MAGAZYN

Wybuchy wulkanów, pożary lasów. Kiedy urlop zamienia się w koszmar
– Str. 20-21

Psychoterapeutka: Nie każda tragedia musi uczynić nas silniejszymi
– Str. 24-25

Telemagazyn
z programem tv i zapowiedziami najciekawszych programów w tygodniu

Nr ISSN 1231-8124
Nr indeksu 348-570
9 771231 812052 34

www.gk24.pl

Nr 193 (5951) | Nakład: 9.211 | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS KOSZALIŃSKI
DZIENNIK POMORZA
74 lata

Piątek, 21.08.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Mec. prof. Joanna Dominowska: Mężczyźni coraz częściej chcą opieki naprzemiennej nad dziećmi

BEZPIECZEŃSTWO
ORP „Wicher" wypłynął na Bałtyk. Historyczny moment dla polskiej Marynarki Wojennej

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Koszalin

Na ulicy Młyńskiej w Koszalinie nie ma już asfaltu. Szybkie tempo prac

Stara nawierzchnia została zerwana, na nową jeszcze długo poczekamy, ale prace budowlane postępują już w szybkim tempie
– Str. 3

Kraj

Polska od lat buduje zintegrowaną obronę powietrzną

– Wszystkie możliwe do użycia polskie systemy obrony powietrznej są rozmieszczone według wskazań wojska – powiedział szef MON
– Str. 7

Koszalin

FOT. UM KOSZALIN

Ostra reakcja władz Koszalina

Koszalin zareagował na „skandaliczne działania mera miasta partnerskiego, który propaguje zbrodniczą ideologię banderowską" – Str. 3

REKLAMA 0011548513

eprasa.pl 0bcf6bab09

POLECAMY

JUTRO: Na ślub – gotówka czy podarunek? PONIEDZIAŁEK: Sportowe wydarzenia weekendu

21.08.2026
Piątek

Dziś imieniny: Franciszka, Pauliny, Wiktorii
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

AKCJA KOMANDOSÓW

FOT. MARCIN BIELECKI / PAP

Prawie 30 weteranów, kiedyś związanych z 56. Kompanią Specjalną, w czwartek rozpoczęło VI Marsz Charytatywny pod hasłem „Idziemy dla Krzyśka". Trasę Szczecin – Dziwnów chcą pokonać w dwa dni. Celem jest zbiórka pieniędzy na rehabilitację kolegi, byłego komandosa. Ich kolega trzy lata temu doznał udaru i porusza się na wózku.
Finał charytatywnej akcji zaplanowano w sobotę w Dziwnowie, gdzie odbędzie się doroczny Festyn Komandosa.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza"
„Głos Koszaliński"
„Głos Szczeciński"

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
26°C/14°C

jutro
21°C/12°C

ROZMOWA

Mężczyźni coraz częściej chcą opieki naprzemiennej nad dziećmi

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z mec. prof. Joanną Dominowską, adwokatką specjalizującą się m.in. w sprawach rodzinnych oraz wykładowczynią na SGGW

FOT. SGH

Mec. Joanna Dominowska: 42-letnia kobieta decyduje się na rozwód mówiąc „jeszcze życie przede mną i jeszcze mogę być szczęśliwa"

GUS podał, że w ostatnich 25 latach ponad dwukrotnie wzrósł odsetek rozwodów wśród małżeństw z co najmniej 30-letnim stażem. Przeciętne małżeństwo kończące się rozwodem trwa około 15 lat. Co się stało?

Kilka rzeczy się zmieniło. Po pierwsze, kobiety coraz więcej zarabiają, przez co są coraz bardziej samodzielne finansowo, zwłaszcza wtedy, kiedy już odchowają dzieci.

Drugi temat to syndrom pustego gniazda. Ludzie często trwają w związkach ze względu na dzieci. A kiedy dzieci już wylecą z gniazda, nagle widzą, że coraz mniej ich łączy i nie ma już nic, co zmuszałoby ich do bycia razem.

Po 30 latach małżeństwa kobieta, która rodziła dzieci, zdążyła je odchować, wrócić do pracy, osiągnąć w niej jakąś pozycję i zacząć zarabiać pieniądze. Może ją już być stać na rozwód. Wcześniej barierą bywało: „dobrze, rozwiodę się, ale gdzie będę mieszkać i za co będę żyć?". Trudności w zdobyciu mieszkania i utrzymaniu się samemu miały duże znaczenie. Teraz mają coraz mniejsze, zwłaszcza w dużych i średnich miastach. Kolejny punkt to spłacony kredyt zaciągnięty na dom bądź mieszkanie. Część osób utrzymuje związek dotąd, dokąd go nie spłacą, co jest łatwiejsze z dwóch pensji. Kiedy to się stanie, można sprzedać nieruchomość i się rozejść.

Statystyczna polska rozwódka ma 42 lata, wykształcenie średnie lub wyższe i mieszka w mieście. Czy z pani perspektywy ten wzrost liczby rozwodów po wielu latach małżeństwa rzeczywiście jest przede wszystkim efektem usamodzielnienia się kobiet?

Tak. Mam bardzo dużo klientek. To, że one decydują się na rozwód, oczywiście nie oznacza, że to one są przyczyną tego rozwodu. Często są doprowadzone do sytuacji, w której nie widzą już ani dla siebie, ani dla dzieci, ani dla rodziny żadnego innego wyjścia.

Ta 42-letnia kobieta ma za sobą mniej więcej 12–15 lat małżeństwa. Dzieci może jeszcze nie są dorosłe, ale są już prawie, w każdym razie odchowane, ona jest jeszcze młoda, a jednocześnie ma jakiś sukces zawodowy. To powoduje, że decyduje się na rozwód. Nie musi już błagać teściowej o pomoc w opiece nad dzieckiem i mówi: „jeszcze życie przede mną i jeszcze mogę być szczęśliwa".

O co rozwodzący się małżonkowie walczą najostrzej? O pieniądze, dzieci, mieszkanie, a może o rzeczy, które mają tylko wartość sentymentalną?

Jeżeli rozmawiamy tylko o sprawach rozwodowych, to kluczowym tematem walki są dzieci. Jeżeli są małoletnie, chodzi przede wszystkim o kwestię kontaktów z nimi.

Mężczyźni coraz częściej chcą opieki naprzemiennej - i tutaj rzeczywiście widać ogromny postęp. Kiedyś statystyki były takie, że 95 proc. dzieci zostawało z matkami. Organizacje ojcowskie robiły z tego argument, że orzecznictwo jest niekorzystne dla ojców. Ale trzeba też spojrzeć, ilu ojców w ogóle wnosiło o to, żeby być pierwszoplanowym opiekunem. Kulturowo przez wiele lat było tak, że matka była pierwszoplanowym opiekunem, a ojciec skupiał się na karierze, nie wnosił o nic ponad zasądzenie „widzeń" z dziećmi, a jeśli płacił alimenty uważał się za dobrego rodzica.

Dzisiaj opieka naprzemienna staje się standardem?

Powoli tak. Jeżeli nie ma opieki naprzemiennej, to przynajmniej nie jest już standardem model „weekendowego ojca".

Czy ma pani wśród klientów osoby, które pokazują, że na rozwód nigdy nie jest za późno?

Oczywiście. Najstarsza moja klientka ma w tej chwili 76 lat i się rozwodzi.

Ojejku. A dlaczego?

Powiedziała, że ją stary wkurza. On ma 80 lat. Ona powiedziała, że jest starym piernikiem, a ona nie jest jeszcze stara.

To chyba piękna puenta naszej rozmowy.

No właśnie. Bo dzisiaj 76 lat to naprawdę nie jest koniec życia.

eprasa.pl 0bcf6bab09

Koszalin/Region

• **Dyżur reportera**
Jakub Roszkowski, tel. 94 347 35 52 (godz. 10-14)

KOSZALIN

Na ulicy Młyńskiej nie ma już asfaltu

Jakub Roszkowski

Stara nawierzchnia została zerwana, na nową jeszcze długo poczekamy, ale prace budowlane postępują już w szybkim tempie. Remont ulicy Młyńskiej w Koszalinie nabrał rozpędu.

Od skrzyżowania ulic Młyńskiej z Monte Cassino i z Fałata aż do skrzyżowania ulic Młyńskiej z Podgórną i z Kościuszki jezdnia jest już zamknięta dla ruchu od prawie miesiąca. Tutaj wykonawca – spółka Domar z podkoszalińskiego Tatowa – zerwał stary asfalt i zaczął już układać pierwsze warstwy podbudowy pod zupełnie nową nawierzchnię.

FOT. DAWID JAŚKIEWICZ

Wykonawca – spółka Domar z podkoszalińskiego Tatowa – zerwał stary asfalt i zaczął już układać pierwsze warstwy podbudowy pod zupełnie nową nawierzchnię

Widać elementy odwodnienia, osadzone są już pierwsze krawężniki, przywieziono kostkę brukową, którą będą wyłożone chodniki. Roboty trwają.

Przypomnijmy – generalny remont ul. Młyńskiej od skrzyżowania z al. Monte Cassino do ronda Henryki Rodkiewicz ma trwać do kwietnia 2027 roku. Będzie kosztował ponad 5 milionów złotych. Przebudowanych ma być łącznie 450 metrów ul. Młyńskiej.

Prace podzielone zostały na etapy. Pierwszy właśnie się rozpoczął. Kolejne będą już prowadzone inaczej niż ten obecny. Droga nie będzie zamykana całkowicie, a jedynie zwężana do jednego pasa jezdni. Obowiązywać ma wtedy ruch wahadłowy. Dopiero pod koniec prac znowu jezdnia zostanie zamknięta na całym odcinku. Wtedy wprowadzone zostaną objazdy. Na razie koszalińscy kierowcy muszą uzbroić się w cierpliwość.

KRÓTKO

Kołobrzeg

Przez oszustów stracił cztery tysiące złotych

– Kołobrzescy policjanci przyjęli zawiadomienie dotyczące oszustwa na kwotę 4 tysięcy złotych. Mieszkaniec Kołobrzegu chciał kupić urządzenie za pośrednictwem popularnego portalu ogłoszeniowego. W trakcie kontaktu ze sprzedającym rozmowa została przeniesiona poza serwis, do komunikatora internetowego. Sprzedający przesłał kupującemu link, za pośrednictwem którego miała zostać zrealizowana płatność. Mężczyzna dokonał wpłaty, jednak zakupionego urządzenia nie otrzymał – informuje policja. Funkcjonariusze ostrzegają przed przenoszeniem rozmowy poza portal ogłoszeniowy, jeżeli nie ma takiej potrzeby.
DJ

MATERIAŁ INFORMACYJNY T-MOBILE 0011568144

Rewolucja w polskim wideo. 75 kanałów bez umowy, bez dekodera i dla każdego internauty

Polski rynek telewizyjny doczekał się rozwiązania, które może zmienić dotychczasowe zasady gry. T-Mobile jako pierwszy operator w kraju udostępnia 75 kanałów telewizyjnych za 0 zł miesięcznie po uwzględnieniu rabatów – bez umowy, konieczności korzystania z usług sieci czy posiadania dekodera. Magenta TV stawia na swobodę wyboru i możliwość oglądania na dowolnym urządzeniu – od smartfona po Smart TV. Oferta jest dostępna dla abonentów wszystkich sieci po rejestracji na stronie t-mobile.pl oraz wyrażeniu wymaganych zgód. Cena 0 zł miesięcznie uwzględnia rabaty w wysokości 5 zł za zgody marketingowe oraz 5 zł za obsługę elektroniczną.

Telewizja wciąż pozostaje ważną częścią codzienności Polaków, ale zmienił się sposób, w jaki z niej korzystamy. Duży ekran nie jest już jedynym centrum domowej rozrywki – wiadomości, transmisje na żywo czy programy możemy oglądać także na smartfonach, tabletach i laptopach.
Jednocześnie rosnące koszty życia sprawiają, że uważniej podchodzimy do kolejnych subskrypcji i pakietów. Tradycyjny model z długoterminową umową, dekoderem i stałą opłatą coraz mniej odpowiada widzom, którzy oczekują przede wszystkim swobodnego dostępu do treści – bez zbędnych formalności i kosztów.

