DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 0137-9534
Nr indeksu 3503 62

www.nowiny24.pl

Nr 140 (21 847) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa 22.07.2026

nowiny

76 lat

TURYSTYKA

Dawna synagoga w Lesku, datowana na połowę XVII w., odzyskuje blask. Jest zaliczana do najcenniejszych zabytków żydowskiego dziedzictwa w Polsce.
- Str. 4

RZESZÓW

Spółka Aquapark Rzeszów ma już nr KRS. Wiemy, kto jest prezesem i kto zasiada w radzie nadzorczej.
- Str. 7

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Rzeszów

Koncert galowy zakończył XX Festiwal Polonijnych Zespołów Folklorystycznych

– Str. 8

Z naszych stron

Dwie reprezentantki Podkarpacia powalczą o koronę Miss Polski

– Str. 6

Rozmowa

Żmija ma gorszą opinię, niż na to zasługuje. Wąż woli uciec, niż ugryźć człowieka

– Str. 2

FOT. UW

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Uwaga na „wąskie gardła” przy wyjeździe z Rzeszowa

Podkarpacki Zarząd Dróg Wojewódzkich rozpoczął budowę zabezpieczeń akustycznych wzdłuż drogi wylotowej w kierunku Jasionki.
– Str. 3

Rusza połączenie z Przemyśla do Frankfurtu nad Menem. Tym razem na całej trasie kolejowej.
– Str. 5

Krosno stawia na King Longi. Miasto kupi 8 nowych elektryków dla MKS
– Str. 7

Z naszych stron

Czudec, Żołynia, Wielopole Skrzyńskie i Gorzyce mogą stać się miastami

Norbert Ziętal

Decyzja rządu w tej sprawie ma zapaść pod koniec lipca i w zasadzie jest formalnością, bo przygotowany jest już projekt rozporządzenia.

Założenia projektu rozporządzenia opublikowało już Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. To jedna z ostatnich czynności formalnych przed zmianą statusu miejscowości z wioski na miasto. W Polsce takich zmian może być dwanaście (tyle znalazło się w rozporządzeniu), z czego aż cztery na Podkarpaciu. Jeśli zostanie podjęta pozytywna decyzja, miejscowości staną się miastami 1 stycznia 2027 roku. Choć obecnie jest już „ostatnia prosta” do zmiany statusu miejscowości, to jednak starania były dość długie. M.in. musiały się odbyć konsultacje społeczne, a decyzje o złożenie wniosku do rządu podjąć lokalne samorządy.

Chcą odzyskać swój status

Czudec w powiecie strzyżowskim posiadał prawa miejskie przez kilkaset lat, utracił je w XIX wieku. Obecna inicjatywa jest przedstawiana jako odzyskanie historycznego statusu, a nie tworzenie nowego miasta. – Status miasta może przyczynić się do wzrostu prestiżu miejscowości Czudec, podniesienia jej znaczenia, rangi, rozwoju gospodarczego z wykorzystaniem walorów i atutów np. w dziedzinie turystyki, a także otwiera możliwość pozyskania dodatkowych środków kierowanych do miast – wyjaśniano w tej gminie podczas konsultacji społecznych.

Mieszkańcy nie poniosą kosztów

We wszystkich przypadkach władze gminne podkreślają, że zmiana statusu miejscowości z wioski na miasto będzie kosztować niewiele. Chodzi głównie o nowe pieczęcie, tablice, materiały urzędowe. Mieszkańcy nie będą musieli wymieniać dokumentów, automatycznie nie wzrosną z tego powodu podatki czy opłaty, nie będzie nowych wyborów samorządowych.

Na nieco inną argumentację postawiły władze Gorzyc w powiecie tarnobrzeskim. W materiałach konsultacyjnych i uchwałach nacisk położono przede wszystkim na rozwój gospodarczy i dostosowanie statusu miejscowości do jej obecnego charakteru.

W materiałach konsultacyjnych podkreślono, że status miasta ma: zwiększyć atrakcyjność inwestycyjną, ułatwić promocję miejscowości, wzmacniać markę Gorzyc, sprzyjać dalszemu rozwojowi przedsiębiorczości, pomóc w zdobywaniu pieniędzy na nowe inwestycje z różnych programów.

W Żołyni (powiat łańcucki) konsultacje społeczne odbyły się jeszcze w 2024 roku. 70 procent głosujących mieszkańców z całej gminy opowiedziało się za.

Proces o zmianę statusu przedłużył się o rok, bo był problem z wyodrębnieniem prawnym obszaru geodezyjnego miasta Żołynia.

– Żołynia jako miasto ma mieć większy obszar – mówił nam w lutym br. Piotr Dudek, wójt Żołyni.

©℗

– więcej str. 4

eprasa.pl d564f90a19

POLECAMY

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

22.07.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Magdalena, Marta, Olaf
Telefon alarmowy: 112

NOWINY24

Redaktor naczelna
Urszula Sobol
Z-ca redaktora naczelnego
Marcin Żminkowski
Wydawcy
Joanna Borowiec
Jerzy Leniart

www.nowiny24.pl

Polska Press
Makroregion Południe, Rzeszów
Redakcja ul. Unii Lubelskiej 3,
35-016 Rzeszów
tel. 17 867 22 00, fax 17 867 22 01
nowiny@nowiny24.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Mariusz Knutel
Biuro reklamy oddziału
tel. 17 86 72 345
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nowiny24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

NASZ PATRONAT

Carpathian Wine Fest. Trzy dni o winie i serze

apl

Owiany mitami, otoczony ceremoniałem, płynny świadek kluczowych wydarzeń historycznych, w nim podobno prawda. I nabiał, rzemieślnicza duma wielu regionów Europy, ambrozja smakoszy. Trzydniowy piknik przy winie i serze w fosie Zamku Lubomirskich w Rzeszowie.

Winiarskim zagłębiem Polski od dekad było województwo lubuskie, obecnie to winiarstwo podkarpackie uznaje się za najszybciej rozwijające się w kraju. Pomysł na Carpathian Wine Fest to nie promocja trunków, to potężna dawka wiedzy o enologii, okazja do degustacji wyśmienitych win z 20 podkarpackich winnic.

Ponadto serów krowich, owczych, kozich, bawolich z Polski i całej Europy, produktów regionalnych, możliwość uczestnictwa w prelekcjach o serze, winie i enoturystyce, spotkania ludzi z pasją. Goście otrzymają możliwość zakupu przekąsek i dań z serem w roli głównej, pospacerują między stoiskami, porozmawiają bezpośrednio z winiarzami i serowarami, próbują różnych stylów win i odkrywają sery, o których wcześniej nie słyszeli. Najlepiej z pozycji leżaka w zamkowej fosie, bo zdarzenie będzie miało bardzie charakter relaksującego pikniku niż targów.

Propozycja festiwalu zawiera dwie imprezy: Carpathian Wine Fest oraz Ser Jest Ser Festiwal. I w najbliższy weekend będzie można dowiedzieć się, jak - z perspektywy fachowców - łączyć jedno z drugim. Organizatorzy w ten sposób chcą wspierać rozwój podkarpackiej enoturystyki, stwarzać przestrzeń, gdzie pasjonaci winiarstwa będą mogli wymienić się doświadczeniami, a entuzjaści wina i sera odkryją nowe smaki.

Zainteresowani zapraszani są do fosy zamku w Rzeszowie w piątek (24 lipca), godz. 17 - 22, tego dnia o godz. 20 wystąpi grupa „Chrust". W sobotę w godz. 12 – 22, w niedzielę w godz. 12 – 21. Wstęp bezpłatny.
©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowiny"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowiny24.pl

POGODA

dziś
24°C/14°C

jutro
19°C/13°C

ROZMOWA

Żmija ma gorszą opinię, niż na to zasługuje. Wąż woli uciec niż ugryźć człowieka

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z dr Aleksandrą Kolanek, herpetolożką

Co roku media ostrzegają przed „plagą żmij". Czy rzeczywiście mamy w Polsce więcej tych węży niż kiedyś?

Nie powiedziałabym, że mamy do czynienia z plagą. W przypadku dzikich zwierząt takie określenie oznaczałoby nagły, nadzwyczajny wzrost liczebności populacji, a nic takiego nie obserwujemy. Raczej zwiększyła się liczba zgłoszeń i obserwacji żmij.

To wynika z kilku powodów. Po pierwsze, żmije mają swój naturalny cykl aktywności. Zimują, a wiosną wychodzą z kryjówek, szukają partnerów do rozrodu i zaczynają intensywnie żerować. Wtedy rzeczywiście łatwiej je zauważyć. Latem, zwłaszcza w lipcu i sierpniu, są dobrze widoczne, bo jako zwierzęta zmiennocieplne często wygrzewają się na słońcu. Ciepło jest im niezbędne do funkcjonowania, między innymi do trawienia pokarmu.

Po drugie, dziś praktycznie każdy ma w kieszeni smartfon. Kiedy ktoś przypadkiem spotka żmiję, robi zdjęcie i publikuje je w mediach społecznościowych. Takich informacji jest znacznie więcej niż kilkanaście lat temu, dlatego łatwo odnieść wrażenie, że węży przybyło. Tymczasem wszystko wskazuje na coś wręcz przeciwnego: liczebność żmij raczej spada. Wpływa na to przede wszystkim działalność człowieka, czyli przekształcanie środowiska, ale także pośrednio zmiany klimatu.

