejna nielegalna hodowla psów. Zwierzęta przetrzymywane w tragicznych warunkach

Elżbieta Zemsta

W czasie śledztwa dotyczącego nielegalnej hodowli psów w Kielcach policjanci natrafili na trop innej hodowli – w powiecie pińczowskim. Stróże prawa sprawdzili adres i odkryli 22 psy różnych ras.

Przypomnijmy, że 6 sierpnia do kieleckiej Straży Miejskiej trafiło zgłoszenie o tym, że na posesjach przy ulicy Prostej w Kielcach prowadzona jest hodowla psów rasowych – głównie buldogów francuskich, maltańczyków. Zwierzęta miały być w złej kondycji fizycznej, warunki ich przetrzymywania były – zdaniem zgłaszającego – bardzo złe. Strażnicy Miejscy pojechali na miejsce wraz z lekarzem weterynarii, po tym, co tam zastali wezwano także policję.

Na miejscu przebywało około 300 psów, znaleziono też kilka martwych szczeniąt. Śledczy ujawnili, że zwierzęta traktowane były w sposób koszmarny, nie miały dostępu do wody i jedzenia, znęcano się nad nimi fizycznie. - Ustalono, że właściciel hodowli między innymi zaniechał dostarczenia psom wody i pokarmu, doprowadzając w ten sposób część psów do skrajnego wycieńczenia i zaburzeń behawioralnych, a także znęcał się fizycznie nad psami – wynikało z komunikatu Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

Zwierzętom miały być podawane leki bez konsultacji ze specjalistami. 35-letni właściciel psów – jak mówili śledczy – prowadził hodowlę psów rasowych bez stosownych uprawnień. Swoim zachowaniem doprowadził do śmierci co najmniej dziewięciu szczeniąt. Mężczyzna został zatrzymany i usłyszał zarzuty związane ze znęcaniem się nad zwierzętami ze szczególnym okrucieństwem. Przed prokuratorem mężczyzna odmówił składania wyjaśnień i nie przyznał się do zarzucanego mu czynu. Decyzją sądu został aresztowany na dwa miesiące. Grozi mu do 5 lat więzienia.

Tymczasem psy trafiły pod opiekę Fundacji dla Szczeniąt Judyta spod Warszawy oraz do Schroniska dla Bezdomnych Zwierzą w Kielcach. Ogromna część psiaków wymagała fachowej pomocy specjalistów. Zwierzęta miały problemy z oczami, były wyraźnie niedożywione. Ruszyło też poszukiwanie domów dla psów.

Okazało się jednak, że sprawa była bardziej rozwojowa, niż się na początku wydawało. W trakcie czynności kieleccy stróże prawa weszli w posiadanie informacji o innych hodowlach. – Zgodnie z posiadanymi informacjami policjanci z Kielc trafili na jedną z posesji w powiecie pińczowskim, gdzie mogły znajdować się kolejne zwierzęta – wyjaśniała w poniedziałek, 17 sierpnia podkomisarz Małgorzata Perkowska – Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

Trop okazał się być dobry, gdyż na miejscu policjanci znaleźli kolejne zwierzęta. W działaniach uczestniczyli pracownicy Fundacji dla Szczeniąt Judyta. Tak w mediach społecznościowych opisywali tą interwencję: „Po raz kolejny trudno uwierzyć w to, co zobaczyliśmy na miejscu. Pełna apteka, lodówki wypełnione szczepionkami i oczywiście psy żyjące w warunkach, które nie powinny mieć miejsca w żadnym cywilizowanym kraju. Brud i kolejne zwierzęta traktowane jak przedmioty, a nie żywe stworzenia. (...)”

Przy czynnościach uczestniczył też burmistrz gminy Pińczów i lekarz weterynarii. – Po sprawdzeniu warunków w jakich przebywały psy oraz konsultacji z lekarzem weterynarii podjęto decyzje o zabezpieczeniu 22 psów różnych ras – zaznaczała Małgorzata Perkowska – Kiepas.

Na miejscu wykonano także czynności z udziałem 65-letniej właścicielki posesji. Policjanci podkreślali, że trwa gromadzenie materiałów dowodowych, sprawą zajmuje się prokuratura Rejonowa Kielce-Wschód.

- Będziemy ustalać czy psy ujawnione na posesji w powiecie pińczowskim mają związek ze sprawą hodowli z Kielc. Po analizie materiałów będą podejmowane dalsze czynności – informował prokurator Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

KRÓTKO

Kielce

Wypadek przy skręcie w lewo

Motocyklista i jego pasażerka trafili do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się w sobotę kilka minut po godzinie 10 na skrzyżowaniu ulic Bohaterów Warszawy i Szymanowskiego w Kielcach. - Ulicą Bohaterów Warszawy od strony centrum jechał Hyundai prowadzony przez 40-latkę. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynikało, że chcąc skręcić w lewo kobieta nie ustąpiła pierwszeństwa 56-latkowi jadącemu motorem marki Yamaha – przekazywała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach. Motocyklistę i jego 54-letnią pasażerkę zabrało pogotowie.