Koniec z dyktatem abonamentu!
Odpowiedzią na te potrzeby jest rozwiązanie, na które dotąd nie zdecydował się żaden operator infrastrukturalny w Polsce. T-Mobile odchodzi od tradycyjnego modelu i udostępnia platformę MagentaTV bez barier ograniczających dostęp do telewizji. Użytkownicy mogą bezpłatnie korzystać z pakietu 75 kanałów telewizyjnych. Oferta nie wymaga podpisywania umowy, terminowych zobowiązań ani korzystania z innych usług T-Mobile. Z MagentaTV może korzystać każdy internauta, niezależnie od operatora internetu czy sieci komórkowej. Aplikacja działa na smartfonach, tabletach, laptopach oraz telewizorach Smart TV, dzięki czemu nie ma potrzeby instalowania dodatkowego dekodera. Użytkownik sam decyduje, co i gdzie chce oglądać.
– Klienci mają dziś dość ofert, które narzucają im sztywne ramy i zmuszają do płacenia za treści, z których nie korzystają. Chcemy maksymalnie uprościć kontakt z naszą technologią i dać ludziom pełną kontrolę. MagentaTV daje dostęp każdemu, na jego własnych zasadach, bez względu na to, w jakiej sieci ma telefon czy internet – podkreśla Maximiliano Bellassai, członek zarządu T-Mobile Polska ds. rynku prywatnego.

Technologia dostępna bez wyjątku
Otwarcie telewizji na wszystkich użytkowników internetu jest kolejnym etapem zmian, które T-Mobile wprowadza od lat. Firma stopniowo odchodzi od zamkniętych ekosystemów i usuwa bariery ograniczające dostęp do nowych technologii. Wcześniej w ofercie pojawiły się smartfony z serii T Phone oraz Magenta AI. Teraz do tego zestawu dołącza telewizja, uzupełniając portfolio usług obejmujące m.in. sieć 5G Bardziej i internet światłowodowy.

Telewizja dla każdego za 0 zł/mies. po rabatach (5 zł za zgody marketingowe i 5 zł za obsługę elektroniczną) dostępna dla abonentów wszystkich sieci po zarejestrowaniu się na stronie www.t-mobile.pl oraz po wyrażeniu zgód.

– Trzydzieści lat temu uruchamialiśmy pierwszą w Polsce cyfrową sieć komórkową, udowadniając, że nowoczesna łączność może trafić do każdego. Dziś stoimy w zupełnie innym punkcie rozwoju technologii, ale nasz cel pozostaje ten sam: usuwanie sztucznych barier. Otwarcie dostępu do telewizji bez względu na sieć, z której ktoś korzysta, to naturalna konsekwencja myślenia o technologii jako narzędziu, które ma ułatwiać codzienne życie, a nie komplikować je kolejnymi formalnościami – mówi Andreas Maierhofer, prezes zarządu T-Mobile Polska.

Zero kabli, zero technicznych barier
Jedną z największych barier związanych z tradycyjną telewizją pozostaje konieczność organizowania dodatkowego sprzętu i jego instalacji. Oczekiwanie na dekoder, prowadzenie kabli, montaż anteny czy konfiguracja urządzeń mogą zniechęcać do korzystania z usługi. MagentaTV odchodzi od tego modelu. Całość działa w formie aplikacji, którą można zainstalować na kompatybilnym urządzeniu. Nie trzeba więc ponosić opłat aktywacyjnych ani kosztów dzierżawy sprzętu.

Nowy wymiar wspólnego oglądania
Mimo rozwoju streamingu kanały linearne nadal odgrywają ważną rolę. Uzupełniają serwisy VoD, oferując dostęp do wydarzeń na żywo, transmisji sportowych czy programów informacyjnych, które pozwalają widzom wspólnie przeżywać najważniejsze momenty w czasie rzeczywistym.
Telewizję można dziś oglądać na wielu urządzeniach – nie tylko przed dużym ekranem, ale także na smartfonie, tablecie czy laptopie. Dzięki temu staje się bardziej mobilna i lepiej dopasowana do codziennego stylu życia.

eprasa.pl 0bcf6bab09

KOSZALIN

Ostra reakcja Koszalina na działania mera ukraińskiego miasta Iwano-Frankiwsk

Jakub Roszkowski

Najpierw był apel Jana Kazimierza Adamczyka, szefa partii Nowa Nadzieja w regionie koszalińskim, by Koszalin zareagował wreszcie na „skandaliczne działania mera miasta partnerskiego, który propaguje zbrodniczą ideologię banderowską". A teraz jest rzeczywiście ostra, jak na standardy dyplomatyczne, reakcja koszalińskiego ratusza w tej sprawie.

FOT. RADOSŁAW BRZÓSTEK

FOT. FB

Prezydent Tomasz Sobieraj wysłał list do mera Ruslana Martsinkiva

Poszło o wiele działań, które miał promować Ruslan Martsinkiv, mer Iwano-Frankiwska, 200-tysięcznego, partnerskiego dla Koszalina miasta w Ukrainie. – Wrażenie jest takie, że to miasto i jego władze jeszcze mocniej niż cała Ukraina wspierają Stepana Banderę, OUN, UPA – wylicza Jan Kazimierz Adamczyk, szef partii Nowa Nadzieja w regionie. – Dzieci biorą tam udział w organizowanych dla nich konkursach poezji o Banderze, mer ustawia się niemal zawsze na tle banderowskich flag, chcą nazywać imieniem Bandery i UPA ulice Iwano-Frankiwska.

Nowa Nadzieja wystosowała więc do prezydenta Koszalina Tomasza Sobieraja apel, w którym wzywa władze miasta do reakcji i „wywarcia presji na władze miasta partnerskiego (z zerwaniem współpracy łącznie) w związku ze skandalicznymi działaniami mera tego miasta, który propaguje zbrodniczą ideologię banderowską".

„Wskazać trzeba, że ideologia ta wymierzona jest przeciwko Polsce i przeciwko Polakom. Nie da się, mimo że część elit chciałaby tak rozumieć rzeczywistość, oddzielić tej ideologii od antypolonizmu, kreując jej obraz jako wynik wojny obronnej, którą Ukraina toczy z Rosją" – piszą autorzy apelu.

Prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj właśnie odpowiedział Adamczykowi, wysyłając mu też list, jaki przekazał merowi Iwano-Frankiwska.

– Może niektórych zaskoczę, ale tym razem chciałbym podziękować za to prezydentowi Tomaszowi Sobierajowi. Jak na standardy dyplomatyczne napisał do Iwano-Franiwska w naprawdę ostrym tonie – komentuje Jan Kazimierz Adamczyk. – Poczekajmy na reakcję ze strony Ukrainy – dodaje. Zastanawia się też jednak, czy takie partnerstwo miast w ogóle ma sens. – Rozumiem miejscowości, które ze sobą graniczą, mają wspólne cele, problemy. Ale na czym polega partnerstwo miast, które są od siebie oddalone o 800 kilometrów? – pyta retorycznie.

„Przyjmuję przedstawiony przez Państwa apel i podzielam wyrażone w nim oburzenie. Uważam, że kwestie związane z pamięcią o ofiarach zbrodni popełnionych przez OUN i UPA nie mogą być pomijane ani relatywizowane, szczególnie w relacjach pomiędzy miastami, które deklarują partnerstwo i wzajemny szacunek. Zapewniam, że jako Prezydent Koszalina zwracam się w tej sprawie do władz Iwano-Frankiwska, przedstawiając moje stanowisko i wzywając do zaniechania działań, które mogą być odbierane jako gloryfikowanie ideologii i osób odpowiedzialnych za zbrodnie na ludności polskiej" – napisał do członków Nowej Nadziei prezydent Tomasz Sobieraj.

W apelu do mera Iwano-Frankiwska Ruslana Martsinkiva nie był już tak uprzejmy. „Z najwyższym oburzeniem i stanowczym sprzeciwem przyjmuję informację o Pana działaniach dotyczących upamiętniania oraz gloryfikowania osób i środowisk związanych z Organizacją Ukraińskich Nacjonalistów i Ukraińską Powstańczą Armią, a także ideologii nacjonalistycznej związanej z ruchem banderowskim. Jako Prezydent Koszalina, miasta partnerskiego Iwano-Frankiwska, wzywam Pana do zaniechania działań, które mogą być odczytywane jako gloryfikowanie OUN, UPA oraz osób odpowiedzialnych za zbrodnie popełnione na ludności polskiej" – zaczął prezydent Sobieraj. Przypomniał historię, jak bolesnym wspomnieniem dla Polaków są działania UPA i OUN, zwłaszcza dla koszalinian. „Nie można budować europejskiej przyszłości poprzez gloryfikowanie ideologii, która prowadziła do przemocy wobec całych grup narodowych. Nie można również oczekiwać prawdziwego pojednania bez poszanowania pamięci ofiar. Kwestia ta ma dla mieszkańców Koszalina wymiar szczególny. Po II wojnie światowej do naszego miasta przybyło wielu Polaków wysiedlonych z dawnych Kresów Rzeczypospolitej, w tym z Wołynia i Galicji Wschodniej. Wśród mieszkańców Koszalina i ich rodzin są osoby, które osobiście doświadczyły skutków tamtych wydarzeń, utraciły swoich bliskich, rodzinne domy i całe dotychczasowe życie".

Apel – przede wszystkim o rozważenie rozwiązania partnerstwa – trafi też do radnych Koszalina, którzy mogą zająć się sprawą na jednej z najbliższy sesji Rady Miejskiej w Koszalinie.

KRÓTKO

Szczecinek

Ukradli słodycze ze sklepu i zaatakowali ochroniarzy!

Do zdarzenia doszło w jednym ze sklepów w Szczecinku. Dwóch mężczyzn usłyszało już zarzuty. – Jeden ze sprawców zabrał z półki sklepowej słodycze, których łączna wartość opiewała na kwotę 100 złotych. Mężczyzna chciał uniknąć zapłaty, minął linię kas i próbował opuścić sklep – informuje asp. szt. Anna Matys, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Szczecinku. Mężczyźni, nie chcąc oddać skradzionych przedmiotów, użyli wobec ochroniarzy przemocy fizycznej. Ich zachowanie to kradzież rozbójnicza – przestępstwa zagrożonego znacznie surowszą karą niż zwykła kradzież. Patrol policji zatrzymał mężczyzn. 44-latek i 31-latek usłyszeli już zarzuty.

0011570702

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 19 sierpnia 2026 roku odszedł od nas Kochany Tata, Wujek i Brat

śp. Waldemar Kolesiński

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w sobotę 22 sierpnia 2026 roku o godzinie 13.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Msza Święta żałobna zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godzinie 12.30 w kościele pw. Św. Józefa przy Katedrze.
Pogrążona w smutku rodzina

REGION

Prognoza pogody: ciepły piątek, a później wszystko możliwe

Jakub Roszkowski

22 stopnie nad morzem i 24 stopnie Celsjusza w głębi lądu, sporo słońca i tylko słaby wiatr wiejący z południowego zachodu – tak ma wyglądać piątek w regionie koszalińskim. W sobotę i w niedzielę pogoda ma się zmienić.

FOT. ARCHIWUM

Przed nami pogoda w kratkę, w weekend może padać

Przed nami już przedostatni weekend wakacji. Piątek ma być u nas jeszcze słoneczny i ciepły; niestety, w sobotę spodziewana jest zmiana aury. – Temperatura powietrza tego dnia wyniesie jedynie 17-19 stopni Celsjusza – prognozuje Krzysztof Ściborowicz, szef Biura Prognoz Calvus. – Zacznie silniej wiać z zachodu, spodziewane są też przelotne opady deszczu – mówi synoptyk.

Podobnie ma być w niedzielę – mokro i wietrznie, choć deszcz nie będzie padał przez cały dzień, a jedynie lokalnie i przelotnie.

Co później? – Pogoda jest dość dynamiczna, więc na więcej niż trzy dni w tej chwili nie ma sensu prognozować, zwłaszcza jeśli chodzi o opady. Wstępnie można jednak powiedzieć, że lato nie powiedziało jeszcze ostatniego słowa – kończy z nadzieją dla plażowiczów szef Calvusa.