Skoro nie ma plagi, to jak wygląda rzeczywiste zagrożenie? Ile osób w Polsce jest co roku kąsanych przez żmije?

Właśnie temu poświęciliśmy nasze badania. Są one kontynuacją klasycznych analiz prowadzonych jeszcze w latach 70. i 80. przez prof. Zbigniewa Szyndlara. Chcieliśmy sprawdzić, jak sytuacja wygląda obecnie, dlatego rozesłaliśmy ankiety do ponad 2 tysięcy szpitali i innych placówek medycznych w całej Polsce.

FOT. UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

Aleksandra Kolanek: - Żmija kąsa dopiero wtedy, gdy nie ma możliwości ucieczki

Pytaliśmy o przypadki ukąszeń z lat 1990-2023. Odpowiedziała część placówek. W dokumentacji znaleźliśmy 540 przypadków hospitalizacji po ukąszeniu żmii. To dane obejmujące ponad 30 lat i tylko część polskich szpitali, dlatego ostrożnie szacujemy, że rzeczywista liczba takich przypadków mogła wynieść około tysiąca w całym kraju. To pokazuje skalę zjawiska. Mówimy o stosunkowo niewielkiej liczbie zdarzeń rozłożonych na trzy dekady.

Analizowaliśmy nie tylko liczbę pacjentów, ale również ich wiek, płeć, miejsce ukąszenia, objawy, długość pobytu w szpitalu i ogólny stan zdrowia. Ponad trzy czwarte osób już w chwili przyjęcia oceniono jako będące w dobrym stanie. Większość została wypisana jeszcze tego samego dnia, część pozostawała na obserwacji dobę lub dwie.

Nie było żadnych przypadków śmiertelnych z powodu ukąszenia żmii zygzakowatej.

Co równie ważne, u większości pacjentów zatrucie jadem było niewielkie albo w ogóle nie stwierdzono, że jad został wprowadzony do organizmu.

Żmije są niewielkimi wężami. Dorosłe osobniki rzadko przekraczają 40-50 centymetrów długości. Ich jad służy przede wszystkim do zdobywania pokarmu, czyli polowania na drobne gryzonie. Wyprodukowanie każdej kolejnej porcji jadu kosztuje je sporo energii.

Z ich punktu widzenia człowiek nie jest ofiarą, tylko ogromnym potencjalnym drapieżnikiem. Dlatego żmija naprawdę nie chce marnować na niego swojej najcenniejszej broni. Kąsa dopiero wtedy, gdy nie ma możliwości ucieczki, została zaskoczona albo czuje się osaczona. To jej ostateczna forma obrony.

Jak odróżnić żmiję od gniewosza plamistego czy zaskrońca?

Najłatwiej zwrócić uwagę na wzór biegnący przez grzbiet. U typowo ubarwionej żmii zygzakowatej zobaczymy charakterystyczny, ciągły zygzak ciągnący się niemal przez całe ciało. To najbardziej rozpoznawalna cecha tego gatunku i można ją dostrzec z bezpiecznej odległości.

Najwięcej pomyłek dotyczy gniewosza plamistego, który również ma na grzbiecie ciemny wzór. Nie jest to jednak jednolity zygzak, lecz dwa lub cztery rzędy plam. Zdarza się, że miejscami się ze sobą łączą i wtedy rzeczywiście mogą przypominać zygzak, ale jeśli przyjrzymy się uważnie, zobaczymy, że to zupełnie inny rysunek.

Trzeba jednak pamiętać o jednym wyjątku. Część żmij jest melanistyczna, czyli całkowicie czarna. Jeżeli widzimy całkowicie czarnego węża i nie jesteśmy pewni, z jakim gatunkiem mamy do czynienia, najlepiej przyjąć najbezpieczniejsze założenie, że może to być żmija. Nie po to, żeby wpadać w panikę, tylko żeby zachować rozsądny dystans.

eprasa.pl d564f90a19

NASZ REGION

• **Seans Rodzinnego Kina Plenerowego:** piątek, godz. 21, teren przy ZSP nr 9 w Rzeszowie. Na ekranie „Jeden na milion”

KOMUNIKACJA

„Wąskie gardła” przy wyjeździe z Rzeszowa do Portu Lotniczego w Jasionce

Uwaga na utrudnienia w ruchu na nowej drodze wylotowej z Rzeszowa do Portu Lotniczego w Jasionce. Będą budowane przy niej ekrany dźwiękoszczelne

Piotr Samolewicz

Podkarpacki Zarząd Dróg Wojewódzkich w Rzeszowie informuje „Nowiny”, że rozpoczął budowę zabezpieczeń akustycznych wzdłuż drogi wojewódzkiej nr 878.

Prace są prowadzone na odcinku od granicy Rzeszowa przed rondem na skrzyżowaniu drogi wojewódzkiej 878 z drogą lokalną Zaczernie – Trzebownisko - Łąka do węzła z DW 869 i potrwają do końca października br.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Utrudnienia przy wyjeździe z Rzeszowa do Jasionki potrwają do końca października tego roku

Ekrany akustyczne wraz z bramami, furtkami i reduktorami hałasu

- Inwestycja jest bezpośrednim następstwem analizy porealizacyjnej. Obowiązek jej przeprowadzenia - rok po oddaniu drogi do użytku - wynikał z decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach, wydanej w listopadzie 2018 roku przez wójta gminy Trzebownisko - informuje Joanna Szarata z Podkarpackiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Rzeszowie.

Zostaną wybudowane ekrany akustyczne wraz z bramami, furtkami i reduktorami hałasu w 15 lokalizacjach, w których stwierdzono przekroczenia normy. Ekrany pełne lub przeźroczyste będą mierzyć od 3 do 4 metrów wysokości. W jednej lokalizacji zwiększona zostanie wysokość ekranu o 0,5 m i zamontowana zostanie brama. W dwóch innych lokalizacjach skorygowany zostanie układ wypełnień w ekranach.

- Z użytkowania czasowo i odcinkowo wyłączany jest jeden pas ruchu wraz z przyległą ścieżką pieszorowerową. Ich lokalizacja będzie się zmieniać w zależności od prowadzonych robót i zmniejszać po zrealizowaniu kolejnych ekranów – mówi o utrudnieniach na DW 878 Joanna Szarata.

Przypomnijmy, że poszerzona i przebudowana droga wojewódzka 878 na 5-kilometrowym odcinku od ul. Lubelskiej do skrzyżowania z DW 869 w Jasionce została otwarta z wielką pompą w kwietniu 2024 roku.

Skala robót była tak duża, że gdy zakończyły się, kierowcy odetchnęli z ulgą. Inwestycja umożliwiła szybsze i wyprowadzenie ruchu samochodowego z Rzeszowa w kierunku północnym, m.in. do strefy przemysłowej, lotniska i S19. Teraz znów pojawiają wąskie gardła na DW 878.

Dodajmy, że w 2025 r. rozbudowa DW 878 na wspomnianym odcinku dostała nagrodę I stopnia w kategorii Drogi Zamiejscowe w konkursie Budowa Roku Podkarpacia 2025.

Inwestycja realizowana była jako ostatnie zadanie w ramach Funduszy Europejskich dla Polski Wschodniej 2014-2020. Całkowita wartość projektu wyniosła 147 mln złotych, z czego dofinansowanie unijne stanowiło 104 miliony złotych. ©℗

KRÓTKO

Rzeszów

Miasto inwestuje w nocne oświetlenie

Na 274 przejściach dla pieszych zostaną zamontowane specjalne doświetlacze, które poprawią widoczność pieszych i zwiększą bezpieczeństwo. Trwa już przetarg na wybór wykonawcy tej inwestycji. Obejmie ona zarówno centrum - m.in. ulice Cieplińskiego, Pułaskiego, Sobieskiego, Jagiellońską, Hoffmanowej – jak i osiedla położone dalej od śródmieścia. Na osiedlu Budziwój doświetlonych zostanie 17 przejść (ul. Budziwojska, Jana Pawła II, Podleśna, Sportowców), na os. Staromieście - 22 (ul. Warszawska, Lubelska, Partyzantów, Nad Przyrwą), na os. Przybyszówka - 12 (ul. Krakowska i Dębicka), na os. Załęże - 11 (ul. Stączka, Potockiego, Rzecha, Załęska, Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego). Otwarcie ofert zaplanowano na 12 sierpnia. Po podpisaniu umowy wybrany wykonawca będzie miał 12 miesięcy na realizację zadania.

Rzeszów

Wojciech Jagielski w Letnich Ogrodach Literackich

Wojciech Jagielski to dziennikarz, reporter, pisarz. Obecnie związany z „Tygodnikiem Powszechnym”. Jako dziennikarz specjalizuje się w problematyce Afryki, Kaukazu, Azji Środkowej i Południowej. Jest laureatem wielu nagród dziennikarskich i literackich. Spotkanie odbędzie się 26 lipca (niedziela) o godz. 16 w Parku Jedności Polonii z Macierzą, wstęp wolny. W przypadku deszczu spotkanie odbędzie się w bibliotece, ul. Sokoła 13.

opr. baj

AKCJA CHARYTATYWNA 0011545013

eprasa.pl d564f90a19

PRAWO

Zapadł prawomocny wyrok po bójce z użyciem noża

Łukasz Solski

Sąd Apelacyjny w Rzeszowie utrzymał w mocy wyrok wobec dwóch mężczyzn skazanych za udział w brutalnej bójce, do której doszło w lutym 2025 roku w Jarosławiu.