Samsonów

Motorowerzysta ranny w wypadku

W Samsonowie w powiecie kieleckim doszło w piątek po godzinie 7 do wypadku. Pierwsze ustalenia policjantów wskazywały, że 53-letni kierowca Hyundaia jadący w kierunku miejscowości Umer, najechał na tył poprzedzającego go motoroweru. 59-letni motorowerzysta został zabrany do szpitala. Na miejscu działali druhowie miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej oraz zastęp strażaków z Kielc. Ratownicy udzielili 59-latkowi pierwszej pomocy, kierowali też ruchem.

REKLAMA 0011569748

Znak: G-I.6873.5.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz.U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, z urzędu

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, w pasie drogowym ul. Franciszka Loefflera, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0006** numerem działki **775/2** o powierzchni 0,2901 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0006, ujawniono działkę nr 775/2, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na planie Miasta Kielce z lat: 1959 oraz 1968. W operacie z założenia ewidencji gruntów obrębu XII, przyjętym do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 31 grudnia 1970 r. nr ewidencyjny P.2661.1970.221, nieruchomość ta była drogą – ul. Loefflera, stanowiącą część działki nr 127. Również z dokumentacji geodezyjnej, przyjętej do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 4 lipca 2025 r. nr ewidencyjny P.2661.2025.1002, wynika, iż przedmiotowa działka stanowiła grunt niehipotekowany, dawną drogę, przedstawioną na planie P.2661.1966.29.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0006 numerem 775/2 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0006 numerem działki 775/2 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

eprasa.pl 343c48a0f2

FOKUS

Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja w sprawie kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 343c48a0f2

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl 343c48a0f2

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaza czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzak choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami - ludzie, który rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosy pupil nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej komunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa komend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygoda, bezpieczeństwo i spokój podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilą, w której pies znów spokojnie wychodzi na spacer, kot przychodzi się łasić, papuga zaczyna śpiewać, a pupil bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupili. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Dominika Kowalczyk,
Na psa urok, Kielce

W przypadku Dominiki Kowalczyk wszystko zaczęło się dość standardowo. Całe życie była związana ze zwierzętami, ich towarzystwo działa na nią kojąco. Od zawsze czuła wewnętrzną potrzebę zrozumienia ich i zapewnienia jak najlepszego dobrostanu. Szczególne miejsce w życiu behawiorystki zajmują psy, dlatego to im poświęca szczególną uwagę. Obecny świat jest dla nich bardzo wymagający, a jej rolą jest sprawiać, aby żyły w komforcie, tak samo, jak ich właściciele. Jej celem jest tworzenie psów „do życia" - nie muszą znać miliona sztuczek, ważne, żeby były odważne, spokojne i pewne siebie niezależnie od sytuacji.

Z wykształcenia jest technikiem weterynarii, inżynierem behawiorystyki zwierząt oraz trenerem psów.

Na zajęciach u pani Dominiki nie ma nudy i sztywnej atmosfery. Pracuje z psem poprzez zabawę, a nie musztrę czy sztywną tresurę. Ma być miło i przyjemnie dla każdej ze stron.

WETERYNARZ

Agnieszka Dańko-Maciąg,
Gabinet Weterynaryjny DANWET, Starachowice

Z weterynarią jest związana od ponad 20 lat. W tym roku minęły dokładnie dwie dekady z lokalizacją na Hauke Bosaka w Starachowicach. Nasza nominowana wybrała zawód już podczas nauki w liceum i, jak podkreśla, jej życie potoczyło się tak, że finalnie wróciła do tego miasta i od lat robi to, co naprawdę lubi. Co daje jej najwięcej satysfakcji? - Uśmiech właściciela i wesołe merdanie ogonkiem u psiaków to pokazuje, że jest sens w tym, co robię. Nie zawsze wszystko idzie po myśli, czasem są sytuacje, na które nie mamy wpływu, ale i tak warto pomagać zwierzakom, bo one same sobie nie poradzą - mówi. W pamięci ma wiele historii związanych z podopiecznymi, które po czasie wspomina z uśmiechem. - Myślę, że to, co najczęściej zostaje w pamięci to sytuacje, kiedy właściciel przychodzi na pierwszą wizytę ze zwierzakiem, nie znając płci lub już z konkretnym imieniem, a tu nagle okazuje się, że zamiast Globusa będzie Globi albo z Frytki trzeba zmienić na Ziemniaka - dodaje.