©℗

eprasa.pl 0bcf6bab09

AKCJA CHARYTATYWNA

0311545624

eprasa.pl 0bcf6bab09

BEZPIECZEŃSTWO

ORP „Wicher” wypływa na Bałtyk

Historyczny moment dla polskiej Marynarki Wojennej. Oto w PGZ Stoczni Wojennej ochrzczono pierwszą z trzech fregat typu Miecznik. Kolejne dwa są już w produkcji. Wszystkie trzy fregaty będą pływać do 2031 r.

Andrzej Kowalski

ORP „Wicher” rozpocznie swoją służbę dopiero w 2029 roku, ale już teraz narobił mnóstwo szumu. W uroczystościach ochrzczenia jednostki uczestniczyły najważniejsze osoby w państwie. W czwartek kolejny kamień milowy, czyli wodowanie statku.

W środę, 12 sierpnia, miało miejsce uroczyste nadanie imienia pierwszej fregacie typu Miecznik. ORP „Wicher” - bo taką nazwę nosić będzie jednostka - odwiedzili w tym dniu m.in. premier Donald Tusk oraz prezydent Karol Nawrocki.

- To jest ten kluczowy dla naszego bezpieczeństwa moment, w którym możemy powiedzieć: tak, Bałtyk jest polskim morzem, a Polska staje się morską potęgą na Bałtyku - podkreślał premier Donald Tusk. - Jestem też dumny, że wbrew krakaniu i niektórym marudom polski przemysł stoczniowy kwitnie. Polska, Polacy - wszyscy mamy powód do dumy. Dumy z Rzeczpospolitej, dumy z polskiego Bałtyku, dumy z Gdyni - dodał szef rządu.

Program „Miecznik” to na ten moment największy program modernizacyjny polskiej Marynarki Wojennej i jednocześnie największy program w historii Marynarki Wojennej RP o łącznym koszcie około 15 mld zł. ORP „Wicher” to pierwszy z trzech okrętów. Do niego dołączyć mają także ORP „Burza” i ORP „Huragan”. Ostatnia z jednostek ma zostać wdrożona do służby dopiero na przełomie 2031 i 2032 roku.

- Wszyscy jesteśmy co do tego zgodni, że dzisiaj dokonuje się rzecz wyjątkowa i pełen przełom - mówił prezydent Karol Nawrocki. - ORP „Wicher” jest wielkim wzmocnieniem dla polskiej Marynarki Wojennej, ale nie może nam uciekać to, że program Miecznik był impulsem dla polskiego przemysłu stoczniowego.

Matką chrzestną fregaty została Agata Ziemiańska, żona wiceadmirała Jarosława Ziemiańskiego, inspektora Marynarki Wojennej. Uroczystość chrztu zwieńczyła widowiskowa defilada.

- To jest ten kluczowy dla naszego bezpieczeństwa moment, w którym możemy powiedzieć: tak, Bałtyk jest polskim morzem, a Polska staje się morską potęgą na Bałtyku - podkreślał premier Donald Tusk. - Jestem też dumny, że wbrew krakaniu i niektórym marudom, polski przemysł stoczniowy kwitnie. Polska, Polacy - wszyscy mamy powód do dumy. Dumy z Rzeczpospolitej, dumy z polskiego Bałtyku, dumy z Gdyni.

Szef rządu w swoim przemówieniu jasno dał do zrozumienia, że to symboliczny i ważny moment zarówno dla Gdyni obchodzącej 100-lecie nadania praw miejskich, ale przede wszystkim dla Marynarki Wojennej, polskiego przemysłu stoczniowego oraz polskiego bezpieczeństwa narodowego.

- Niech żaden wróg nie ośmieli się nawet pomyśleć o ataku na Polskę. I my wiemy, że tak będzie, że nikt nie ośmieli się zaatakować Polski, jeśli wytrzymamy jako naród w tym wielkim wysiłku finansowym, jako władze polityczne w tej solidarności i zjednoczeniu na rzecz bezpieczeństwa - mówił premier Donald Tusk przed chrztem.

Prezydent z kolei zaznaczał istotę tego momentu dla polskiego przemysłu. Podkreślał także, że Morze Bałtyckie wbrew powszechnemu przekonaniu wcale nie jest „wewnętrznym akwenem NATO”. Silna marynarka jest zatem niezbędna dla polskiego bezpieczeństwa.

- ORP „Wicher” jest wielkim wzmocnieniem dla polskiej Marynarki Wojennej - mówił prezydent Karol Nawrocki. - Program Miecznik był impulsem dla polskiego przemysłu stoczniowego. Przy dobrze skalibrowanych możliwościach finansów publicznych, przy mocnym polskim budżecie udało się stworzyć projekt, który jest wyznacznikiem na kolejne lata i dekady.

Jako że fregata była budowana na podstawie projektu Arrowhead 140 firmy Babcock, w sierpniowych wydarzeniach odwiedzają także przedstawiciele strony brytyjskiej, a więc m.in. minister stanu ds. obrony lord Coaker, ambasador brytyjska w Polsce Dame Melinda Simmons oraz attaché obrony Chris Brown.

- Polska jest bliskim przyjacielem, zaufanym sojusznikiem i jednym z najważniejszych partnerów Zjednoczonego Królestwa dla bezpieczeństwa europejskiego - mówił minister stanu ds. obrony lord Coaker. - Zjednoczone Królestwo i Polska wspólnie podejmują działania na rzecz wzmocnienia wschodniej flanki NATO, dając tym samym dowód, że narody europejskie są gotowe zrobić więcej dla naszego wspólnego bezpieczeństwa, przy jednoczesnym utrzymaniu niezachwianego wsparcia dla Ukrainy. W obliczu narastających zagrożeń znaczenie NATO jest większe niż kiedykolwiek. Dziś nasze kraje ramię w ramię z sojusznikami z NATO wzmacniają wschodnią flankę Sojuszu.

Swoje przemówienia mieli także m.in. prezes PGZ Stoczni Wojennej Marcin Ryngwelski, wiceminister MON Magda Sobkowiak czy prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej Adam Leszkiewicz. Po wystąpieniach duchowni poświęcili jednostkę, a następnie doszło do symbolicznego chrztu. Matką chrzestną fregaty została Agata Ziemiańska. To żona wiceadmirała Jarosława Ziemiańskiego, Inspektora Marynarki Wojennej. Uroczystość zwieńczyła defilada.

FOT. PAP/ANDRZEJ JACKOWSKI, PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Tak wyglądała procedura wodowania fregaty ORP Wicher na Zatoce Gdańskiej

Jednym z głównych zadań fregat będzie obrona przeciwlotnicza. Będą one wyposażone w wyrzutnie brytyjskich pocisków przeciwlotniczych CAMM i CAMM-ER. Na Mieczniku znajdą się także armaty o zasięgu do 40 km i pociski przeciwokrętowe zdolne razić cele na odległość powyżej 200 km.

Wodowanie fregaty odbędzie się 13 sierpnia, w czwartek. Wydarzenie zamknie wieloetapową operację. Jak wskazują władze PGZ Stoczni Wojennej, transport okrętu oraz jego kontrolowane opuszczenie na wodę z wykorzystaniem barki półzanurzalnej to jedna z najbardziej wymagających operacji inżynieryjnych realizowanych w polskim przemyśle okrętowym.

Mierzące ponad 140 m okręty mają m.in. zabezpieczać szlaki żeglugowe i infrastrukturę energetyczną, a także wypełniać zadania w ramach Stałych Zespołów Okrętów NATO. Umowa na budowę fregat została podpisana między Agencją Uzbrojenia i konsorcjum PGZ Miecznik w 2021 r.

Wartość umowy wynosiła początkowo ok. 8 mld zł, ale w wyniku zawartych aneksów wzrosła pod koniec 2023 roku do ok. 15 mld zł.

Ceremonia chrztu fregaty wielozadaniowej ORP Wicher w PGZ Stoczni Wojennej w Gdyni

eprasa.pl 0bcf6bab09

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,52 zł za litr, benzyna 98 – 7,33 zł/l, a olej napędowy – 7,56 zł/l**

BEZPIECZEŃSTWO

Polska od lat buduje zintegrowaną i wielowarstwową obronę powietrzną

Wszystkie możliwe do użycia polskie systemy obrony powietrznej są rozmieszczone według wskazań wojska - powiedział w czwartek wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

oprac. Karolina Wrońska

Podczas konferencji prasowej w Płocku szef MON odniósł się do pojawiających się w ostatnich dniach w przestrzeni medialnej pytań w sprawie rozmieszczenia polskich systemów obrony powietrznej.

Dyskusja na temat obrony polskiego nieba wywiązała się po słowach zastępcy szefa Agencji Uzbrojenia gen. bryg. Michała Marciniaka z soboty. Zapytany w Polsat News, czy miasta w Polsce są objęte obroną przeciwrakietową, gen. Marciniak odpowiedział, że „duże miasta na dzisiaj nie, dlatego że nie mamy rozstawionych wokół nich systemów", jednak „zapewne będą chronione", jeżeli przejdziemy do fazy wojennej, gdyż „jest lista priorytetów" i „to państwo musi podjąć decyzję, co jest kluczowe".

Kosiniak-Kamysz zaznaczył w czwartek, że Polska od kilku lat buduje zintegrowaną, wielowarstwową obronę powietrzną.

W jej skład wchodzą: program Wisła z amerykańskimi systemami średniego zasięgu Patriot, program Narew oparty na brytyjskich pociskach przeciwlotniczych krótkiego zasięgu (ok. 45 km) z rodziny CAMM, oraz program tzw. bardzo krótkiego zasięgu Pilica i Pilica+ oparty o polskie działka przeciwlotnicze, rakiety Grom i Piorun oraz o pociski CAMM.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Wicepremier, minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej w Płocku

Cały ten system - podkreślił szef MON – nadal jest w trakcie budowy, a nie wszystkie elementy zostały jeszcze dostarczone. Zauważył, że dostawy niektórych systemów przewidziane są na kolejne lata.

- Nie ma drugiej sfery w polskim bezpieczeństwie, w którą byłoby zainwestowane tak dużo pieniędzy, jak w obronę przeciwlotniczą, przeciwrakietową, przeciwdronową, czyli obronę powietrzną państwa polskiego. To jest ponad 200 miliardów złotych w różnego rodzaju kontraktach – zaznaczył Kosiniak-Kamysz.

Wicepremier podkreślił, że „wszystkie systemy, które są możliwe do użycia, dzisiaj są w dyspozycji armii, są zagospodarowane i rozmieszczone według wskazań wojska", na podstawie doświadczeń i posiadanych informacji.

- Dlatego tak wiele tych systemów jest rozstawionych w województwie lubelskim, w województwie podkarpackim i w tych miejscach, gdzie ochrona infrastruktury krytycznej, tak jak tutaj w Płocku, jest kluczowa dla bezpieczeństwa państwa polskiego – dodał.

Wśród priorytetów minister obrony wymienił ochronę rafinerii w Płocku, „całej aglomeracji, ludności, infrastruktury krytycznej oraz wojsk własnych". Przypomniał, że sojusznicze systemy obrony powietrznej są rozmieszczone w Polsce od wielu miesięcy. Wskazał na holenderskie baterie Patriot, które chronią Rzeszów i lotniska w Jasionce.

Szef MON mówił też o zintegrowanej ochronie ściany wschodniej i Warszawy oraz o zaangażowaniu jednostek przeciwlotniczych, m.in. w Braniewie, Gołdapi i na granicy polsko-białoruskiej.

Kosiniak-Kamysz zapowiedział też, że „będą potrzebne zmiany w ustawie o obronie Ojczyzny, żeby szybciej jeszcze móc rozmieszczać różnego rodzaju sprzęt i jednostki".

Dowódca 3. Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej płk Mariusz Czeczko podkreślił, że dzisiaj „praktycznie każdy z dywizjonów jest zaangażowany w osłonę naszego polskiego nieba", a wszystkie systemy uzbrojenia i środki bojowe, jakie są w dyspozycji wojska, są w ten proces zaangażowane.