Sąd rozpoznał apelacje wniesione przez obrońców Kamila B. i Pawła K. od wyroku Sądu Okręgowego w Przemyślu. Sprawa dotyczy wydarzeń z 7 lutego 2025 roku w Jarosławiu. Według ustaleń sądu Kamil B. działał wspólnie i w porozumieniu z Pawłem K., innymi ustalonymi sprawcami oraz nieletnimi, których sprawy wyłączono do odrębnego postępowania. Podczas bójki używał noża, którym zadał ciosy trzem pokrzywdzonym. Dwóch z nich doznało ciężkiego uszczerbku na zdrowiu w postaci choroby realnie zagrażającej życiu, natomiast trzeci odniósł obrażenia powodujące rozstrój zdrowia trwający dłużej niż 7 dni. SO uznał Kamila B. za winnego i wymierzył mu karę 4 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności oraz zobowiązał do zapłaty 10 tys. zł świadczenia na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym. Paweł K. został uznany za winnego udziału w tej samej bójce, odpowiadał również za posiadanie marihuany. Sąd wymierzył mu karę łączną 10 miesięcy pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem na 3 lata. Dodatkowo orzeczono wobec niego 5 tys. zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym, nawiązkę 3 tys. zł na rzecz Stowarzyszenia „Monar" oraz podanie wyroku do publicznej wiadomości. Sąd odwoławczy nie podzielił argumentów obrońców i utrzymał w mocy wyrok SO w Przemyślu. ©℗

0011557618

Naszej Koleżance

lek. med. Marcie Lulek-Ciebierze

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd oraz członkowie Oddziału Rzeszowskiego Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego

REKLAMA 0011546868

TURYSTYKA

Synagoga w Lesku, datowana na połowę XVII w., odzyskuje swój dawny blask

Dzięki przeprowadzonym pracom konserwatorskim budynek dawnej synagogi odzyskał estetykę i walory architektoniczne.

opr. baj

FOT. UMIG LESKO

W głównej części budynku mieści się Galeria Bieszczadzkiego Domu Kultury „Bieszczadzkie Zadumania"

- Jeden z najcenniejszych zabytków miasta, dawna synagoga w Lesku, datowana na połowę XVII wieku, odzyskuje swój dawny blask - przekazuje Dawid Lipka z Urzędu Miasta i Gminy Lesko.

Dawna synagoga to obiekt o wyjątkowej wartości historycznej i kulturowej. Jest najbardziej charakterystycznym i najcenniejszym zabytkiem miasta. - Jest zaliczany do najcenniejszych zabytków żydowskiego dziedzictwa w Polsce.

Od wieków stanowi ważny element krajobrazu Leska, przypominając o bogatej historii miasta i jego wielokulturowym dziedzictwie - podkreśla Lipka.

Prowadzone prace objęły m.in. remont i konserwację tynków zewnętrznych elewacji północno-wschodniej i północno-zachodniej, konserwację detali architektonicznych, w tym: glifów, kasetonów i gzymsów. Wykonano też obróbkę blacharską, zamontowano rury spustowe z blachy miedzianej i instalację odgromową.

Jak zaznaczył Lipka, dzięki przeprowadzonym pracom konserwatorskim budynek odzyskał estetykę i walory architektoniczne.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła ponad 358,8 tys. zł. Zadanie otrzymało ponad 106 tys. dotacji z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, 20 tys. zł od podkarpackiego konserwatora zabytków i 30 tys. zł z budżetu województwa. Wkład własny gminy wyniósł 202, 7 tys. zł.

- Dzięki konsekwentnym pracom konserwatorskim cenne zabytki odzyskują dawny blask i pozostają ważnym świadectwem historii miasta dla kolejnych pokoleń - zaznaczył Lipka.

Synagoga została wzniesiona prawdopodobnie w połowie XVII wieku na miejscu dawnej drewnianej bożnicy. Zbudowana została z otoczaków rzecznych, kamieni ciosanych i cegieł, w stylu manierystyczno-pałacowym. Budynek jest jednonawowy ze ścianami szczytowymi zwieńczonymi kamiennymi wazonami. Nad wejściem do niej widnieje wizerunek tablic Mojżesza, a pod nimi - ślady hebrajskiego napisu „O, jakimże lękiem napawa to miejsce! Nic tu innego, tylko dom Boży".

Przy południowo-zachodnim narożniku synagogi znajduje się okrągła wieża, która kiedyś pełniła funkcję więzienia dla Żydów.

Na ścianie wschodniej znajduje się ołtarz będący uproszczoną kopią arki z nieistniejącej już synagogi Złotej Róży we Lwowie. W ścianie jest szafa ołtarzowa, w której przechowywano ręcznie spisany Pięcioksiąg Mojżesza.

W czasie II wojny światowej synagoga w Lesku została zdewastowana przez Niemców. W latach 60. ub. wieku została gruntownie odrestaurowana. Później także była kilkakrotnie remontowana.

Obecnie, od ponad 40 lat, w głównej części budynku mieści się Galeria Bieszczadzkiego Domu Kultury w Lesku „Bieszczadzkie Zadumania", w której od maja do października prezentowane są prace artystów bieszczadzkich.

(api/PAP)

REGION

Cztery wsie mogą się stać miastami

Norbert Ziętal

Historia była jednym z głównych argumentów za zmianą w Wielopolu Skrzyńskim w pow. ropczycko-sędziszowskim.

Władze tej gminy podkreślają, że miejscowość miała prawa miejskie przez kilkaset lat i utraciła je po reformach zaborczych. Obecna inicjatywa jest przedstawiana jako odzyskanie historycznego statusu, a nie tworzenie nowego miasta. Oczywiście, ważna jest również argumentacja ekonomiczna.

Z tych czterech miejscowości tylko Gorzyce mają ponad 5 tys. mieszkańców. Jednak w Polsce liczba ludności nie ma znaczenia przy nadawaniu praw miejskich, choć zwykle otrzymują je te zamieszkane przez minimum 2 tys. osób. Podczas rozpatrywania wniosków pod uwagę brane są: miejski charakter zabudowy (zwarte centrum i przewaga zabudowy mieszkaniowej, usługowej i użyteczności publicznej nad typowo rolniczą), rozwój infrastruktury, mile widziane jest zatrudnienie większości mieszkańców poza rolnictwem.

Ponadto miejscowość musi pełnić funkcję lokalnego centrum. Historyczne tradycje miejskie są dodatkowym atutem.

©℗

FOT. PAWEŁ DUBIEL

Czudec ma zdecydowanie miejską zabudowę

eprasa.pl d564f90a19

KOMUNIKACJA

Rusza połączenie z Przemyśla do Frankfurtu na Menem. Tym razem na całej trasie kolejowej

Od 31 lipca Leo Express będzie kursował pociągiem na całej długości trasy z Przemyśla do Frankfurtu.

Norbert Ziętal

FOT. LEO EXPRESS

W Polsce pociąg zatrzyma się na 16 stacjach

Ceny biletów w klasie economy zaczynają się od 48 zł, a w klasie business od 120 zł. - Od 25 czerwca Leo Express obsługuje połączenie Frankfurt nad Menem - Praga - Przemyśl i z powrotem, wykorzystując wagony RIC przeznaczone do ruchu międzynarodowego, wyposażone w klimatyzację i Wi-Fi. Na terenie Polski przewoźnik tymczasowo korzystał z komunikacji autobusowej ze względu na trwający test równowagi ekonomicznej - tłumaczy Emil Sedlařík, rzecznik Leo Express.

Od końca lipca na całej trasie Frankfurt - Praga - Przemyśl przewoźnik wprowadzi również wagony z kuszetkami w klasie economy sleeper. Ceny biletów będą zaczynać się od 180 zł, a w opłatę będzie wliczone śniadanie. Pasażerowie zyskają dodatkowo 32 miejsca do leżenia.

- Do ważnych europejskich aglomeracji połączonych bezpośrednimi połączeniami kolejowymi przez Leo Express dołącza również Przemyśl. Jest naturalną bramą na Ukrainę, a jednocześnie ważnym węzłem komunikacyjnym we wschodniej Polsce - mówi Peter Köhler, dyrektor generalny Leo Express.

W Polsce pociąg zatrzyma się na stacjach: Przemyśl Główny, Przemyśl Zasanie, Radymno, Jarosław, Przeworsk, Łańcut, Rzeszów Główny, Sędziszów Małopolski, Ropczyce, Dębica, Tarnów, Brzesko-Okocim, Bochnia, Kraków Główny, Kraków Płaszów, Oświęcim.