GROOMER

Magdalena Gągol,
Beauty Dog Salon spa dla psa, Busko-Zdrój

- Praca ze zwierzętami obdziera ze złudzeń i uczy absolutnej pokory. Pies na stole nie udaje. Nie słucha obietnic, nie interesuje go, czy mam gorszy dzień, ani ile kosztował sprzęt w salonie. Czyta moje emocje w sekundę. Jeśli wchodzę do pracy ze stresem lub pośpiechem, pies od razu to przejmuje. Ta praca nauczyła mnie przede wszystkim cierpliwości, czytania sygnałów i uważności. Dziś wiem, że tak zwany „agresywny pies" to prawie zawsze pies przerażony, który po prostu nie ma jak inaczej powiedzieć: „boję się". Moją rolą nie jest złamanie go, tylko pokazanie mu, że jest bezpieczny - przekazuje pani Magdalena.

Dzięki tej pracy odkryła także, jak ogromny wpływ na zachowanie psa ma emocjonalny stan jego właściciela. Pies jest jak lustro. Zwierzęta nauczyły ją także być bardziej „tu i teraz". I tego, że na zaufanie, zarówno psa, jak i drugiego człowieka, trzeba po prostu uczciwie zapracować.

Groomer Roku

1. **Alina Nadkernychna,** Puszek, Kielce
2. **Magdalena Gągol,** Beauty Dog Salon spa dla psa, Busko-Zdrój
3. **Justyna Litwin,** Przychodnia Weterynaryjna Dr Heese, Włoszczowa

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Sklep zoologiczny u Magdy,** Staszów, Kościuszki 39
2. **MaxiAgro,** Jędrzejów, Głowackiego 1A
3. **Sklep zoologiczno-wędkarski,** Kielce, Piekoszowska 39

Weterynarz Roku

1. **Agnieszka Dańko-Maciąg,** Gabinet Weterynaryjny DANWET, Starachowice
2. **Anna Wojtczak,** Gabinet weterynaryjny Wola ogonka, Wola Kopcowa
3. **Kinga Mach,** OmniVet, Kielce

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Andrzej Zborowski,** Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Dominika Kowalczyk,** Na psa urok, Kielce
3. **Kamila Włudzik,** BlackDog - behawiorysta i trener psów, Włoszczowa

Czytaj więcej o akcji na echodnia.eu/swietokrzyskie/pupil

eprasa.pl 343c48a0f2

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

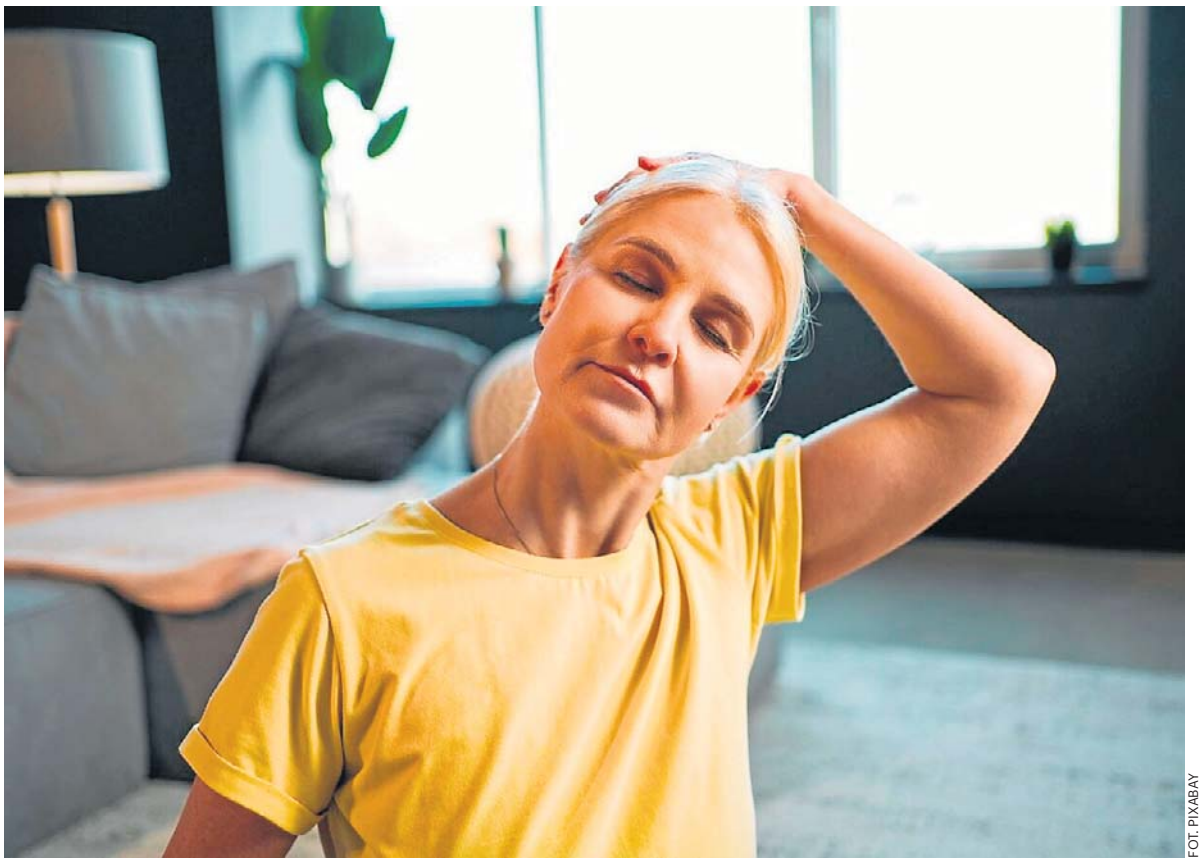
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 343c48a0f2