PAP

KRÓTKO

Śląskie

Wyrzucił świnki morskie na śmietnik

Policjanci z Siemianowic Śląskich zatrzymali 84-latka, który pozbył się kilkunastu świnek morskich, wyrzucając je do śmieci. Mężczyzna usłyszał zarzuty dotyczące usiłowania uśmiercenia trzynastu świnek morskich, poprzez wyrzucenie ich do kontenerów na odpady. Za takie przestępstwo grozi do 3 lat więzienia. Świnkami zaopiekowało się jedno ze stowarzyszeń.

Ekologia

Zmiany w systemie kaucyjnym

Paulina Hennig-Kloska - minister klimatu i środowiska zapowiada zmiany w systemie kaucyjnym. Mają one dotyczyć wydłużenia ważności bonów z kaucjomatów. „W ramach usprawnień będziemy chcieli ustawowo wydłużyć termin ważności bonów, by były ważne znacznie dłużej niż 30 dni" – napisała minister na platformie X. I dodała: „System kaucyjny ma działać dla ludzi, nie odwrotnie. Naszym priorytetem jest wygoda zwrotu".

Rynek pracy

Pensje rosną, ale zatrudnienie spada

Przeciętne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw w lipcu 2026 r. wzrosło o 6,8 proc. rdr i wyniosło 9.509,02 zł - podał Główny Urząd Statystyczny. Zatrudnienie w tym sektorze rdr spadło o 0,8 proc. Wzrost przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w lipcu 2026 r. w ujęciu miesiąc do miesiąca wynikał z dodatkowych wypłat, m.in. nagród i premii – kwartalnych, rocznych i uznaniowych, nagród jubileuszowych oraz odpraw emerytalnych – podał GUS.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Prezydent Karol Nawrocki zajmie stanowisko w sprawie zapowiedzianych przez rząd zmian podatkowych po przedstawieniu projektu ustawy

RAFAŁ LEŚKIEWICZ
rzecznik prezydenta RP

KRAKÓW

Premier o zmianie w opłacie turystycznej

Karolina Wrońska

Premier Donald Tusk powiedział w czwartek, że planowana opłata turystyczna będzie trafiała w 100 procentach, nie w 80 proc., do budżetu gminy.

Premier zapowiedział zmianę w w Krakowie, gdzie spotkał się z Moniką Piątkowską, kandydatką na prezydenta tego miasta. – Monika Piątkowska dzisiaj zwróciła moją uwagę, że dobrze byłoby i wstępnie ustalałem to też z ministrem finansów, żeby ta propozycja opłaty turystycznej w 100 procentach wracała do gminy, nie w 80 – powiedział premier.

Projekt dotyczący opłaty turystycznej, który jest w Sejmie, zakłada obecnie, że do budżetu gminy miałoby trafić 80 proc. – Wydaje się, że tutaj ta opłata turystyczna nie ma finansować turystyki, tylko ma rekompensować to wszystko, co miasto wydaje w związku z turystyką – wskazał Tusk. – Dlatego ja przychylam się do pani wniosku i tę zmianę, drobną, ale istotną wprowadzimy – zapowiedział premier.

EDUKACJA

Znane są terminy matur i egzaminów ósmoklasisty

Karolina Wrońska

W roku szkolnym 2026/2027 pisemne egzaminy maturalne w sesji głównej przeprowadzone zostaną w dniach 4-24 maja. Egzamin ósmoklasisty odbędzie się od 10 do 12 maja.

Centralna Komisja Egzaminacyjna opublikowała harmonogram egzaminów zewnętrznych.

Egzamin ósmoklasisty przeprowadzony zostanie w dniach 10-12 maja. 10 maja będzie egzamin z języka polskiego, 11 maja z matematyki, a 12 maja z języka obcego nowożytnego. Dodatkowy termin egzaminu ósmoklasisty dla uczniów, którzy nie będą mogli przystąpić do niego w terminie głównym, wyznaczono na 9-11 czerwca. Wyniki egzaminu ósmoklasisty ogłoszone zostaną 6 lipca.

Matury, w sesji głównej, przeprowadzone zostaną w dniach 4-31 maja. Sesję egzaminów pisemnych zaplanowano w dniach 4-24 maja, a ustnych 6-31 maja. Wyniki matur ogłoszone zostaną 9 lipca.

eprasa.pl 0bcf6bab09

WYDARZENIE

Przed nami Smart Business Forum 2026 w Szczecinie. AI, robot i przyszłość biznesu

Agata Maksymiuk

Już 8 września w Hanza Tower w Szczecinie Smart Business Forum 2026. Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się nie tylko jak przygotować firmę na kolejne lata, ale przede wszytskim jak wykorzystać sztuczną inteligencję i nowe technologie w swoim biznesie, a przy tym zadbać o cyberbezpieczeństwo i finansowanie rozwoju. Udział jest bezpłatny, ale obowiązuje rejestracja.

Smart Business Forum 2026 to wydarzenie skierowane do przedsiębiorców, menedżerów oraz osób zainteresowanych nowoczesnymi technologiami i przyszłością biznesu. Organizatorem jest Zachodniopomorska Agencja Rozwoju Regionalnego.

W programie znalazły się wystąpienia ekspertów z całej Polski, debaty oraz spotkania poświęcone najważniejszym wyzwaniom stojącym dziś przed firmami. Jednym z tematów będzie wykorzystanie sztucznej inteligencji w codziennej pracy.

Podczas prelekcji Łukasz Szydłowski z TD SYNNEX pokaże, jak Microsoft Copilot może wspierać pracowników i organizacje m.in. w tworzeniu treści, analizowaniu informacji, organizacji pracy i automatyzacji codziennych zadań. Uczestnicy poznają praktyczne przykłady zastosowania AI oraz wskazówki dotyczące rozpoczęcia wdrażania nowych rozwiązań.

Kolejnym punktem wydarzenia będzie panel dyskusyjny „Technologie jutra. Jak przygotować firmę na kolejne 5 lat?". Przedsiębiorcy i eksperci porozmawiają m.in. o tym, jak wykorzystać nowe technologie do zwiększenia efektywności i budowania przewagi konkurencyjnej. Poruszą też temat finansowania inwestycji w nowe technologie.

Organizatorzy zaplanowali także rozmowy o cyberbezpieczeństwie, możliwościach pozyskiwania środków zewnętrznych na realizacje projektów oraz planach rozwoju firm w kolejnych latach.

Jedną z atrakcji wydarzenia będzie Strefa Innowacji, w której uczestnicy będą mogli zobaczyć z bliska robota humanoidalnego AGIBOT A2. Zaplanowano prezentację jego możliwości, a także możliwość bezpośredniego spotkania.

Poza Strefą Innowacji i Nowych Technologii do dyspozycji uczestników będzie również Strefa Finansowa oraz przestrzeń networkingowa. Organizatorzy zapowiadają specjalne wystąpienie gościa niespodzianki w formule Power Speech.

Rejestracja na wydarzenie jest już otwarta, można jej dokonać na: www.smartbusinessforum.pl/rejestracja .

WIELKA BRYTANIA

Poruszenie w rodzinie królewskiej: Harry i Meghan wracają do Anglii

Kazimierz Sikorski

Książę i księżna Sussex zapowiedzieli powrót do Wielkiej Brytanii wraz z dziećmi. Lilibet i Archie zostaną zapisane do brytyjskiej szkoły. Wszystko to odbywa się sześć lat po kontrowersyjnej przeprowadzce książęcej pary do USA.

Wiele mediów donosi, że szokujący powrót pary planowany jest od miesięcy i może zostać sfinalizowany do końca sierpnia.

Mówi się, że ojciec Harry'ego, król Karol, nie został poinformowany o tej wiadomości podczas ostatniej wizyty syna w Wielkiej Brytanii. Zamiast tego dowiedział się o powrocie syna, synowej i dwójki wnucząt do kraju dopiero w zeszłą niedzielę.

Harry i jego małżonka już znaleźli nowy dom. Mieliby się przenieść do prywatnej rezydencji, która znajduje się poza Londynem.

Dokładna lokalizacja ich nowego domu jest owiana tajemnicą. Wiadomo, że Harry i Meghan nie będą pracować jak członkowie rodziny królewskiej, ale mają kontynuować swoje interesy.

W lipcu Sussexowie gościli w Highgrove w pobliskim Gloucestershire, a jako potencjalny cel podróży wymieniano dom rodzinny księżnej Diany w Althorp House w Northamptonshire. To tam znajduje się jej grób.

W 2008 roku, podczas pobytu w Afganistanie, Harry powiedział: „Ogólnie rzecz biorąc, nie przepadam za Anglią". Jego matka, Diana, zginęła w 1997 roku w wypadku samochodowym w Paryżu, uciekając przed ścigającymi ją paparazzi.

USA

Trump zapowiada wojnę gospodarczą i izolację Iranu

Anna Nagel

Prezydent USA Donald Trump ogłosił w środę wojnę gospodarczą przeciwko Iranowi. Zapowiedział, że każdy kraj, który pozwala na pomoc Teheranowi, poniesie „ogromne" konsekwencje gospodarcze.

Trump na swojej platformie społecznościowej Truth Social zapowiedział rozpoczęcie „najbardziej dotkliwej operacji gospodarczej", jaką kiedykolwiek przeprowadzono przeciwko jakiemukolwiek krajowi. „Będzie to wojna gospodarcza i izolacja na niespotykaną dotąd skalę" – napisał prezydent USA.

FOT. IMAGO/AARON SCHWARTZ/POOL VIA CNP /MEDIAPUNCH

Donald Trump zapowiedział, że każdy kraj pozwalający na pomoc Iranowi poniesie ogromne konsekwencje gospodarcze

Groźba sankcji dla krajów pomagających Iranowi

Trump zapowiedział, że konsekwencje poniesie nie tylko Teheran, ale również inne kraje. „Każdy kraj, który pozwoli swoim instytucjom finansowym, przedsiębiorstwom, lotniskom lub podmiotom rządowym udzielać Iranowi jakiegokolwiek rodzaju pomocy, sam poniesie ogromne konsekwencje gospodarcze" – zapowiedział.

Wśród działań, które mają się jak najszybciej zakończyć, prezydent USA wymienił m.in. przemyt ropy, transfery gotówkowe, kantory wymiany walut, rejestry statków i firmy fasadowe. Trump nie sprecyzował jednak, ani o które kraje chodzi, ani jakie restrykcje będą wymierzone.

„Będzie to GOSPODARCZY D-DAY i potrzebujemy, żeby wszyscy nasi sojusznicy stanęli wraz z USA, aby odizolować Iran i pokonać zagrożenie z jego strony" – wezwał Trump.

Uznał, że Irańczycy, których określił jako „szaleńcy", są pod ścianą. Ocenił też, że ogłoszone przez niego działania „sparaliżują ich oraz ich zdolność do szerzenia terroru na całym świecie". Wpis zakończył stwierdzeniem, że Iran nigdy nie będzie miał broni nuklearnej.

Iran: to odwrócenie uwagi

Na wpis prezydenta Stanów Zjednoczonych zareagował irański minister spraw zagranicznych Abbas Aragczi. Stwierdził on, że „gospodarczy D-Day", jakim USA zagroziły Iranowi, to próba odwrócenia uwagi od problemów gospodarczych samych Stanów Zjednoczonych. Ostrzegł, że dalsza presja ze strony Waszyngtonu nie przyniesie rezultatu – przekazał Reuters.

Wstrzymane rozmowy

We wtorek Trump przekazał, że żadne rozmowy z Iranem nie są obecnie prowadzone ani nie ma negocjacji w planach. Według źródła stacji CNN tego dnia Trump miał polecić członkom swojej administracji, by wstrzymali rozmowy ze stroną irańską. Źródła CNN powiadomiły, że polecenie Trumpa skierowane do jego zespołu negocjacyjnego pojawiło się po kilku „pozytywnych rozmowach" z Irańczykami. Jednak Trump wciąż był niezadowolony z tego, że Teheran nie chciał poczynić ustępstw wobec jego żądań.

Według źródeł jeszcze w tym tygodniu USA mogą ogłosić nowe „miażdżące" sankcje na Iran. Trump i jego zespół uważają, że presja gospodarcza na Iran ostatecznie skłoni tamtejszy reżim do zaakceptowania jego warunków zakończenia wojny.