Obecnie przewoźnik prowadzi sprzedaż biletów na tym odcinku do 29 sierpnia, kiedy kończy się aktualny cykl rozkładu jazdy w Polsce. W sierpniu uruchomi sprzedaż biletów na kolejny okres. Z kolei na odcinku Frankfurt - Bohumín bilety są dostępne w sprzedaży do 12 grudnia 2026 roku.

Tak się przedstawia rozkład jazdy: Przemyśl 12:04 - Ostrawa 18:14 - Praga 22:32 - Drezno 01:38 - Frankfurt 07:22 oraz Frankfurt 15:03 - Drezno 22:30 - Praga 01:17 - Ostrawa 05:19 - Przemyśl 11:25.

W wagonach z kuszetkami w klasie economy sleeper będą przedziały dla 1 do 4 osób, klimatyzacja, dostęp do Wi-Fi, gniazdka elektryczne. Podróżni będą mogli wybrać miejsce w przedziale mieszanym lub przeznaczonym wyłącznie dla kobiet.

©℗

REKLAMA 0011550896

AKCJA CHARYTATYWNA 0211545649

eprasa.pl d564f90a19

NASZ PATRONAT

Tarnowiec zaprasza na Festiwal Samków Regionalnych „Pierogi”

Bogdan Hućko

XVI Podkarpacki Festiwal Samków Regionalnych „Pierogi” odbędzie się w niedzielę, 26 lipca, w Tarnowcu. Gwiazdą wieczoru jest Cleo.

Festiwal rozpocznie się o godzinie 13 na stadionie. W programie konkursy, zabawy i degustacje, kiermasz rękodzieła oraz atrakcje dla dzieci. Wszystko w rytmach zespołów i kapel ludowych, które będą występować od wczesnego popołudnia. Na godz. 17 zaplanowano występ Big Bandu pod kierownictwem Wojtka Nowickiego. Godzinę później scenę przejmie młodzieżowy zespół Chaosfera, złożony z uczniów Szkoły Muzycznej Yamaha i studia wokalnego Let’s Rock.

Gwiazdą wieczoru będzie Cleo. Koncert popularnej wokalistki rozpocznie się o godzinie 20. Imprezę zakończy zabawa prowadzona przez DJ Fokusa.

©℗

REKLAMA 0011557111

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY KORCZYNA

Z DNIA 22 LIPCA 2026 R.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu PLANU OGÓLNEGO GMINY KORCZYNA

Na podstawie art. 13i ust 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn.zm.), oraz art. 39 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) w związku z uchwałą nr VI/30/24 Rady Gminy Korczyna z dnia 9 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Korczyna

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu
PLANU OGÓLNEGO GMINY KORCZYNA
KONSULATACJE SPOŁECZNE ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH OD 22 LIPCA 2026 R. DO 19 SIERPNIA 2026 R.

KONSULTACJE SPOŁECZNE OBEJMUJĄ:

1. **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego w terminie od dnia **22 lipca 2026 r. do dnia 19 sierpnia 2026 r**.
2. **Dyżur projektanta**, który odbędzie się dnia **30.07.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Korczyna, ul. Rynek 18A, 38-420 Korczyna, pok. nr 11, w godzinach **od 16.00 do 18.00.**
3. **Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w **dniu 30.07.2026 r. od godziny 18:30** w siedzibie Urzędu Gminy Korczyna, ul. Rynek 18A, 38-420 Korczyna, pok. nr 11.

Projekt Planu Ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w ustalonym terminie konsultacji społecznych, zostanie również udostępniony w wersji elektronicznej na BIP pod adresem:
https://korczyna.bip.gov.pl/plan-ogolny-gminy-korczyna/
i na stronie internetowej Gminy Korczyna pod adresem: https://korczyna.pl/aktualnosci-lista.html, w zakładce aktualności.

Równocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, iż w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego Gminy Korczyna zgodnie z art. 46 pkt 1 ww. ustawy, istnieje możliwość zapoznania się z konsultowanym projektem planu ogólnego, opracowaną prognozą oddziaływania na środowisko, opracowaniem ekofizjograficznym, stanowiskami innych organów oraz możliwość składania uwag.

Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono w Biuletynie Informacji Publicznej: https://korczyna.bip.gov.pl/plan-ogolny-gminy-korczyna/ oraz pod adresem:
https://www.gov.pl/attachment/204bfede-d18c-467b-bfa5-2333aad28f80
W przypadku poczty elektronicznej – uwagi należy kierować na adres: gmina@korczyna.pl
W przypadku doręczeń elektronicznych – uwagi należy kierować na adres: **AE:PL-88729-58032-VSIVA-28**
Uwagi w formie papierowej należy wnieść:
osobiście w siedzibie Urzędu Gminy Korczyna, ul. Rynek 18A, 38-420 Korczyna,
drogą pocztową na adres: Urzędu Gminy Korczyna, ul. Rynek 18A, 38-420 Korczyna.
UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Projekt planu ogólnego (dane przestrzenne) można odczytać w przeglądarce danych przestrzennych udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii:
https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/
Instrukcja wyświetlania danych planistycznych została opisana na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii: https://www.gov.pl/web/zagospodarowanieprzestrzenne
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Korczyna.

Grzegorz Półchłopek
Wójt Gminy Korczyna

KLAUZULA INFORMACYJNA

Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/279 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych z związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływy takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO”) informujemy, że:
1) administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Urząd Gminy Korczyna, ul. Rynek 18A, 38-420 Korczyna;
2) kontakt z inspektorem ochrony danych – Patrycja Kaczmarczyk-Hap, dane kontaktowe: iod@korczyna.pl
3) dane osobowe przetwarzane będą w celu rozpatrzenia uwag przez Wójta Gminy Korczyna, zgodnie z przepisami ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym;
4) odbiorcami danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa;
5) dane osobowe przechowywane będą przez okres 5 lat;
6) każdy ma prawo do żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania w przypadku kwestionowania prawidłowości danych osobowych oraz przenoszenia danych;
7) każdy ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych;
8) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże odmowa podania danych skutkować będzie odmową realizacji wniosku;
9) każdy ma prawo do cofnięcia zgody o przetwarzaniu danych osobowych w dowolnym momencie na podstawie art. 13 ust. 2 lit. e) w/w rozporządzenia.

REGION

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W tegorocznej edycji konkursu o tytuł Miss Polski rywalizują 24 finalistki. Galę finałową pokaże Telewizja Polsat

Dwie reprezentantki Podkarpacia powalczą o koronę Miss Polski

Łukasz Solski

Finał odbędzie się w niedzielę - 2 sierpnia - w Nowym Sączu.

Jedną z dwóch reprezentantek województwa podkarpackiego jest 25-letnia Kinga Pałka z Jarosławia. Jest absolwentką zarządzania i komunikacji wizerunkowej.

Od wielu lat angażuje się w działalność społeczną. Wspiera dzieci chore na mukowiscydozę oraz pomaga wychowankom ośrodków wychowawczych i poprawczych. Jak podkreśla, każdy człowiek powinien mieć równe szanse bez względu na swoje życiowe doświadczenia.

Sport odgrywa ważną rolę w jej życiu. Trenuje bieganie, zdobywała medale w zawodach lekkoatletycznych, a regularne ćwiczenia na siłowni są elementem jej codziennej aktywności. W wolnym czasie rysuje. Za najbardziej spontaniczną decyzję uważa lot balonem. W najbliższych latach chciałaby założyć własną działalność, a życie rodzinne stawia na równi z planami zawodowymi.

- Żyj tak, aby inni, patrząc na ciebie, też chcieli żyć - mówi.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

25-letnia Kinga Pałka z Jarosławia

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

24-letnia Oliwia Krysiak z Dębicy

Drugą reprezentantką Podkarpacia jest 24-letnia Oliwia Krysiak z Dębicy.

Studiowała hispanistykę na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, a tytuł magistra filologii hiszpańskiej uzyskała na Uniwersytecie Warszawskim. W czasie studiów wyjechała również na program Erasmus do Alicante.

Na co dzień pracuje jako lektor języka hiszpańskiego i certyfikowany egzaminator. Uczy się kolejnych języków obcych i planuje rozwijać się jako tłumaczka.

Przed obiektywem aparatu występuje od 14. roku życia. Współpracuje z wieloma markami jako influencerka, bierze udział w premierach filmowych i wydarzeniach branżowych.

Interesuje się psychologią, uczy się śpiewu i regularnie trenuje siłowo. W przyszłości chciałaby organizować wydarzenia dla młodych ludzi, podczas których będzie można rozmawiać o emocjach bez oceniania.

- Chcę wykorzystywać swoje doświadczenia, języki i wrażliwość, aby docierać do ludzi i realnie ich wspierać - mówi Oliwia Krysiak z Dębicy.

©℗

eprasa.pl d564f90a19

KROSNO

Miasto kupi 8 autobusów elektrycznych dla MKS

Firma EV Motors dostarczy 8 elektryków dla Miejskiej Komunikacji Samochodowej w Krośnie. Będą to pojazdy chińskiej marki King Long, które zostały już sprawdzone na trasach MKS. Ważne jest także ich cena

Ewa Gorczyca

Kilka lat temu miasto postanowiło zainwestować w elektromobilność taboru MKS. Pierwsze elektryki zostały kupione w 2024 roku. Wówczas wybrano ofertę Solarisa. Trzy autobusy Urbino 9 LE kosztowały 9 milionów 150 tysięcy złotych.