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl 343c48a0f2

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl 343c48a0f2

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl 343c48a0f2

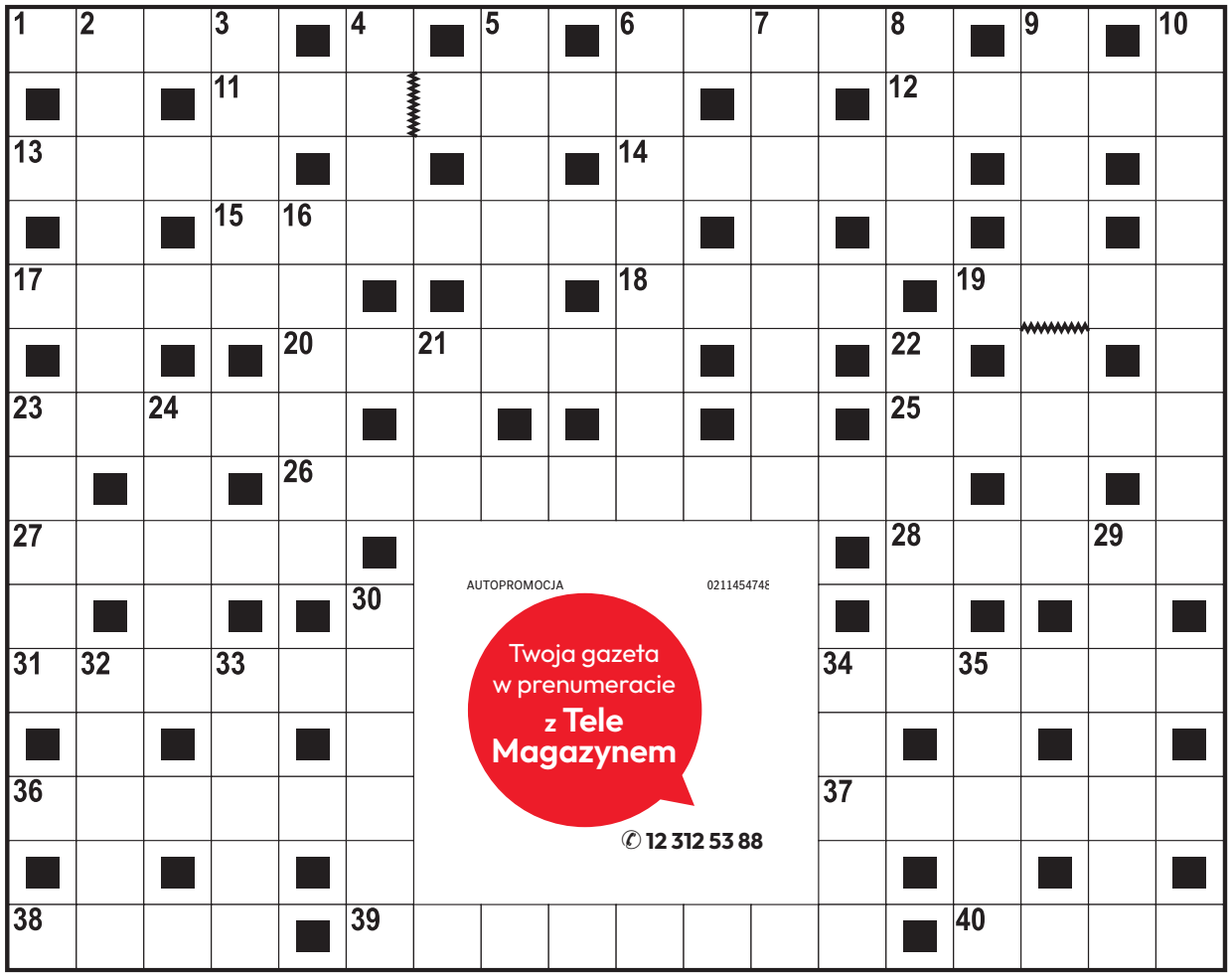
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