WŁOCHY

85-letnia seniorka postrachem przestępców

Anna Nagel

85-letnia mieszkanka Ligurii na północy Włoch pięć razy doprowadziła do aresztowania przestępców, którzy próbowali ją okraść, stosując różne metody oszustwa.

Dziennik „La Repubblica" w wydaniu z Genui opisał zmagania seniorki mieszkającej w miejscowości Bordighera z oszustami, którzy pięć razy próbowali ją okraść. Kobieta nie dała się oszukać dzięki refleksowi i współpracy z karabinierami. Rezultat to pięć prób oszustwa i pięć aresztowań.

Ostatnia próba miała miejsce w środę, gdy do kobiety zadzwonił fałszywy karabinier, mówiąc, że musi wejść do jej domu, by skontrolować i spisać biżuterię w związku z kradzieżą jej danych w urzędzie gminy i groźbą włamania.

85-latka od razu zorientowała się, że to oszustwo, ale celowo przedłużała rozmowę z przestępcą, podając różne wskazówki i w tym samym czasie wezwała znajomego karabiniera. Jak powiedziała, ma już jego numer telefonu po swoich poprzednich doświadczeniach. Kiedy oszust przyszedł pod jej dom, został aresztowany przez czekający na niego patrol.

Gazeta zaznaczyła, że seniorka dobrze już zna metody oszustów, którzy wcześniej próbowali wyłudzić od niej pieniądze na przykład w związku z rzekomym wypadkiem kogoś z jej rodziny.

– Przestępcy ciągle próbują okraść starsze osoby – powiedziała kobieta, która pięć razy skutecznie zastawiła pułapkę na oszustów.

eprasa.pl 0bcf6bab09

KOSZALIN/SŁUPSK/SZCZECIN

tygodnik Regionów

Piątek, 21.08.2026

W plenerze

Chcecie spotkać w Słupsku nietoperze? Wybierzcie się nad Stawek Łabędzi

– Str. 12

Gastronomia

Jego recenzja potrafi zniszczyć lokal, albo uratować. Książulo jest postrachem branży

– Str. 16

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Historia „Stettina": wodowali go w Szczecinie, uratowali w Hamburgu

Statek został zbudowany w Szczecinie ponad 90 lat temu i przez dekady służył jako lodołamacz na Odrze i Bałtyku. Niedawno „Stettin" powrócił do Szczecina, ale tylko na chwilę

– Str. 10

eprasa.pl 0bcf6bab09

MORSKIE OPOWIEŚCI

„Stettin" kruszył lód, dziś wozi turystów. Odwiedził miasto, w którym został zbudowany

Niedawno „Stettin" powrócił do Szczecina. Zabytkowy lodołamacz pojawił się w mieście podczas Żagli 2026, przyciągając turystów, którzy mogli odbyć wyjątkowy rejs po Odrze, spojrzeć na Szczecin z zupełnie innej perspektywy, a przy okazji zajrzeć do wnętrza niezwykłej jednostki i zejść do jej potężnej maszynowni. Statek został zbudowany w Szczecinie ponad 90 lat temu i przez dekady służył jako lodołamacz na Odrze i Bałtyku.

Marek Jaszczyński

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Wizyta „Stettina" podczas Żagli 2026 była okazją, by zobaczyć w Szczecinie statek, który powstał właśnie tutaj niemal 93 lata temu. W czasie II wojny światowej został wcielony do Kriegsmarine. Parowiec brał udział w operacji zajęcia Kopenhagi. W nocy z 8 na 9 kwietnia 1940 roku „Stettin", wraz z promem kolejowym i stawiaczem min „Hansestadt Danzig", uczestniczył w desancie niemieckich wojsk na stolicę Danii. Pod koniec wojny lodołamacz brał również udział w ewakuacji ludności z Prus Wschodnich. Jest jednym z zaledwie kilku zachowanych statków uczestniczących w tej ogromnej operacji morskiej.

Kiedy „Stettin" został oddany do służby 16 listopada 1933 roku, był największym lodołamaczem pływającym pod niemiecką banderą. Statek parowy został zbudowany na zlecenie Izby Przemysłowo-Handlowej w Szczecinie przez szczecińską stocznię Oderwerke w latach 1932-1933.

Zadaniem lodołamacza było utrzymanie dostępu do Zalewu Szczecińskiego oraz szlaku wodnego ze Szczecina do Świnoujścia i dalej na Bałtyk.

Nowatorska konstrukcja

Choć silniki Diesla były już w latach 30. dobrze znane, „Stettin" celowo wyposażono w opalaną węglem maszynę parową. Dzięki temu możliwe było przełączenie statku z ruchu naprzód na wsteczny w zaledwie trzy sekundy. Pozwalało to na bardzo sprawne manewrowanie, co było szczególnie ważne podczas uwalniania statków uwięzionych w lodzie.

„Stettin" był również pierwszym niemieckim statkiem wyposażonym w tak zwany dziób Runeberga. W przeciwieństwie do starszych lodołamaczy z dziobem łyżkowym, które wjeżdżały na lód i kruszyły go własnym ciężarem, dziób Runeberga przecinał lód specjalnym elementem tnącym, powodując jego pękanie na boki.

Dzięki specjalnemu kształtowi kadłuba i mocy sięgającej 2200 KM „Stettin" mógł przy niewielkiej prędkości przełamywać zwartą pokrywę lodową o grubości nawet do jednego metra. Gdy lód był szczególnie gruby, statek musiał stosować technikę zwaną „boksowaniem" kilkakrotnie płynął do przodu i cofał się, aż lód pękał.

Nie tylko lodołamacz

„Stettin" mógł być wykorzystywany również jako statek ratowniczy. Wyposażono go w haki holownicze, mocne wyciągarki oraz pompy odśrodkowe. Na pokładzie znajdowały się także stalowe przewody, które można było łączyć w odcinki o długości do 60 metrów.

Dzięki nim statek mógł wypompowywać z uszkodzonych jednostek nawet 500 metrów sześciennych wody na godzinę. Do jego obsługi potrzebna była 22-osobowa załoga.

Wojna i ucieczka

Podczas II wojny światowej „Stettin" od 1939 roku był również wykorzystywany przez wojsko. W 1940 roku brał udział w operacji związanej z zajęciem Kopenhagi przez wojska niemieckie. Do 1945 roku pływał po Odrze i Bałtyku.

Pod koniec wojny lodołamacz stał się jednak statkiem uchodźczym. W marcu 1945 roku, gdy wojska radzieckie posuwały się na zachód, „Stettin" zabrał w Szczecinie na pokład 500 uchodźców wojennych i przewiózł ich przez Bałtyk do Kopenhagi. Po drodze holował również inny statek z uchodźcami.

Po wojnie trafił do Hamburga

Po II wojnie światowej „Stettin" został przekazany pod zarząd Dyrekcji Dróg Wodnych i Żeglugi w Hamburgu. Jego nowym miejscem postoju stał się Tonnenhof w Wedel.

Do 1981 roku statek był wykorzystywany podczas mroźnych zim na Dolnej Łabie, Kanale Kilońskim, w Zatoce Kilońskiej oraz na Bałtyku. W 1981 roku wysłużony parowiec miał zostać zezłomowany, ponieważ jego eksploatacja przestała być ekonomicznie opłacalna.

Statek uratowało jednak nowo powstałe stowarzyszenie. „Stettin" kupiono za cenę złomu, a następnie przy pomocy hamburskiej stoczni Blohm und Voss doprowadzono do stanuzdatnego do żeglugi. Postanowiono również, że będzie utrzymywany ze środków stowarzyszenia.

W 1982 roku „Stettin" został uznany przez władze za zabytek techniki. Od tego czasu stowarzyszenie i jego wolontariusze opiekują się statkiem, zarządzają nim i organizują jego rejsy. Jak podkreślają ich celem jest zachowanie lodołamacza jako sprawnego technicznie zabytku kultury.

eprasa.pl 0bcf6bab09

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Maszynownia „Stettina". Choć od jego wodowania minęło już ponad 90 lat, nadal pracuje jego oryginalna maszyna parowa, a „Stettin" wciąż wypływa na wodę, przypominając o czasach, gdy jego zadaniem było torowanie drogi statkom płynącym do Szczecina

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Komin na parowcu, jedną z atrakcji rejsu był ryk syreny

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Cumowanie lodołamacza przy Bulwarze Chrobrego w Szczecinie

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Celem „Eisbrecher STETTIN e.V." było zachowanie lodołamacza jako sprawnego technicznie zabytku

FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

W czasie rejsu można było podziwiać panoramę Szczecina

eprasa.pl 0bcf6bab09

TURYSTYKA

Słupska Noc Nietoperzy. Wizja lokalna nad Stawkiem Łabędzim

Jeśli chcecie spotkać w Słupsku nietoperze, to podpowiadamy miejsce – Stawek Łabędzi. Właśnie tam przyrodnicy z Parku Krajobrazowego Dolina Słupi zorganizowali Słupską Noc Nietoperzy. Chętnych na poznanie nietoperzy nie brakowało.

Wojciech Frelichowski

To cykliczne wydarzenie, które co roku organizują przyrodnicy z Parku Krajobrazowego Dolina Słupi. Odbywa się w nawiązaniu do International Bat Night, czyli Międzynarodowej Nocy Nietoperzowej organizowanej w 30 krajach zawsze pod koniec sierpnia. Jej celem jest przekazanie opinii publicznej informacji o sposobie życia nietoperzy i ich potrzebach poprzez prezentacje, wystawy, często oferując możliwość słuchania dźwięków nietoperzy przy wsparciu technologii ultradźwiękowej.

Słupska Noc Nietoperzy miała dwie części. W pierwszej w siedzibie PK Dolina Słupi odbyła się prelekcja na temat nietoperzy, którą poprowadziła Aneta Zapart, chiropterolog (specjalista od nietoperzy) z Nadmorskiego Parku Krajobrazowego.

W trakcie spotkania specjalistka opowiedziała o tym, jak żyją nietoperze, jakie mają zwyczaje, gdzie je można spotkać i gdzie mieszkają.

Nietoperze to jedyne ssaki latające. Na świecie żyje około 1360 gatunków nietoperzy, w Polsce - 28 gatunków, z czego 17 żyje na Pomorzu. W Polsce wszystkie gatunki nietoperzy są pod ścisłą ochroną.

- To bardzo pożyteczne zwierzęta. Są naszymi naturalnymi sprzymierzeńcami w walce z uciążliwymi owadami, przede wszystkim z komarami – zaznaczała Aneta Zapart. Jednocześnie zaprzeczyła, aby nietoperze były niebezpieczne dla ludzi. – Opowieści, że mogą się zaplątać we włosy są nieprawdziwe – dodała.

Natomiast jest jedno zagrożenie. Nietoperze mogą być nosicielami wścieklizny, dlatego nie należy dotykać tych zwierząt.

Ciekawym zwyczajem życia nietoperzy jest hibernacja. Od mniej więcej października do wiosny nietoperze są nieaktywne - hibernują. Wiąże się to z tym, że w chłodnej porze roku nie ma ich pokarmu, owadów.

- Na okres hibernacji nietoperze znajdują sobie odpowiednie miejsca do przezimowania. Są to np. piwnice pod budynkami, ziemianki, stare studnie, strychy, stare drzewa – mówiła Aneta Zapart.

Przyrodnicy apelują, aby nie zakłócać spokoju hibernującym nietoperzom. Chodzi nie tylko o ich niedotykanie (niepokojony osobnik może też ugryźć). Sygnałem do przebudzenia może być nagły wzrost lub spadek temperatury otoczenia, hałas, dotyk, światło czy podmuch powietrza. Tymczasem każde przebudzenie powoduje u nietoperza stres i olbrzymi wydatek energetyczny zmniejszający szanse na przetrwanie okresu zimowego.

Ponieważ nietoperze to zwierzęta nocne, zatem aby je spotkać trzeba penetrować teren po zmroku. Stąd właśnie nazwa spotkania – Noc Nietoperzy. Zatem druga część spotkania odbyła się w plenerze nas Stawkiem Łabędzim. Dlaczego akurat tam? Bo w pobliżu zbiorników wodnych żyje wiele owadów, głównie owadów, będących pokarmem dla nietoperzy.