O pieniądze na zakup autobusów i stacji ładowania miasto postarało się z programu „Zielony Transport Publiczny". Dostało z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej dofinansowanie w wysokości 5 mln 750 tys. złotych oraz 2,5 mln złotych preferencyjnej pożyczki.

FOT. EWA GORCZYCA

Krosno było pierwszym polskim miastem, które kupiło chińskie autobusy King Long

Chińskie konsorcjum przebiło ceną konkurencję

Rok później MKS Krosno skorzystało z kolejnej edycji tego programu, dotującego przedsięwzięcia z zakresu elektromobilności i zamówiło kolejne dwa autobusy elektryczne dla miejskiej komunikacji.

Tym razem jednak oferta Solarisa przegrała z ofertą konsorcjum będącym przedstawicielem chińskiej marki King Long na Polskę i kraje nadbałtyckie, które złożyło w przetargu dużo korzystniejszą cenowo propozycję. Dwa autobusy (każdy na 26 miejsc siedzących) kosztowały niespełna 4,1 mln złotych.

Krosno jako pierwsze w Polsce zdecydowało się na elektryki od tego producenta. Nie był to jednak zakup w ciemno, bo już wcześniej przedstawiciel King Konga przekazał autobus na kilkudniowe testy na ulicach miasta. Firma zrealizowała umowę przed terminem. Kingi Longi wyjechały na trasy obsługiwane przez MKS w grudniu 2025 roku.

Do wydania - prawie 24 mln zł

Już w ub. roku roku prezes MKS Krosno zapowiedział, że to nie koniec unowocześniania floty spółki i powiększania taboru miejskiej komunikacji o autobusy elektryczne. Zamiar był ambitny - 8 nowych pojazdów. Pojawiła się możliwość sfinansowania zakupu z Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Przedsięwzięcie zostało wpisane do złożonego przez miasto dużego (ponad 77 mln zł) projektu, obejmującego kilka różnych działań i inwestycji. Krosno znalazło się w gronie miast, którym przyznano pieniądze. Tym samym mogło rozpocząć realizację projektu. Zakup nowych autobusów elektrycznych to jedno z najkosztowniejszych przedsięwzięć w jego ramach.

Na ogłoszony przez miasto przetarg wpłynęły dwie oferty. Złożyły je Solaris Bus & Coach oraz EV Motors (dystrybutor marki King Long). Obie złożyły oferty cenowe, które mieściły się z kwocie, którą chce wydać miasto - czyli 23 mln 869 tys. 800 złotych.

I tym razem King Long pokonał Solarisa. Chińskie autobusy okazały się tańsze. Cena zaproponowana za dostawę 8 pojazdów wynosiła 19 mln 987 tys. 500 zł i była o ponad 2,5 mln niższa niż u konkurenta. Ona stanowiła podstawowe kryteria, ale pod uwagę brane były także parametry techniczne i eksploatacyjne (m.in. gwarancja, zasięg, zużycie i magazynowanie energii).

Autobusy, które chce zamówić miasto, mają mieć około 8,9-10,5 metra długości, niską podłogę. Maksymalne zużycie energii nie może przekraczać 70 kWh na sto kilometrów i na jednym ładowaniu muszą przejechać co najmniej 350 kilometrów. Firma ma też dostarczyć ładowarki do autobusów i przeszkolić 32 pracowników MKS (kierowców i mechaników). Ma też przekazać autoryzację serwisową, tak by przeglądy i naprawy mogły być wykonywane w Krośnie.

Magistrat poinformował już o wyborze oferty EV Motors. Pojazdy mają być dostarczone w ciągu roku od podpisania umowy. ©℗

RZESZÓW

Spółka Aquapark Rzeszów. Wiemy, kto jest prezesem, kto zasiada w radzie nadzorczej

Kinga Dereniowska

Potwierdziły się informacje, które opublikowaliśmy w poniedziałek na portalu nowiny24.pl. Prezesem spółki Aquapark Rzeszów został Roland Jakubowski. W radzie nadzorczej spółki jest m.in. prezeska rzeszowskiego żużla.

20 lipca spółka Aquapark Rzeszów została oficjalnie zarejestrowana. Dzięki temu, że nadano jej numer KRS, możemy dowiedzieć się, kto będzie zarządzać budową długo wyczekiwanego parku wodnego w stolicy Podkarpacia.

Potwierdziły się nasze informacje. Roland Jakubowski został prezesem spółki i jest jedyną osobą zasiadającą w zarządzie spółki.

Roland Jakubowski to rzeszowski przedsiębiorca. Ma 48 lat. W 2020 roku obronił pracę doktorską „Uwarunkowania i formy media relations w publicznych i niepublicznych szkołach wyższych w Polsce" w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie.

Zasiada w radzie nadzorczej Polskiego Radia Rzeszów. W 2025 roku został wybrany na prezesa Podkarpackiego Okręgowego Związku Judo.

Nowy prezes, oprócz Aquaparku, według KRS, ma też powiązania z kilkoma innymi organizacjami. To m.in. Biznes Polska, Edomus, Chromprojekt.

Co ciekawe jest też prezesem fundacji NOVUS HORIZON (przekształciła się z Fundacji Pomocy Dzieciom „Aniołek"), której celem jest „inicjowanie i wspieranie idei profesjonalnego dziennikarstwa" oraz „uwrażliwianie zarówno młodzieży jak i dorosłych na techniki manipulacji medialnej".

Kto w radzie nadzorczej rzeszowskiego aquaparku?

Dowiadujemy się też, kto zasiada w radzie nadzorczej spółki Aquapark Rzeszów. Są to trzy osoby: Katarzyna Marszałek, Tomasz Bazan oraz Łukasz Blama.

Katarzyna Marszałek jest prezeską klubu żużlowego H69 Speedway oraz prezeską Spółdzielni Mieszkaniowej „Energetyk". Łukasz Blama zasiada w zarządzie Rzeszowskiej Wspólnoty Samorządowej. Tomasz Bazan to radca prawny. Ma własną kancelarię w Rzeszowie.

©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0011554915

eprasa.pl d564f90a19

RZESZÓW

Niesamowity koncert na pożegnanie

Finał XX Światowego Festiwalu Polonijnych Zespołów Folklorystycznych w hali Podpromie miał symboliczny charakter. Na koncercie galowym uczestnicy wspólnie zaśpiewali wzruszającą pieśń „Kraj rodzinny matki mej”.

Koncert otworzyła marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska. Na scenie zaprezentowali się tancerze i tancerki 27 zespołów m.in. z Australii, Czech, Francji, Litwy, Wielkiej Brytanii, USA i Kanady.

Światowy Festiwal Polonijnych Zespołów Folklorystycznych odbywa się w Rzeszowie od 1969 roku. Jego historia nierozerwalnie związana jest z Rzeszowskim Oddziałem „Wspólnota Polska” Domem Polonii pełniącym funkcję Biura Organizacyjnego oraz z Wojewódzkim Domem Kultury.

Więcej zdjęć na nowiny24.pl

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

eprasa.pl d564f90a19

STRONA ZDROWIA

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

OBRZĘKI

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

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

Anna Rokicka-Żuk

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

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

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

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

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np. przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

FOT. 123RF

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

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niezbilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów, ● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyny, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

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

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

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

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

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

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

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

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

Więcej na: stronazdrowia.pl

eprasa.pl d564f90a19

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

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

Emil Hoff

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

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

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

Nawyki, które podnoszą inteligencję

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

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.
- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.
- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

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

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

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.
- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

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

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

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

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

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

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.
- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.
- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

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

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

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.

FOT. 123RF.COM

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

FOT. GETTY IMAGES

Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Ewa Zwolak

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

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

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

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

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

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

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

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

Czym jest zakrzepica?