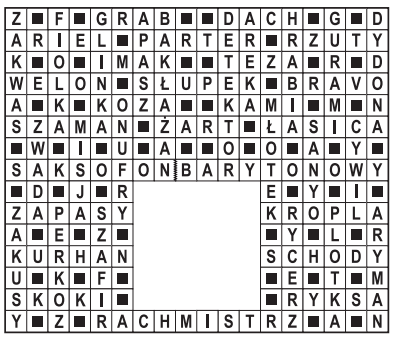
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

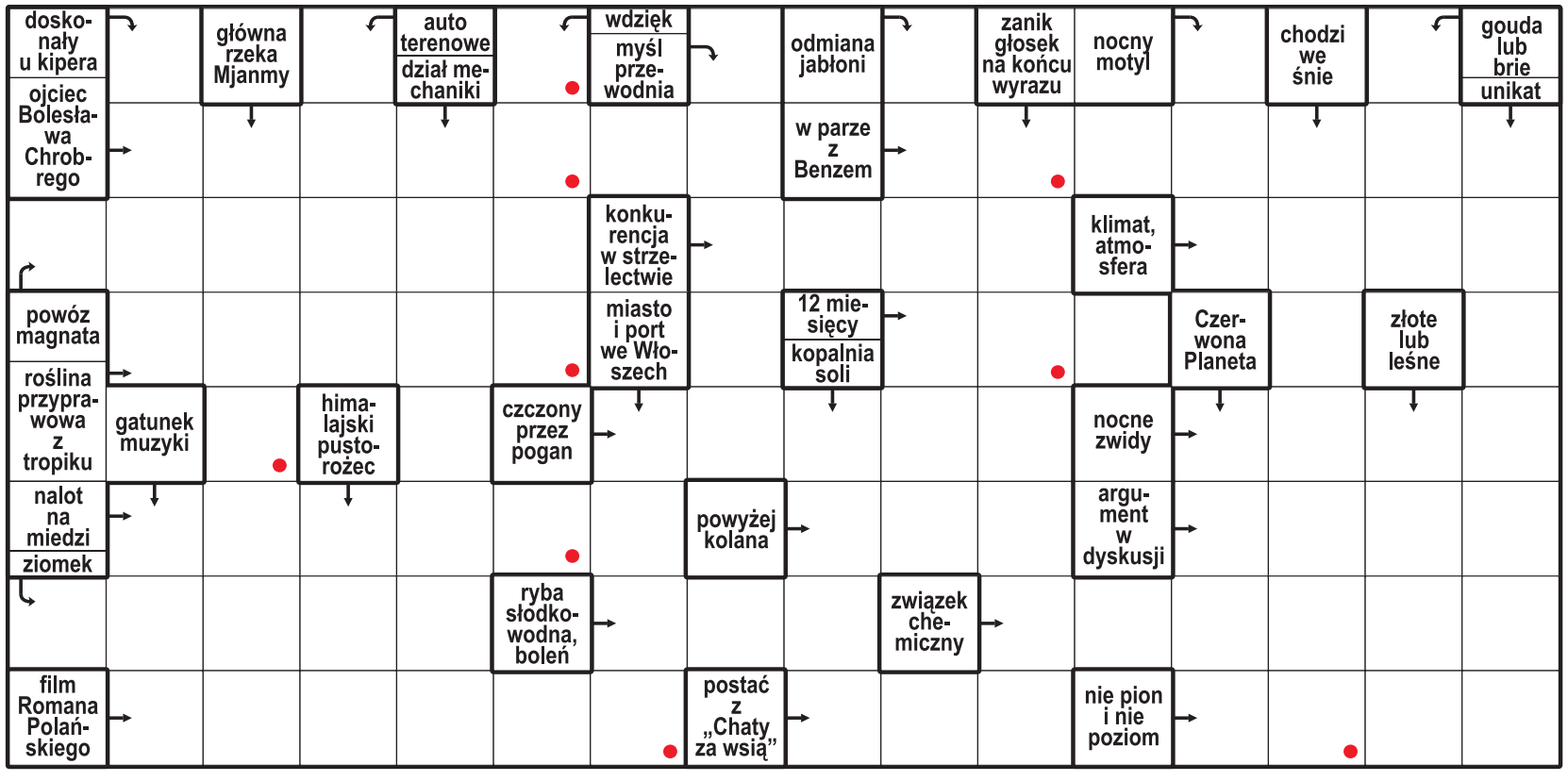


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl 343c48a0f2

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe 534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie!

Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie.

Atrakcyjne ceny, darmowa wycena.

Zadzwoń! Tel. 880-821-746

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!

Kielce, tel. 697-770-151

reklama.kielce@polskapress.pl

REKLAMA 0011569760

Znak: G-I.6873.9.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, na wniosek Dyrektora Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach,

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, w pasie drogowym ul. Zalesie, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0019** numerem działki **822/2,** o powierzchni 1,1021 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0019, ujawniono działkę nr 822/2, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na „Planie rozwojowym Białogona" z 1957 r. oraz „Planie gromady Białogon" z 1959 r. W operacie z założenia ewidencji gruntów obrębu Zalesie, przyjętym do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego w 1968 r. numer ewidencyjny 312/68, nieruchomość ta stanowiła drogę, oznaczoną jako działki nr 484/3, 484/4. Również z dokumentacji geodezyjnej, przyjętej do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 3 lipca 2025 r. nr ewidencyjny P.2661.2025.989, wynika, iż przedmiotowa działka stanowiła grunt niehipotekowany, dawną drogę na „Mapie administracyjnej powiatu kieleckiego" wg stanu na 1946 r., „Mapie drogowej powiatu kieleckiego" z lat 30. ubiegłego wieku.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem 822/2 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem działki 822/2 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

REKLAMA 0011569753

Znak: G-I.6873.8.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz.U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, na wniosek Dyrektora Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach,

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, w pasie drogowym ul. Zalesie, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0019** numerem działki **603/6,** o powierzchni 0,7879 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0019, ujawniono działkę nr 603/6, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na „Planie rozwojowym Białogona" z 1957 r. oraz „Planie gromady Białogon" z 1959 r. W operacie z założenia ewidencji gruntów obrębu wsi Zagrody z 1967 r., nieruchomość ta była drogą, stanowiącą działkę nr 138/1. Również z dokumentacji geodezyjnej, przyjętej do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 3 lipca 2025 r. nr ewidencyjny P.2661.2025.989, wynika, iż przedmiotowa działka stanowiła grunt niehipotekowany, dawną drogę na „Mapie administracyjnej powiatu kieleckiego" wg stanu na 1946 r., „Mapie drogowej powiatu kieleckiego" z lat 30. ubiegłego wieku.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem 603/6 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0019 numerem działki 603/6 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

REKLAMA 0011569750

Znak: G-I.6873.7.2026

DECYZJA

Na podstawie art. 1, 2 i 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2025 r. poz. 1454), działając jako starosta, z urzędu

orzekam

uznać za **mienie gromadzkie,** nieruchomość położoną w Kielcach, przy ul. Dobromyśl, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków miasta Kielc w obrębie **0018** numerem działki **17** o powierzchni 0,0838 ha.

Uzasadnienie:

Zgodnie z art. 8 ust. 1 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych, starosta wydaje decyzję o ustaleniu, które spośród nieruchomości, o których mowa w art. 1 ust. 2 i 3, stanowią mienie gromadzkie. Decyzję o uznaniu za mienie gromadzkie wydaje się, biorąc pod uwagę stan nieruchomości istniejący w dacie wejścia w życie ustawy, tj. w dniu 5 lipca 1963 r., dlatego ma ona charakter deklaratoryjny, co oznacza, że rozstrzygnięcie wydane w trybie art. 8 ust. 1 poświadcza jedynie stan prawny nieruchomości istniejący w dniu wejścia w życie ustawy.

W ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc, w obrębie 0018, ujawniono działkę nr 17, do której wpisane jest władanie, na zasadach samoistnego posiadania, Skarbu Państwa i użytkowanie Miejskiego Zarządu Dróg w Kielcach. Brak informacji o prowadzeniu dla tej nieruchomości księgi wieczystej lub zbioru dokumentów.

Przedmiotowa działka stanowiła drogę, której przebieg został przedstawiony już na planie Nałęczowa z 1957 r. W operacie z założenia ewidencji gruntów wsi Dobromyśl, przyjętym do państwowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dnia 31 grudnia 1967 r. nr ewidencyjny P.2661.1967.235, nieruchomość ta była drogą, stanowiącą działkę nr 13/1.

Działka, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0018 numerem 17 była drogą, która zawsze miała charakter publiczny, ogólnodostępny, służyła nie tylko lokalnej społeczności, ale była do użytku wszystkich. W dniu 5 lipca 1963 r. nieruchomość ta stanowiła mienie gromadzkie w rozumieniu przepisów ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych.

Wobec powyższego należy stwierdzić, że spełnione zostały przesłanki do uznania nieruchomości, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków Miasta Kielc w obrębie 0018 numerem działki 17 za mienie gromadzkie, jako mającej charakter użyteczności publicznej przed 1963 r., użytkowanej wspólnie przez mieszkańców.