Przyrodnicy byli wyposażeni w specjalne detektory dźwięku, dzięki którym można było słyszeć odgłosy latających nietoperzy. Podczas lotu te zwierzęta posługują się echolokacją. Wysyłają ultradźwięki, które odbite od przeszkód czy zdobyczy wracają jako echo do ucha, informując o świecie zewnętrznym. Dla człowieka te dźwięki są nieuchwytne.

Nad północno-zachodnim brzegiem Stawku Łabędziego, w blasku latarni i latarek, było wyraźnie widać latające nietoperze.

- Charakter tych przelotów świadczy, że jest chyba gonitwa godowa, bo akurat teraz dla nietoperzy rozpoczął się ten okres – wyjaśniła Aneta Zapart.

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

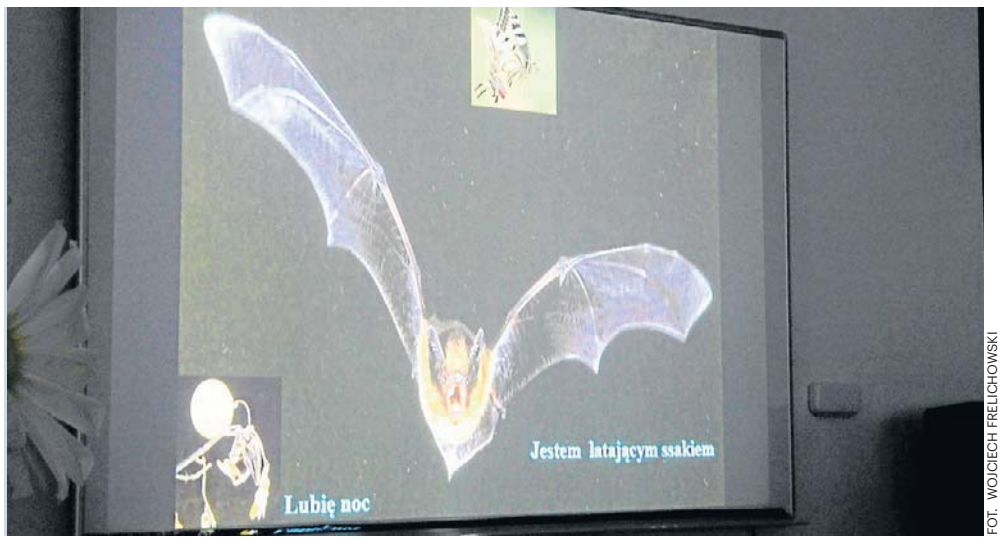
Jak tłumaczyła przyrodniczka nietoperze nie są niebezpieczne dla ludzi

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Przyrodnicy byli wyposażeni w specjalne detektory dźwięku

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Nazwa stawu zapożyczona była od łabędzi, które mają tutaj swoje lęgowiska



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Na świecie żyje ponad 1300 gatunków nietoperzy

eprasa.pl 0bcf6bab09

KULTURA

XVI Koszalińskie Konfrontacje Młodych mTeatr, czyli teatralna uczta

Dziewięć spektakli, w tym osiem konkursowych, wybranych z ponad czterdziestu zgłoszeń - program XVI Koszalińskich Konfrontacji Młodych mTeatr 2026 zapowiada sie intrygująco.

Joanna Boroń

Jedną z największych niespodzianek tegorocznej edycji będzie rapowy „Pan Tadeusz", który zamiast na scenie Bałtyckiego Teatru Dramatycznego zostanie pokazany w postindustrialnej przestrzeni dawnego hangaru lotniczego w Unieściu.

Pod koniec października (20-25) do Koszalina przyjadą twórcy dziewięciu przedstawień, z których osiem stanie do konkursowej rywalizacji. Jak mówi Andrzej Mielcarek, dyrektor Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, wybór programu nie należał do łatwych. Organizatorzy otrzymali ponad czterdzieści zgłoszeń.

Za kształt artystyczny tegorocznej edycji odpowiada ponownie Piotr Ratajczak, doskonale znający środowisko młodego polskiego teatru, to on miał decydujący głos przy wyborze spektakli, które zobaczymy na deskach koszalińskiego teatru.

W programie festiwalu znajdzie się ostatecznie osiem spektakli konkursowych. Wydarzenie otworzy „Pan Wołodyjowski" w reżyserii Stanisława Chludzińskiego i Bartosza Cwalińskiego z Teatru Ludowego w Krakowie. Publiczność będzie mogła również zobaczyć „Helenę" w reżyserii Magdaleny Dąbrowskiej z Akademii Teatralnej w Warszawie – Filii w Białymstoku, będącą osobistą opowieścią inspirowaną historią dziadków, a także „Co gryzie Gilberta Grape'a" Jakuba Zalasy z Teatru Ludowego w Krakowie, „Nowego Pana Tadeusza, tylko że rapowego" Kamila Białaszka z Teatru Polskiego w Poznaniu oraz „Chłopców" w reżyserii Macieja Waltera, przygotowanych przez Fundację Horyzont Sztuki w Łodzi. W konkursie zaprezentowane zostaną ponadto „Mężczyźni objaśniają mi świat" Klaudii Gębskiej z Teatru Narodowego w Warszawie – będzie to zarazem pierwszy w historii udział Teatru Narodowego w koszalińskim festiwalu – „Balladyna 68 – w nieco skróconej wersji" w reżyserii Lady Borovskiej z białostockiej Filii Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie oraz „Tchnienie" Patryka Warchoła z Teatru im. Wilama Horzycy w Toruniu. Festiwal zakończy pozakonkursowy spektakl „Prawda" w reżyserii Wojciecha Malajkata, przygotowany przez Wydział Produkcji w Warszawie.

FOT. TEATR POLSKI W POZNANIU

Rapową wersję Pana Tadeusza zobaczyć będzie można w wyjątkowej przestrzeni

– Nie umiałbym powiedzieć, który ze spektakli szczególnie chciałbym zarekomendować, bo każdy z nich jest na swój sposób bardzo ciekawy – podkreśla Andrzej Mielcarek.

Choć organizatorzy nie zakładali w tym roku jednego motywu przewodniego, w programie wyraźnie zaznacza się klasyka literacka. Wśród przedstawień znalazły się odwołania m.in. do „Pana Wołodyjowskiego", „Pana Tadeusza" i „Balladyny", a także do „Co gryzie Gilberta Grape'a".

Nie był to jednak punkt wyjścia przy konstruowaniu programu. – To nie było nasze założenie. Naszym założeniem było zaproponować różnorodność – wyjaśnia dyrektor BTD.

Jedną z najbardziej nietypowych propozycji XVI edycji będzie nowy, rapowy „Pan Tadeusz" Teatru Polskiego w Poznaniu. Spektakl wzbudził już spore zainteresowanie i – jak zaznacza Mielcarek – był szeroko komentowany, przede wszystkim pozytywnie.

Wyjątkowe będzie nie tylko samo przedstawienie, ale również miejsce jego prezentacji. Po raz pierwszy w historii festiwalu spektakl wyjdzie poza mury Bałtyckiego Teatru Dramatycznego. Publiczność pojedzie do Unieścia, gdzie przedstawienie zostanie pokazane w dawnym hangarze lotniczym należącym obecnie do firmy Arche.

Zmiana czeka również przedstawienia prezentowane na małej scenie BTD. Jej pojemność to około 70 miejsc, przez co podczas wcześniejszych edycji możliwość obejrzenia kameralnych spektakli miała stosunkowo niewielka grupa widzów. W tym roku organizatorzy postanowili część takich przedstawień zaprezentować dwukrotnie.

Dziewięć przedstawień może sugerować, że mTeatr dysponuje w tym roku znacznie większym budżetem. Rzeczywistość jest bardziej skomplikowana. Festiwal otrzymał rzeczywiście większe wsparcie Urzędu Marszałkowskiego i Urzędu Miejskiego w Koszalinie. Nieco wyższa jest również dotacja ministerialna, ale część kosztów Bałtycki Teatr Dramatyczny pokrywa z własnego budżetu.

Organizatorzy musieli jednak zrezygnować z części spektakli, które chcieliby sprowadzić do Koszalina. Koszty ich prezentacji przekraczały możliwości teatru. – Woleliśmy pokazać osiem różnorodnych niż na przykład cztery lub pięć świetnych, ale bardzo drogich – mówi dyrektor BTD. Sprowadzenie przedstawienia to nie tylko wynagrodzenie artystów. Teatrom trzeba pokryć koszty związane z przyjazdem i prezentacją spektaklu, a przy większych produkcjach kwoty szybko rosną.

Festiwal jest biletowany, a wpływy ze sprzedaży stanowią również wsparcie dla jego organizacji. Karnet umożliwiający obejrzenie wszystkich spektakli kosztuje 500 zł. Rezerwacja karnetów jest już możliwa, natomiast ich odbiór rozpocznie się 24 sierpnia. Karnet to tylko jedna z opcji. Bilety na poszczególne przedstawienia można kupować już teraz zarówno w kasie teatru, jak i przez internet. Ceny zaczynają się od 60 złotych.

Organizatorzy przypominają, że liczba karnetów jest ograniczona. Doświadczenia poprzednich edycji pokazują, że im bliżej festiwalu, tym więcej pojawia się telefonów od osób próbujących zdobyć ostatnie miejsca na spektakle. – Bardzo nam zależy na tym, żeby widownia była wypełniona do ostatniego miejsca – mówi Andrzej Mielcarek.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ZCK 0011567625

Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich w Zakopanem czas zacząć

Są wydarzenia, które wraz z upływem lat stają się nie tylko częścią kalendarza kulturalnego, ale także symbolem miejsca, jego tożsamości i wartości. Do takich bez wątpienia należy Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich w Zakopanem – najważniejsze wydarzenie folklorystyczne regionu, jeden z najbardziej prestiżowych góralskich festiwali w Polsce i Europie, a zarazem rozpoznawalna na całym świecie wizytówka Zakopanego. Od 21 do 27 sierpnia zapraszamy na Dolną Rówień Krupową w Zakopanem. Tam poznamy „Świat góralskich wierzeń – na styku sacrum i magii".

Wyjątkowa muzyka, taniec, stroje, rzemiosło i gwara
Od dziesięcioleci festiwal pozostaje wierny swojej idei. Choć świat wokół zmienia się niezwykle dynamicznie, a współczesność przynosi nowe wyzwania i nowe formy komunikacji, Zakopane niezmiennie staje się miejscem spotkania kultur górskich z różnych stron globu. To wyjątkowa przestrzeń dialogu tradycji i współczesności, w której najważniejsze pozostają autentyczność, szacunek dla dziedzictwa oraz przekazywanie wartości kolejnym pokoleniom.
Dla Zakopanego kultura rodzima jest czymś więcej niż tylko elementem lokalnej tradycji. To fundament tożsamości miasta, jego rozpoznawalny znak i powód do dumy. Góralska muzyka, taniec, stroje, rzemiosło i gwara od pokoleń budują wyjątkowy charakter stolicy polskich Tatr.

Świat góralskich wierzeń – na styku sacrum i magii
Motywem przewodnim tegorocznej edycji festiwalu, który będzie trwał **od 21 do 27 sierpnia, stał się „Świat góralskich wierzeń – na styku sacrum i magii"**. To fascynująca podróż do świata dawnych wyobrażeń, rytuałów, symboli i wierzeń obecnych w kulturze ludowej od wieków. Góralska tradycja pełna jest opowieści o siłach natury, wierzeń związanych z cyklem życia człowieka, świętami dorocznymi, ochroną domostwa czy przekonaniami dotyczącymi szczęścia i pomyślności.
Nie zabraknie również wydarzeń, które od lat stanowią serce festiwalu. Publiczność będzie mogła uczestniczyć w koncertach konkursowych zespołów folklorystycznych z Polski i świata oraz kibicować uczestnikom Międzynarodowego Konkursu Kapel, Instrumentalistów i Śpiewaków Ludowych. Program wzbogacą koncerty gwiazd, wśród których znajdą się m.in. **Roby Lakatos** oraz **Štefan Štec**, artyści cenieni za niezwykłą umiejętność łączenia tradycji z nowoczesną interpretacją muzyki ludowej.