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

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

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

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

eprasa.pl d564f90a19

ORTODONCJA

FOT. GETTY IMAGES

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

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

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

oprac. Ola Głowacka

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

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

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwać, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

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

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

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

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

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

Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

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

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

ZDROWIE I URODA

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

Emil Hoff

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FOT. GETTY IMAGES

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

eprasa.pl d564f90a19

SERIALOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

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

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

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

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

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

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

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

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

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

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

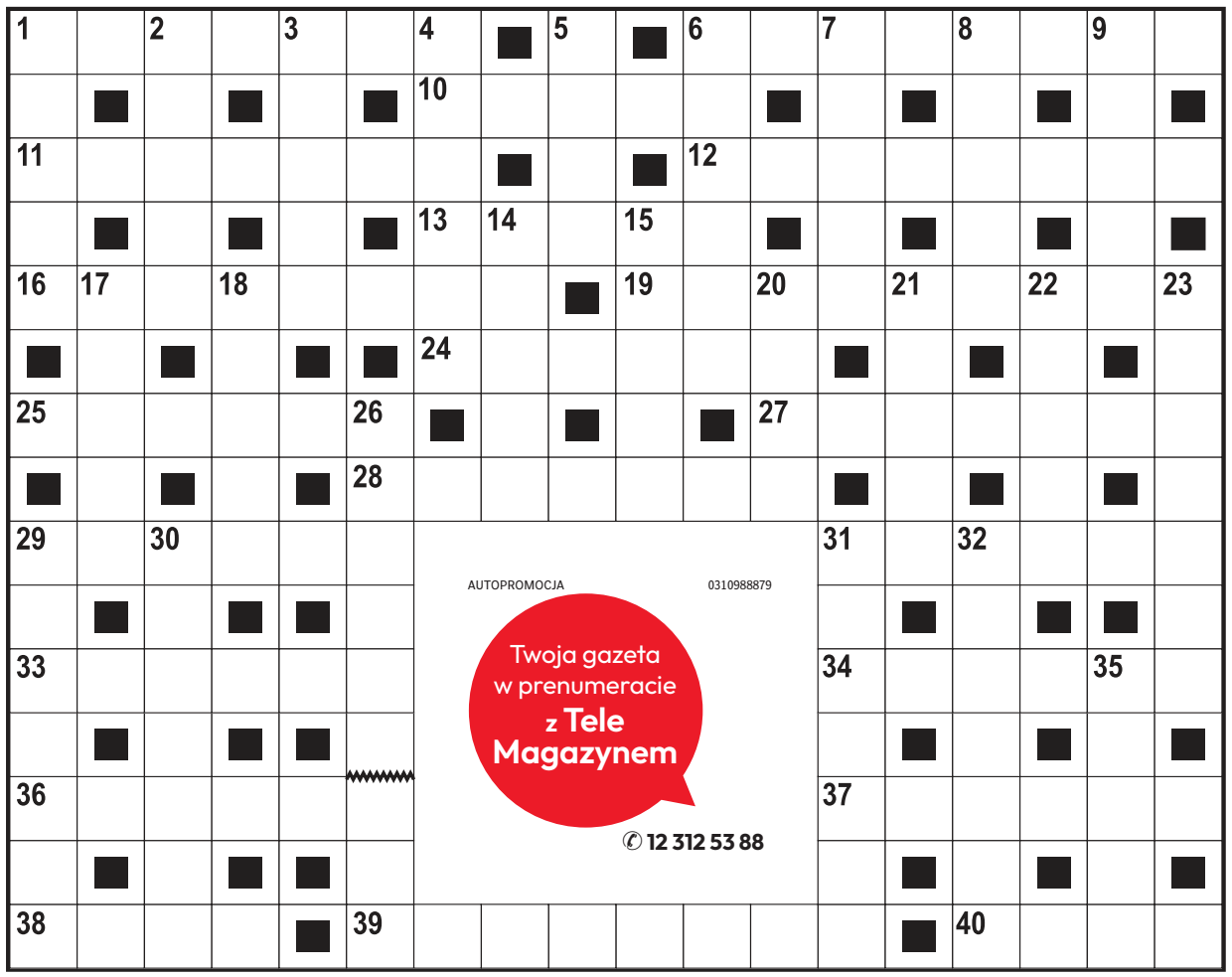
W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W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

eprasa.pl d564f90a19

KRZYŻÓWKA NR 111

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

Pionowo:
1) … drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto …", powieść Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) … błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

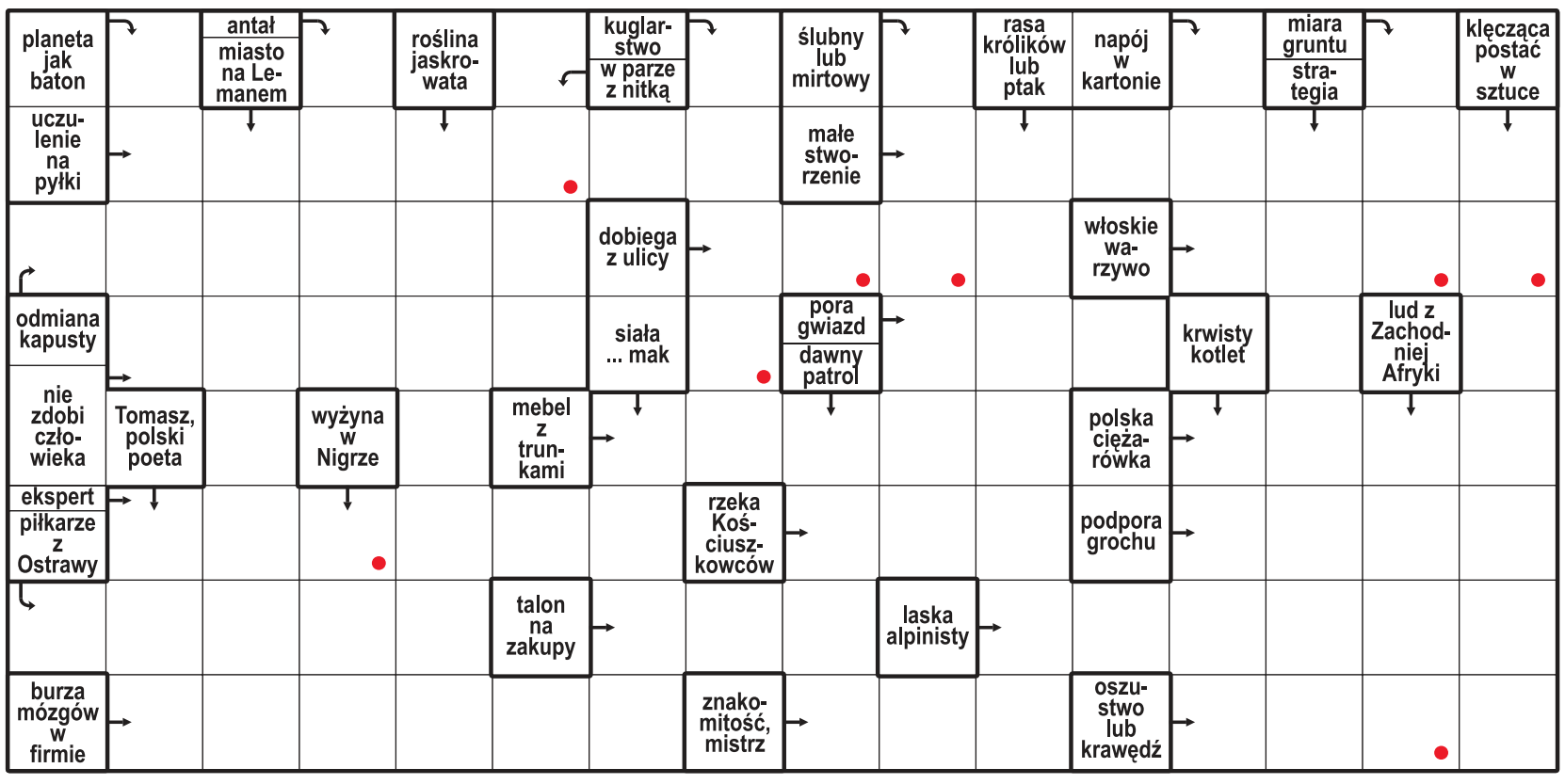


AUTOPROMOCJA 0310988879
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 110

D	■	B	■	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	■	R	■
Z	Ł	U	D	A	■	N	■	L	■	E	■	K	L	U	C	Z
I	■	Ł	■	K	A	S	J	E	R	K	A	■	O	■	D	■
E	R	A	T	O	■	E	■	■	E	■	P	A	N	T	E	R
Ż	■	W	■	T	■	K	O	L	A	N	O	■	T	■	R	■
A	T	A	L	A	N	T	A	■	■	E	L	D	O	R	A	D
■	U	■	I	■	A	■	Z	B	Ó	R	■	R	■	O	■	E
D	R	A	T	E	W	K	A	■	■	W	I	O	Ś	L	A	R
■	M	■	W	■	I							P	■	K	■	B
B	A	L	A	N	S							S	Z	A	T	Y
I	■	O	■	I	■							■	W	■	A	■
B	E	R	B	E	Ć							P	I	Ę	T	R
O	■	E	■	C	■							■	N	■	A	■
S	Z	N	U	K	■							■	K	O	M	I
Z	■	S	■	A	U	T	O	S	T	R	A	D	A	■	I	■

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl d564f90a19

DROBNE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę 23 ar, Rzeszów, Ul. Pogwizdowska 109, tel. 507 566 405

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

0011554708

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

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ elektromonterów do pracy w delegacji tel: 507-174-375

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

KOMINY - rozwiercanie kominów montaż wkładów i nasad - 17 8623831

MALOWANIE-DACHÓW i elewacji mycie, czyszczenie, długoletnie doświadczenie, wycena gratis + gwarancja. tel. 786 344 700

AUTOREKLAMA

nasza HISTORIA
Nasza historia nigdy się nie powtarza
naszahistoria.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011557420