Mienie gromadzkie stanowi część mienia komunalnego będącego własnością gmin.

Przedstawiając powyższe, **orzekam jak w sentencji decyzji.**

Decyzja niniejsza stanowi podstawę do dokonania wpisów **w księdze wieczystej** oraz **katastrze nieruchomości.**

Od decyzji niniejszej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Świętokrzyskiego, al. IX Wieków Kielc 3, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Kielc, w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOREKLAMA

Strona Kuchni

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

eprasa.pl 343c48a0f2

PIŁKA NOŻNA

Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz, niesiony niezwykłym wsparciem żony Oliwii, zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiaj o godz. 21.00.

FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

Dwumecz z izraelskim Hapoelem Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarnej Ligi Mistrzów

Tymoteusz Puchacz i o rok młodsza Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomścił Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarnej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów. Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, 19 sierpnia, o godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż tydzień później w Baku.

Również dzisiaj NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegan.

TENIS

Iga Świątek wciąż bez porażki na amerykańskiej ziemi. Do wzięcia ponad pół miliona

Paweł Wiśniewski

Iga Świątek jest już w 4. rundzie prestiżowego turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open" (pula nagród: 7 433 076 dolarów). O ćwierćfinał zmierzy się dzisiaj z Francuzką Diane Parry. To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych.

Do imprezy rozgrywanej na kortach twardych kompleksu „Lindner Family Tennis Center" w Mason – około 35 km na północ od centrum Cincinnati w stanie Ohio – przystąpiły w sumie aż cztery nasze tenisistki.

Pierwsza odpadła – już w 1. rundzie – Magda Linette (po porażce z Rumunką Eleną-Gabrielą Ruse 0:6, 3:6).

Nieco dłużej pograły Maja Chwalińska i Magdalena Fręch. Pierwsza przekonująco wygrała z Hiszpanką Cristiną Bucşa 6:2, 6:2, ale w 3. rundzie musiała uznać wyższość rosyjską tenisistką Diany Sznajder 2:6, 6:7(3).

Z kolei 28-letnia Łodzianka najpierw odprawiła Antonię Ruzić z Chorwacji 6:2, 7:5, potem Łotyszkę Jelenę Ostapenko (z którą od niedawna współpracuje były trener Igi Świątek Piotr Sierzputowski) 6:1, 6:3, aby następnie przegrać z wiceliderką rankingu światowego tenisistek, Rosjanką z paszportem kazachskim Jeleną Rybakiną 4:6, 6:7(2).

W Mason na przedmieściach Cincinnati Iga Świątek broni tytułu wywalczonego przed rokiem – wówczas wygrała w finale z Włoszką Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

Raszynianka przyjechała do Stanów Zjednoczonych opromieniona zwycięstwem w turnieju rangi WTA 1000 w Toronto (6:2, 6:3 z... Rybakiną). Tym samym Polka wywalczyła 26. tytuł w karierze, a 12. w turniejach rangi WTA 1000, które rangą ustępują tylko Wielkim Szlemom (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open).

W „Cincinnati Open" Iga Świątek przystąpiła do rywalizacji – z racji rozstawienia – od drugiej rundy.

Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii.

Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Dwa lata temu, na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady, nasza tenisistka pokonała Francuzkę 6:1, 6:1.

W Mason grali również nasi panowie. Niestety, nie za długo... Już w pierwszej rundzie Kamil Majchrzak przegrał z australijskim kwalifikantem Christopherem O'Connell 4:6, 6:7(5).

Hubert Hurkacz wygrał z Japończykiem Sho Shimabukuro 6:2, 6:4, ale kilkanaście godzin później uległ Amerykaninowi Tommy Paulowi 4:6, 7:6(3), 3:6. To było ich szóste spotkanie i czwarta wygrana Jankesa.

Paul zrewanżował się „Hubiemu" za lipcową porażkę w 3. rundzie Wimbledonu.

„Cincinnati Open" jest praktycznie ostatnim sprawdzianem światowej czołówki przed wielkoszlemowym US Open w Nowym Jorku, który rozpocznie się 30 sierpnia.

WTA 1000 „Cincinnati Open". Kasa wypłaci:

1. runda = 16 260 dolarów;
2. runda = 26 255 dolarów;
3. runda = 47 375 dolarów;
4. runda = 81 752 dolarów;
ćwierćfinał = 154 210 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finalistka = 564 920 dolarów;
zwyciężczyni = 1 085 220 dolarów.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

Galaktycznie zapowiada się najszybsza żeńska konkurencja zbliżającego się mityngu lekkoatletycznego Diamentowej Ligi – „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej" – którego gospodarzem będzie Chorzów.