Serdecznie zapraszamy do Zakopanego od 21 do 27 sierpnia. Przyjdźcie, aby usłyszeć muzykę płynącą prosto z serca gór, odkryć tajemnice dawnych wierzeń i poczuć niezwykłą energię spotkania górali z całego świata.

Organizatorzy: ZAKOPANE Zakopiańskie Centrum Kultury
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury - państwowego funduszu celowego
Partner Główny: MAŁOPOLSKA
Partner Strategiczny: TAURON

eprasa.pl 0bcf6bab09

SPOŁECZEŃSTWO

Monika Sobień-Górska szukała sensu w medytacjach, manifestacji i ustawieniach. Sprawdziła, jak działa ten biznes

– Wydałam prawie 30 tysięcy złotych na kursy i warsztaty rozwoju duchowego. Był moment, kiedy pomyślałam, że zwariuję – Monika Sobień-Górska zbadała świat internetowych nauczycieli duchowych i napisała o tym książkę

Anita Czupryn

Ile kosztowało Cię szukanie sensu i ukojenia?
Pytasz o koszt finansowy czy emocjonalny?

Na początek finansowy. Przez rok przeszłaś sześć kursów medytacyjnych, pięć kursów manifestacji, dwa warsztaty transformowania energii, uczestniczyłaś w 53 ustawieniach i ich wariacjach, a także w eventach, ceremoniach i sesjach oddechowych. Ile na to wydałaś?
Od 25 do 30 tysięcy złotych. Przy czym ta kwota i tak jest zaniżona, bo w niektórych miejscach byłam za darmo. Kiedy mówiłam prowadzącym, że zbieram materiał do książki, czasem mnie zapraszali. Dwa razy bezpłatnie uczestniczyłam w wydarzeniach Klaudii Pingot, a każde z nich kosztowało prawie 2400 złotych, bez zakwaterowania i transportu. Większość kursów internetowych kupowałam jednak sama, a do rachunku należy jeszcze doliczyć przejazdy i pobyty na wyjazdach czy odosobnieniach. Nie zawsze ujawniałam, że piszę książkę. Dotyczyło to głównie ustawień. Gdybym o tym powiedziała, ludzie mogliby zacząć grać, a ja nie uchwyciłabym prawdy z tego, co się tam dzieje. To nagromadzenie praktyk wynikało z potrzeby zebrania rzetelnego materiału, ale miało też pokazać typową drogę klienta, którego zasysa świat nowej duchowości. Rzadko kończy się na jednym kursie. Często jest on przedstawiany jako pierwszy etap: słyszysz, że dobrze ci idzie, ale jeszcze nie dość dobrze, więc trzeba kupić następny. Rozwój duchowy nie jest tani, ale klientów nie brakuje.

A jaki był koszt emocjonalny? W książce „Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia. Między wiarą, terapią a biznesem" piszesz, że czułaś się zmęczona. Co najbardziej Cię wyczerpało?
„Zmęczona" to delikatnie powiedziane. Był moment, w którym czułam się po prostu wykończona. Te praktyki mają przynosić ukojenie, a jednocześnie potrafią bardzo obciążyć układ nerwowy; głęboko ingerują w emocje. Przez trzy dni siedzę w kręgu kobiet, uczestniczę w ceremoniach szamańskich, które, jak się okazuje, w dużej mierze opierają się na ustawieniach hellingerowskich, i jestem przez cały czas otoczona cudzymi dramatami. Nawet jeśli sama tego nie doświadczyłam, wychodzę z takiego spotkania oblepiona cierpieniem. Jest jeszcze poczucie, że trzeba siebie poprawiać: być bardziej uważnym, wyjść z ego, poszerzyć świadomość. W pewnym momencie człowiek traci orientację, tym bardziej że nauczyciele duchowi często sobie przeczą. Jedni mówią, że trzeba kontrolować myśli, bo one się manifestują, inni, że myśli nie mają znaczenia, liczy się wyłącznie wiara. Jedni zalecają medytację i pracę z wewnętrznym dzieckiem, inni proponują mechaniczne powtarzanie afirmacji. Punktem zwrotnym była dla mnie rozmowa z nauczycielką niedualności, która twierdziła, że indywidualne „ja" nie istnieje, bo wszyscy jesteśmy jedną świadomością. Gdy człowiek zaczyna podważać zmysłowe postrzeganie świata, robi się niebezpiecznie. Poczułam, że jestem na granicy czegoś, co mogłoby się skończyć bardzo źle, i trzeba było zaciągnąć hamulec. Nie oznacza to, że każdy kurs jest czymś złym. Jeśli pomaga budować odwagę, poczucie własnej wartości, dobre relacje z ludźmi i szacunek do siebie, może być wartościowy. Problem zaczyna się wtedy, gdy człowiek zaczyna uprawiać turystykę warsztatową, od jednego nauczyciela do drugiego, w poszukiwaniu jednej prawdy, której nie sposób znaleźć, bo każda następna przeczy poprzedniej.

Wchodziłaś w ten świat jak mędrzec ze szkiełkiem i okiem z zamiarem zdemaskowania go?
Taki był mój cel. To zresztą pokazuje, jak pracują dziennikarze. Często zaczynamy od hipotezy. Gorzej, gdy staje się ona tezą, której nie chcemy uczciwie sprawdzić, tylko dobieramy materiał tak, żeby ją potwierdzić. W zideologizowanych mediach często właśnie tak to wygląda. Miałam krytyczny stosunek do rozwoju duchowego. Cenię psychoterapię, obserwuję w mediach

FOT. MATEUSZ SKWARCZEK

Sobień-Górska: Lubimy wierzyć, że istnieje coś więcej. W trudnych momentach choroby, żałoby, rozwodu czy wypalenia zawodowego wracają pytania: po co to wszystko?

społecznościowych wielu psychologów i psychoterapeutów. Widziałam, jak krytykują praktyki duchowe. Niekiedy robią to z pogardą wobec ludzi, którzy z nich korzystają: że są głupi, niewykształceni, podatni na manipulację. To mi się nie podoba, bo pogarda nigdy nie jest sposobem na uratowanie kogoś. Niemniej sama uznałam, że nowa duchowość to przede wszystkim skok na kasę. Kryzys Kościoła i pandemia sprawiły, że ludzie zaczęli szukać czegoś w zamian, a kapitalizm zrobił swoje: nauczyciele duchowi zwęszyli biznes i zaczęli zarabiać na ludziach w kryzysie. Początkowo chciałam przede wszystkim ostrzec, że można stracić pieniądze, zdrowie, a nawet rodzinę. Po kilku miesiącach rozmów zrozumiałam jednak, że prawdziwy obraz świata nowej duchowości jest znacznie bardziej skomplikowany. Mogłam napisać książkę pod z góry przyjętą tezę. Wiedziałam, że wtedy jedni będą mi bić brawo, inni w ogóle po książkę nie sięgną. I nic się nie zmieni. Postanowiłam pokazać bez cenzury bohaterów i sytuacje, również te, które nie pasowały mi do hipotezy, a, po drugie, zrobić reportaż wcieleniowy i przestać chować się za bohaterami. Miałam do wyboru: albo porzucić temat, albo odważyć się i wejść w niego naprawdę.

W książce otwarcie piszesz o osobistych sprawach. Uważam, że ta autentyczność i szczerość są siłą tej książki.
Dziękuję. Po premierze dostałam od czytelników bardzo dużo takich głosów. Dziś książki, zwłaszcza z pomocą AI, można pisać niemal hurtowo, tylko jaką to ma wartość? Wartością, która ma szansę się przebić, pozostaje autentyczność. Mam nadzieję, że mój reportaż pomoże ludziom, którzy są na początku duchowej czy rozwojowej drogi i mogą pogubić się w mnogości ofert. Nie zawsze trzeba wydawać po kilka tysięcy na kolejne kursy; sporo wartościowych rzeczy w sieci można znaleźć bezpłatnie.

Co z tego wszystkiego okazało się warte swojej ceny? Co wzięłaś z tych kursów?
Trzy rzeczy. Pierwsza to medytacja, niekoniecznie prowadzona, polegająca na obserwowaniu myśli bez ich oceniania. Po kilku tygodniach zobaczyłam, jak wielki śmietnik mam w głowie: dziesiątki tysięcy myśli o sobie, pracy, macierzyństwie, małżeństwie, rodzicach, społeczeństwie, polityce. One mnie kształtowały, ale nie były często moje. Zaczęłam sprawdzać, skąd je wzięłam i jak wpływają na moje życie. Medytacja przeszła więc w proces bliski pracy psychologicznej. Zmniejszyła lęk przed decyzjami i wyciszyła radio w głowie. Nie stałam się chodzącym zen, ale przestałam kończyć dzień z poczuciem, że myśli dudnią mi w czaszce i nie pozwalają zasnąć. Druga rzecz to kontakt z ciałem. Wcześniej wydawało mi się, że ciało to głowa, a cała reszta służy do jej przenoszenia. Podczas pracy z oddechem i sygnałami płynącymi z ciała zobaczyłam, jak bardzo jestem od niego odcięta. Zaczęłam wracać do tych praktyk, bo w moim przypadku regulują układ nerwowy. Stałam się spokojniejsza, zmniejszyły się też moje chroniczne bóle pleców i napięcie w barkach. Oczywiście nie odrzucam fizjoterapii ani ćwiczeń; traktuję te metody jako uzupełnienie. Trzecią rzeczą jest tak często wyśmiewana manifestacja. Większość kursów to manipulacja: obiecują, że wróci mąż, który odszedł, wystarczy odpowiednio afirmować, albo że pieniądze spadną nam z nieba i już nigdy nie trzeba będzie pracować.

Opisałaś też kobietę po mastektomii, która uwierzyła, że odrosną jej piersi.
To przykład strasznej, piętrowej manipulacji wobec osoby w głębokim kryzysie. Ale manifestacja może mieć również rozsądną stronę. Rozumiana nieinfantylnie sprowadza się do pracy z przekona-

eprasa.pl 0bcf6bab09

niami: nasze założenia o sobie i świecie wpływają na podejmowane decyzje. To codzienne łapanie się na tym, z jakiej pozycji dokonuję wyboru – czy z lęku, czy poczucia, że jestem wystarczająca. Kiedy w trakcie pisania książki musiałam zmienić wydawcę, byłam przerażona. To moja ósma książka i nigdy wcześniej mi się to nie zdarzyło. Wydawca oczekiwał tekstu zgodnego z pierwszą tezą, a ja nie chciałam zgodzić się na zmiany. Bałam się, że nie znajdę nikogo innego i będę musiała napisać książkę sprzeczną z własną prawdą. Wtedy pomogło mi myślenie wyniesione z kursów: może to wydarzenie nie dzieje się przeciwko mnie, lecz dla mnie, może za rogiem czeka inny wydawca. Muszę uwierzyć, że ta książka ma wartość – i znalazłam świetnego wydawcę, a książka odniosła sukces. To pokazuje, że pewne elementy praktyk mogą wzmacniać sprawczość.

Kto najczęściej szuka nauczyciela duchowego: ludzie zagubieni i straumatyzowani czy ambitni, którzy chcą odnieść jeszcze większy sukces?

To zależy od praktyki. Na ustawienia hellingerowskie przychodzą głównie ludzie z problemami i traumami. Spotkałam wiele dorosłych dzieci alkoholików oraz osób z depresją czy zaburzeniami lękowymi, często związanymi z trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa. Niektórzy korzystają równocześnie z psychiatrii i psychoterapii, ale nie widzą rezultatów albo przychodzą one bardzo powoli. Szukają więc szybszej drogi wyjścia z cierpienia lub innej formy ulgi. Na kursach manifestacji i medytacjach nastawionych na lepsze życie spotykałam dwie grupy. Pierwsza to ludzie ambitni, którzy uwierzyli w obraz tworzony przez media społecznościowe: masz dobrą pracę, ale możesz mieć lepszą. Zarabiasz dobrze, ale przecież można więcej; na Instagramie ktoś ma jacht albo samolot. Pojawia się więc pokusa, by jak najszybciej dostać się do życia, które rzekomo wiedzie sąsiad. Druga grupa to ludzie z problemami w relacjach, wiele porzuconych żon, samotnych kobiet pragnących partnera i dzieci. Badanie Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu pokazało, że 68 procent dorosłych Polaków odczuwa samotność, a połowa badanych doświadcza jej przewlekle. Kręgi kobiet przyciągają osoby przeciążone obowiązkami, presją i wypaleniem, pozbawione rodzinnego wsparcia i kogoś, komu mogłyby się zwierzyć. Mamy telefony i komunikatory, możemy w sekundę połączyć się z drugim końcem świata, a jednak coraz trudniej o pogłębioną rozmowę i prawdziwe wysłuchanie. Często właśnie za bycie zauważonym ludzie płacą na kursach i warsztatach.