OBWIESZCZENIE STAROSTY STALOWOWOLSKIEGO

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 49, ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku – Kodeks postępowania administracyjnego *(t.j. Dz. U. z 2025 roku, poz. 1691)* w związku z art. 11f ust. 3 - ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych *(t.j. Dz.U. z 2024 poz. 311)*

z a w i a d a m i a m,
że na wniosek: Prezydenta Miasta Stalowej Woli,
ul. Wolności 7, 37-450 Stalowa Wola

w dniu 22 lipca 2026 roku została wydana decyzja nr 10/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej z rygorem natychmiastowej wykonalności dla inwestycji pod nazwą: ***„Rozbudowa wraz z przebudową drogi ul. Przyszowskiej od km 0+000 do km 2+233,4 oraz budowa dwóch skrzyżowań typu rondo z dojazdami do przyszłych dróg gminnych"*** na działkach nr ew.: 101 (**101/1,** 101/2), 100 (**100/1**, 100/2), 87 (87/1, **87/2)**, 111 (**111/1**, 111/2), 110 (**110/1**, 110/2, **110/3)**, 77/54 (77/68**, 77/69)**, 77/55 (**77/66**, 77/67), 77/33 (**77/72**, 77/73), **77/28,** 77/37 (**77/74,** 77/75), 102/11 (102/880, **102/881**), 84 (84/1, **84/2)**, 77/42 (77/70, **77/71)**, **77/34,** 82 (82/1, **82/2), 83, 102/246**, 102/247 (**102/882**, 102/883), 102/708 (102/884, **102/885**), 102/845 (102/886, **102/887)**, 102/846 (**102/888,** 102/889), **77/30, 77/32,** 77/46 (77/78**, 77/79)**, 77/61 (77/80, **77/81**, 77/82), 77/56 (77/76, **77/77**), **77/57, 77/60, 77/63,** 106/5 (**106/11**, 106/12), 106/8 (**106/9**, 106/10), 77/43 (77/85, **77/86**), 77/44 (77/87, **77/88**), 77/38 (77/83, **77/84**), 77/58, 77/59, 79/2, 77/62, 85/1, 89 obręb 0006 HSW Lasy Państwowe w jednostce ewidencyjnej 18180_1 Stalowa Wola

(oznaczenie: przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi; w nawiasie numery działek po podziale; tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycje do trwałego zajęcia pod projektowany pas drogowy; podkreśleniem zaznaczono działki przeznaczone do czasowego zajęcia jako teren niezbędny).

Wszystkie strony postępowania zawiadamia się, że z treścią wyżej wymienionej decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Stalowej Woli przy ul. Podleśnej 15 (pokój 410) w terminie 14 dni od publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia.

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego w przypadku zawiadomienia stron przez obwieszczenie doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Od decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Podkarpackiego za pośrednictwem Starosty Stalowowolskiego w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

Janusz Zarzeczny
Starosta Stalowowolski

REKLAMA 0011556652

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KOŁACZYC

Z DNIA 22 LIPCA 2026 R.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu PLANU OGÓLNEGO GMINY KOŁACZYCE

Na podstawie art. 13i ust 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.), oraz art. 39 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) w związku z Uchwałą Nr V/25/2024 z dnia 25 lipca 2024. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu Ogólnego Gminy Kołaczyce

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu
PLANU OGÓLNEGO GMINY KOŁACZYCE
KONSULATACJE SPOŁECZNE ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH
OD 22 LIPCA 2026 R. DO 19 SIERPNIA 2026 R.
KONSULTACJE SPOŁECZNE OBEJMUJĄ:

1. **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego w terminie od dnia **22 lipca 2026 r. do dnia 19 sierpnia 2026 r**.
2. **Dyżuru projektanta**, który odbędzie się dnia **7.08.2026 r.** w budynku Izby Muzealnej w Kołaczycach przy ul. Rynek 4 I piętro – sala narad w godzinach **od 15.30 do 17.30.**
3. **Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w **dniu 7.08.2026 r. od godziny 17:45** w budynku Izby Muzealnej w Kołaczycach przy ul. Rynek 4 I piętro – sala narad.

Projekt Planu Ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w ustalonym terminie konsultacji społecznych, zostanie również udostępniony w wersji elektronicznej na BIP pod adresem:
https://bip.kolaczyce.pl/artykuly/344/plan-ogolny-gminy
i na stronie internetowej Gminy Kołaczyce pod adresem: https://kolaczyce.pl/, w zakładce aktualności.

Równocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, iż w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego Gminy Kołaczyce zgodnie z art. 46 pkt 1 ww. ustawy, istnieje możliwość zapoznania się z konsultowanym projektem planu ogólnego, opracowaną prognozą oddziaływania na środowisko, opracowaniem ekofizjograficznym, stanowiskami innych organów oraz możliwość składania uwag.

Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono w Biuletynie Informacji Publicznej:
https://bip.kolaczyce.pl/artykul/344/2607/wzor-formularza-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego oraz pod adresem:
https://www.gov.pl/attachment/204bfede-d18c-467b-bfa5-2333aad28f80

- W przypadku poczty elektronicznej – uwagi należy kierować na adres: sekretariat@kolaczyce.itl.pl
- W przypadku doręczeń elektronicznych – uwagi należy kierować na adres skrzynki ePUAP: /6852290463/SkrytkaESP lub adres do e-Doręczeń: AE:PL-63796-85859-UAIJW-24

Uwagi w formie papierowej należy wnieść:

– osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kołaczycach, ul. Rynek 1, 38-213 Kołaczyce,
– drogą pocztową na adres: Urzędu Miejskiego w Kołaczycach, ul. Rynek 1, 38-213 Kołaczyce.

UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Projekt planu ogólnego (dane przestrzenne) można odczytać w przeglądarce danych przestrzennych udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii:
https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/
Instrukcja wyświetlania danych planistycznych została opisana na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii:
https://www.gov.pl/web/zagospodarowanieprzestrzenne
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Kołaczyc.

Magdalena Stasiowska
Burmistrz Kołaczyc

KLAUZULA INFORMACYJNA

Złożenie formularza stanowić będzie odpowiedź na niniejsze Ogłoszenie. Administratorem danych osobowych wnioskodawcy jest Burmistrz Kołaczyc, ul. Rynek 1, 38-213 Kołaczyce. Burmistrz Kołaczyc wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym wnioskodawca może się skontaktować w sprawach związanych z ochroną danych osobowych, w następujący sposób: pod adresem poczty elektronicznej iod@kolaczyce.itl.pl, pisemnie na adres siedziby Administratora. Dane osobowe wnioskodawcy przetwarzane będą w celu sporządzenia lub zmiany aktu planowania przestrzennego, rozpatrzenia wniosków i uwag do projektu na podstawie art. 8g ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym tj. w związku z art. 6 ust. 1 lit. c RODO. W przypadku danych dobrowolnych (numer telefonu lub adres do korespondencji) ich podanie służy wyłącznie usprawnieniu kontaktu organu z wnioskodawcą. Odbiorcami danych osobowych wnioskodawcy będą zewnętrzni wykonawcy projektów dokumentów planistycznych. Dane osobowe będą przechowywane przez okres rozpatrywania sprawy oraz przez okres archiwizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Z nadaną kategorią A będą przechowywane zgodnie z ustawą z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwum i archiwach tj. dokumentacja będzie przechowywana wieczyście, najpierw w archiwum zakładowym w Urzędzie Miejskim w Kołaczycach, a później w archiwum państwowym. Wnioskodawca posiada prawo żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia oraz ograniczenia przetwarzania. Wnioskodawca posiada prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, gdy uzna, że przetwarzanie danych osobowych dotyczące wnioskodawcy narusza przepisy ogólnego rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. zgodnie z art. 77 RODO – na adres Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa. Podanie przez wnioskodawcę danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania danych osobowych będzie brak możliwości rozpatrzenia złożonej uwagi lub wniosku. Podane przez wnioskodawcę dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji, w tym profilowania, o którym mowa w art. 22 RODO. Dane osobowe wnioskodawcy nie będą przekazywane do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej. Więcej informacji o przetwarzaniu danych osobowych znajduje się na stronie Biuletynu Informacji Publicznej gminy Kołaczyce www.bip.kolaczyce.pl w zakładce „Ochrona Danych Osobowych".

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011557132

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU WÓJT GMINY GORZYCE

i n f o r m u j e

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Gorzyce ul. Sandomierska 75, 39-432 Gorzyce, na stronie internetowej www.bip.gminagorzyce.pl oraz www.gminagorzyce.pl zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie o pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej położnej w miejscowości Motycze Poduchowne, gmina Gorzyce, powiat tarnobrzeski, województwo podkarpackie wg. poniższego wykazu

Obręb	Numer działki	Nr księgi wieczystej	Powierzchnia w ha	Cena wywoławcza netto w zł	Wysokość wadium w zł
Motycze Poduchowne	677/3	TB1T/00046894/8	0,1255	73.000,00	7.300,00

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony odbędzie się w dniu 27 sierpnia 2026 r. o godz. 9:00 w Świetlicy Wiejskiej budynku remizy OSP w Gorzycach ul. Pańska 1, 39-432 Gorzyce. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Gorzyce w pokoju nr 7 bądź pod numerem telefonu 158362075 wew. 12.

eprasa.pl d564f90a19

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

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

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

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

Kto najbardziej wyróżnił się z czteroosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał łatwego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik zatrzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafiał w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Miroslava Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

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

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

©℗

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

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

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływającym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

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

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

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

FOT. KAMIL KRZACZYNSKI/AFP/EAST NEWS

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

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

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

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

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

eprasa.pl d564f90a19

Sport

Sport w telewizji w środę 22 lipca
- 9.45 i 13.15 Polsat Sport 1: Liga Narodów siatkarek - ćwierćfinały
- 13.15 Eurosport 1: Tour de France, 17. etap, Chambery - Voiron

PIŁKA NOŻNA

Pierwsze transfery w Sieniawie, kolejne roszady kadrowe w Pogoni-Sokół Lubaczów

Michał Czajka, Grzegorz Kostka

Beniaminek 4. ligi podkarpackiej rozpoczął wzmacnianie kadry. Dzieje się w Lubaczowie.