Już w najbliższą niedzielę, 23 sierpnia, najszybsza Polka w XXI wieku, Ewa Swoboda, po raz ósmy w karierze wystartuje w tych zawodach.

Na liście zgłoszeń biegu na 100 metrów w wykonaniu pań, kończącego rywalizację na Stadionie Śląskim (planowany start o godz. 17.53), aż roi się od największych gwiazd światowego sprintu.

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic"?

– Melissa Jefferson-Wooden (USA – rekord życiowy: 10,61 s);
– Shericka Jackson (Jamajka – 10,65);
– Sha'Carri Richardson (USA – 10,65);
– Julien Alfred (Saint Lucia – 10,72);
– Tina Clayton (Jamajka – 10,76);
– Tia Clayton (Jamajka – 10,82);
– Zoe Hobbs (N. Zelandia – 10,93);
– Brianna Lyston (Jamajka – 10,91).

„Życiówka" Ewy Swobody to 10,94 s, ustanowiona 16 lipca 2023 roku – oczywiście z Chorzowie.

FOT. JEWEL SAMAD/AFP/EAST NEWS

Julien Alfred i Melissa Jefferson-Wooden. Najszybciej na polskiej ziemi biegały Amerykanka i Shelly-Ann Fraser-Pryce z Jamajki – 10.66 s!

eprasa.pl 343c48a0f2

SPORT

• **Chemar Rurociągi Puchar Polski.** Pierwsza runda na szczeblu okręgu. Wyniki na echodnia.eu i juutro w Echu Dnia

PIŁKA NOŻNA

Wielkie zwycięstwo Korony Kielce nad Widzewem. Są nagrody indywidualne

Morgan Fassbender wybrany zawodnikiem 4. kolejki przez Canal+. Fassbender i Marcel Pięczek wybrani do 11. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasa. Teraz mecz z Motorem Lublin

Stanisław Wróbel

Piłkarze Korony Kielce w sobotę, 15 sierpnia, zmierzyli się w Łodzi z Widzewem w ramach 4. kolejki PKO BP Ekstraklasy i wygrali 2:1. Po świetnym występie posypały się nagrody indywidualne.

Marcel Pięczek i Morgan Fassbender zostali wybrani po meczu w Łodzi do kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasa.

Dobry występ Niemca Morgana Fassbendera został też doceniony przez Canal+, który wybrał go zawodnikiem 4. kolejki. Po sobotnim meczu strzelec dwóch goli Morgan Fassbender mówił: - Jestem bardzo szczęśliwy, że wróciliśmy w tym meczu. Walczyliśmy do samego końca, więc to był bardzo dobry występ całej drużyny.

FOT. KORONA KIELCE

Ariel Mosór i Morgan Fassbender będą gośćmi Sklepu Kibica przy ulicy Ściegiennego 8 w Kielcach w środę, 19 sierpnia, o godzinie 17

Teraz przed Koroną spotkanie u siebie z Motorem Lublin, które odbędzie się w sobotę, 22 sierpnia, na Exbud Arenie. Początek o godzinie 14.45.

Bohater meczu z Widzewem Łódź Morgan Fassbender i Ariel Mosór będą gośćmi stacjonarnego Sklepu Kibica przy ulicy Ściegiennego 8 w Kielcach w środę, 19 sierpnia, o godzinie 17. Będzie można od nich kupić bilet na mecz Korona Kielce - Motor Lublin, koszulkę bądź pamiątki Korony.

KRÓTKO

Pilka nożna

W środę mecze 4 kolejki Betclic 3 ligi, grupa 4

W środę 19 sierpnia odbędą się mecze czwartej kolejki grupy 4 Betclic 3.ligi piłki nożnej. W roli gospodarza wystąpi Moravia Kopalnia Morawica, która w derbach regionu podejmie Naprzód Jędrzejów - mecz na stadionie w Morawicy. W Kielcach przy ulicy Szczepaniaka Korona II podejmie Hetmana Zamość. Oba mecze rozpoczną się o godzinie 17. U siebie gra też Star Starachowice, który podejmie w drugich w tej kolejce derbach regionu - Czarnych Połaniec, początek meczu o godzinie 18. Dwa nasze zespoły zagrają na wyjazdach. O godzinie 17 początek meczu w Białej Podlaskiej - Podlasie podejmuje AKS 1947 Busko-Zdrój. Z kolei o 19.46 początek meczu Wiślanie Skawina - KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski. Relacje na bieżąco z wszystkich meczów naszych zespołów - zdjęcia i filmy na echodnia.eu

SW

REKLAMA 0011550896

AKCJA CHARYTATYWNA 0211556538

eprasa.pl 343c48a0f2