Sokół Sieniawa pochwalił się trzema pierwszymi transferami tego lata. Do drużyny dołączyli: Radosław Socha, Mateusz Chodacki i Kacper Rop.

Socha przyszedł z KS-u Wiązownica. To zawodnik znany kibicom Sokoła, bo w przeszłości występował już w tym klubie. Chodacki ostatnio grał w klasie okręgowej w barwach BKS-u Bodaczów. To młody zawodnik, który przez kilka sezonów doskonalił umiejętności w młodzieżowych zespołach Hetmana Zamość. Rop to natomiast doskonale znana postać na podkarpackich boiskach. Za sobą ma występy m. in. w: Resovii, KS-ie Wiązownica, Pogoni-Sokół Lubaczów czy Polonii Przemyśl. Jego ostatnim klubem był Orzeł Przeworsk.

Z kolei trzecioligowiec z Lubaczowa ogłosił nazwisko kolejnego nowego zawodnika. Został nim Emil Andruszkiewicz. Urodzony 7 października 2004 roku Litwin jest obrońcą. Nowy zawodnik ekipy z Lubaczowa seniorską karierę rozpoczął w FK Riteriai. Latem 2025 roku trafił do Polski, dołączając do Świtu Nowy Dwór Mazowiecki.

Z drużyny Pogoni-Sokoła za to odchodzi Krzysztof Bociek. W sezonie 2025/26 Krzysztof sięgnął po koronę króla strzelców Jarosławskiej klasy okręgowej w barwach dwójki – w 24 meczach strzelił 45 bramek, spędzając na boisku 1821 minut, i poprowadził rezerwy Pogoni-Sokoła do mistrzostwa oraz awansu do 4. ligi podkarpackiej. Krzysztof miał też okazję zameldować się w pierwszym zespole – rozegrał 4 spotkania. ©℗

FOT. POGONSOKOL.PL

Litwin Emil Andruszkiewicz wzmacnie Pogoń-Sokół Lubaczów

SIATKÓWKA | TAURON LIGA

DevelopRes: 7 nieobecnych na starcie przygotowań

Marek Bluj

Siatkarki DevelopResu mają zameldować się w Rzeszowie po wakacjach 5 sierpnia. Pierwsze dni poświęcą na badania i testy medyczne. Spotkają się w siedzibie firmy DevelopRes, sponsora głównego klubu. 10 sierpnia pod okiem Jeleny Blagojević rozpoczną się właściwe przygotowania do sezonu, w którym chcą odzyskać tytuł mistrzyń Polski.

FOT. KS DEVELOPRES/FACEBOOK

Alicja Grabka, Uliana Kotar i Julita Piasecka dołączą do zespołu po ME

W kadrze Rzeszowianek jest kilka reprezentantek krajów, a między 21 sierpnia i 6 września odbędą się mistrzostwa Europy, stąd do końca nie wiadomo ile zawodniczek będzie trenować w klubie od pierwszego dnia.

- Nie można wykluczyć, że w pierwszym okresie może uczestniczyć tylko siedem dziewczyn. Może nie być ani jednej przyjmującej - potwierdza Paulina Peret, kierownik drużyny. Kogo będzie brakować? Laury Jansen i Marrit Jasper (Holandia); Julity Piaseckiej i Alicji Grabki (Polska), Miki Grbavicy (Chorwacja), Magdaleny Bukovskiej (Czechy) i Uliany Kotar (Ukraina).

Treningi odbywać się będą dwa razy dziennie: siłownia - hala, trochę plażówki.

Wicemistrzynie Polski uczestniczyć będą w dwóch turniejach. Pierwszy, w dniach 17-19 września, odbędzie się w Erfurcie z udziałem trzech niemieckich drużyn z Erfurtu, Schwerina i Drezna. Co ciekawe, Dresdner SC będzie pierwszym rywalem Developresu w fazie grupowej Ligi Mistrzyń. Dojdzie więc w Erfurcie do ciekawej potyczki. - Na tym turnieju będziemy już w komplecie. Będzie cała drużyna - mówi Paulina Peret.

W dniach 24-26 września Rysice razem z dwiema drużynami z Turcji i ŁKS-em Commercecon Łódź wezmą udział w Turnieju Gigantów Siatkówki w Twardogórze. Będą rozmowy na temat sparingów z Ita Tools Stalą Mielec. DevelopRes rozpocznie sezon ligowy w Łodzi z ŁKS-em (3.10), w drugi weekend października na Podpromie przyjedzie Sokół & Hagric Mogilno. ©℗

SIATKÓWKA | PLUSLIGA

Asseco Resovia w Memoriale Gołasia. Z kim będą sparingi?

Marek Bluj

Siatkarze Asseco Resovii przygotowania do sezonu 2026/2027 rozpoczną wprawdzie dopiero 17 sierpnia, ale zaplanowali już udział w XXI Agrobex Memoriale Arkadiusza Gołasia w Zalasewie oraz kilka sparingów. Program przygotowań jest solidny.

To już 21. edycja Memoriału Arkadiusza Gołasia, który odbędzie się w dniach 9-11 października. Asseco Resovia wraca do udziału w tym turnieju po długiej przerwie. Ostatni raz gościła na trzeciej edycji tej imprezy, gdy odbywała się w Kępnie.

Rywalami rzeszowskiej drużyny w Zalasewie będą: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, PGE GiEK Skra Bełchatów i Berlin Recycling Volleys.- To wyjątkowy turniej, który ma ogromne znaczenie nie tylko sportowe, ale również symboliczne. Możliwość rywalizacji w memoriale poświęconym tak wybitnej postaci polskiej siatkówki to dla nas ogromna radość i motywacja. Czeka nas bardzo wymagający turniej, ponieważ zmierzymy się z zespołami prezentującymi najwyższy europejski poziom. Mecze z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle, PGE GiEK Skrą Bełchatów oraz Berlin Recycling Volleys będą dla nas świetnym sprawdzianem przed rozpoczęciem sezonu i pozwolą ocenić, nad czym jeszcze musimy pracować. Wiemy, że w Zalasewie zawsze panuje wyjątkowa atmosfera, a kibice tworzą niezapomniane widowisko. Liczymy, że razem z nimi stworzymy wiele emocji i godnie uczcimy pamięć Arkadiusza Gołasia - komentuje Marcin Janusz, kapitan Asseco Resovii.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Artur Szalpuk gra w reprezentacji

Rzeszowianie w okresie przygotowawczym zaplanowali także sparingi. Zagrają m.in. z Bogdanką LUK Lublin, PGE Projektem Warszawa i ChKS-em Chełm. Na inaugurację nowego sezonu zmierzą się na wyjeździe z ekipą Steam Hemarpol Politechniką Częstochowa. Premierowa kolejka zaplanowana została na 17 października.
©℗

KRÓTKO

Żużel

Pickering i Doyle błyszczeli

Joshua Pickering, zawodnik Dakar Development Stali Rzeszówbył liderem gości w spotkaniu, w którym Northampton Foxes zremisował z Sheffield Tigers 45:45. „Picko" zdobył 14 pkt. (3,2,3,3,3). W ostatnim biegu atakował z trzeciej pozycji; najpierw ograł Iversena, a na ostatnich metrach Batchelora przywożąc remis. Belle Vue Aces zwyciężyło na torze King's Lynn Stars 50:40. Bardzo dobre spotkanie w teamie gości odjechał Jason Doyle. Wynik lidera Wilków to 13 +1 (3,3,3,2,2*), czyli po kontuzji nie ma śladu.**MB**

Piłka nożna

Jedenastka sezonu 4 ligi

Podkarpacki ZPN przedstawił wyniki głosowania kibiców na jedenastkę sezonu 2025/2026 4 ligi podkarpackiej. Oto jak wybrali fani:
Bramkarz: Adrian Frydrych (Karpaty Krosno). **Obrońcy**: Krystian Paczkowski (Karpaty Krosno), Karol Ptasznik (JKS Jarosław), Jan Mac (Izolator Boguchwała). **Pomocnicy**: Grzegorz Gawle (Błękitni Ropczyce), Wojciech Reiman (JKS Jarosław), Adrian Nowak (Czarni Jasło), Kacper Słysz (Ekoball Stal Sanok).**Napastnicy**: Jakub Mażysz (Sokół Nisko), Dorian Buczek (Igloopol Dębica), Mateusz Wanat (Polonia Przemyśl).
Rezerwowi: Kamil Dybski, Krystian Solarz, Maksymilian Kiełb, Krystian Kazek, Piotr Pindak, Radosław Macnar, Jimenez Plazas D'Alessandro.

eprasa.pl d564f90a19