W książce opisujesz, że po zastosowaniu metody komendy Klaudii Pingot oraz wizualizacji inspirowanych Joe Dispenzą zniknęła u Ciebie duża zmiana skórna. Nie znalazłaś naukowego wyjaśnienia. Jak dziennikarka ma uczciwie opowiedzieć o czymś, co się wydarzyło, ale nie potrafi tego wyjaśnić?

To był najtrudniejszy moment zbierania materiału i jeden z powodów, dla których zdecydowałam się poszukać innego wydawcy. Byłoby mi łatwiej, gdyby metody nie zadziałały. Tymczasem zmiana skórna zniknęła. Poszłam do kolejnego lekarza, licząc, że sprowadzi mnie na ziemię i poda medyczne wyjaśnienie. Powiedział, że w swojej praktyce nie widział podobnego przypadku. Mogłam uznać, że skoro dostępna wiedza naukowa nie pozwala mi tego wytłumaczyć, lepiej o tym nie pisać i tego oczekiwał pierwszy wydawca. Nie zgodziłam się, bo to się wydarzyło naprawdę. Spróbowałam więc zrobić wszystko, co zna warsztat dziennikarski: opisać fakty i szukać wyjaśnienia u specjalistów. Rozmawiałam z psychoterapeutą i psychologiem o tym, co mogło zajść na poziomie psychicznym. Być może pomogła sama praktyka, być może zadziałało coś innego, niż sądzę, na przykład efekt placebo. Nauka nie zna jeszcze odpowiedzi na wszystkie pytania.

Czy takie osobiste cuda nie bywają największą pułapką? Człowiek przeżywa coś niewytłumaczalnego i zaczyna wierzyć, że guru zna odpowiedź na wszystko.

To najważniejszy wniosek z tej historii. Takie zdarzenie może zbudować most między światem naukowym a duchowym, ale może też być niebezpieczne. Jeżeli natychmiast powiążemy poprawę zdrowia z konkretną praktyką, a zwłaszcza z konkretnym guru, przewodnikiem, to możemy uznać go za uzdrowiciela posiadającego jedyną skuteczną metodę. Wtedy zaczynamy uzależniać od niego zdrowie, szczęście i życiowe decyzje. Psychoterapeuci spotykają pacjentów, którzy po dobrym doświadczeniu z praktyką duchową żądają, aby współmałżonek i dzieci także poszli za ich guru. Gdy bliscy odmawiają, słyszą: „Ciągniecie mnie w dół. Gdybyście poszerzali świadomość, bylibyśmy już mądrzejsi, szczęśliwsi i bogatsi". Dlatego warto dać takiemu wydarzeniu czas, nie wierzyć bez zastrzeżeń w hasło, że wszystko jest po coś. Magiczne myślenie może pomagać, ale trzeba zostawić przestrzeń na krytyczne myślenie.

W książce pokazujesz, że ani inteligencja, ani wykształcenie nie chronią przed posiadaniem guru. Dlaczego lekarze, psychologowie, przedsiębiorcy czy wysokiej klasy menedżerowie wierzą internetowym guru?

Kilka lat temu, kiedy pisałam książkę o polskich miliarderach, poświęciłam jeden rozdział ludziom biznesu korzystającym z usług wróżów. To był mój pierwszy szok poznawczy. Zobaczyłam osoby, które własnym talentem zbudowały wielomiliardowe firmy, a decyzje biznesowe konsultowały z wróżami i coachami duchowymi. Nie jestem psycholożką ani psychoterapeutką, więc mogę mówić tylko z perspektywy reporterskiej. Bez względu na wykształcenie i społeczną pozycję wewnętrznie często pozostajemy dziećmi. Dotyczy to zwłaszcza osób z trudnymi, nieprzepracowanymi historiami z dzieciństwa, które były niezaopiekowane, niekochane i słyszały krzywdzące rzeczy na swój temat. Na warsztatach duchowych spotkałam prezesów dużych firm, prawników, lekarzy i wykładowców nauk ścisłych. Jedna z uczestniczek od lat była w terapii poznawczo-behawioralnej, a jednocześnie szukała ulgi w ustawieniach hellingerowskich. Kiedy coś bardzo boli, człowieka mniej obchodzi, czy pomoże profesor medycyny, czy coach z szałwią – chce, żeby ból ustał. Większość spotkanych przeze mnie osób nie odrzucała całkowicie nauki na rzecz magii. Raczej szukała komplementarnie, na różne sposoby. A przy tym po prostu lubimy wierzyć, że istnieje coś więcej. W trudnych momentach choroby, żałoby, rozwodu czy wypalenia zawodowego wracają pytania: po co to wszystko, kim jestem, dlaczego mnie to spotyka? Ludzie idą do coachów duchowych, by uwierzyć w większy porządek, który o nich dba i nadaje życiu znaczenie. Czujemy się wyjałowieni z sensu. Kiedyś Kościół pomagał go odnaleźć, dziś coraz słabiej sobie z tym radzi.

W środowisku duchowych nauczycieli modny jest język pseudonauki: „skok kwantowy", „epigenetyka", „koherencja serca i umysłu". Jaką pełni funkcję?

Ma uwiarygodniać takiego nauczyciela. Bierze się kilka terminów, które brzmią mądrze i nowocześnie. Dziś popularna jest fizyka kwantowa, więc duchowość staje się „kwantowa". Dzięki temu odbiorca może pomyśleć: „Nie zwariowałam, to nie magia ani świat szeptuch, przecież to jest naukowe". Klaudia Pingot podkreśla, że jest psycholożką, i dla odbiorców stanowi to legitymizację jej kursów. Prowadzący często powołują się także na naukowców, którzy przedstawiają własne teorie duchowe, choć zajmują się zawodowo zupełnie inną dziedziną. Naukowcy również mają prywatne przekonania i poszukiwania. Rozmawiam o tym z profesorem Andrzejem Draganem, który bardzo ostro reaguje na zaprzęganie pojęć fizyki kwantowej do sprzedaży duchowych kursów. Ludzie chcą czuć, że znaleźli sekretny kod do zhakowania rzeczywistości, o którym inni nie wiedzą, i żądają od nauki potwierdzenia każdej atrakcyjnej teorii. To nadużycie. Możemy korzystać z praktyk duchowych czy paraduchowych, jeśli nam służą, ale nie przypisujmy nauce twierdzeń, których nie udowodniła. Badania muszą być nie tylko przeprowadzone, lecz także powtarzalne.

Rozmawiałaś z Klaudią Pingot, Łukaszem Jakóbiakiem, Nityą, Sylwią Sikorską i Honoratą Lubiszewską, Solomiyą Kozerą i Barbarą Ravensdale. Dlaczego wybrałaś właśnie te osoby i co ich łączy?

Szukałam ludzi mających największy wpływ: największe społeczności, wysoką oglądalność i wierną publiczność, która regularnie wraca. Kiedy ktoś ma setki tysięcy subskrybentów, a jego medytacje czy transmisje oglądają setki tysięcy albo milion osób, skala zjawiska jest znacząca. Świadomie nie poświęcałam osobnych rozdziałów ludziom, których działalność uznałam za szczególnie szkodliwą. Nie chciałam promować patologii ani treści kompromitujących rozum. Polscy nauczyciele duchowi działają według podobnego szkieletu. Inspirują się amerykańskimi twórcami – Joe Dispenzą, Gaborem Maté, Deepakiem Choprą czy Bruce'em Liptonem. Przejmują ich treści oraz sposób mówienia i nagrywania rolek, w których mamy patos, emocjonalną muzykę, wrażenie uczestnictwa w czymś doniosłym. Do tego dochodzi model sprzedażowy. Najpierw buduje się bazę newsletterową, a potem regularnie wysyła oferty kolejnych kursów: uzdrawiania wewnętrznego dziecka, akceptacji własnego cienia, poprawiania relacji, manifestowania bogactwa. Do dziś mam zasypaną skrzynkę. Twórcy pilnie obserwują konkurencję – mnie też pytali, kto ile sprzedaje i zarabia. Oficjalnie uczą miłości, równowagi i wyzbywania się ego, a równocześnie ogromną rolę odgrywają u nich pieniądze. Nie wszyscy robią to cynicznie. Są osoby, które naprawdę próbują żyć zgodnie z tym, czego uczą. Problem zaczyna się wtedy, gdy ktoś sprzedaje wartości wyższe i chce być moralnym przewodnikiem, lecz najważniejsza pozostaje maksymalizacja zysku. Powiedziałam kiedyś, że wielu nauczycieli duchowych powinno zostać własnymi pierwszymi klientami, bo sami najbardziej potrzebują treści, które głoszą. Warto pamiętać, że drogowskaz nie idzie drogą, którą wskazuje. Nie powinniśmy oddawać mu odpowiedzialności za własne życie ani nabierać kompleksów, że jesteśmy od niego mniej uduchowieni.

Jak rozpoznać odpowiedzialnego nauczyciela, żeby w poszukiwaniu ukojenia nie oddać komuś rozumu i pieniędzy?

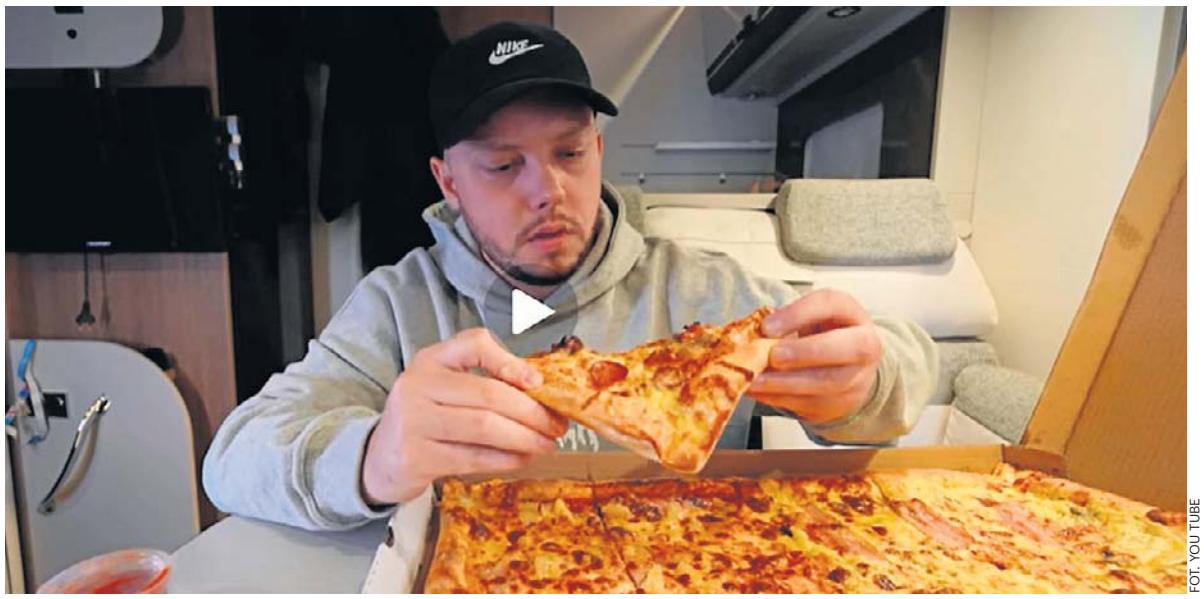
Najpierw sprawdźmy, kim ta osoba jest: co wcześniej robiła, jakie ma wykształcenie, na jakiej podstawie wypowiada się o ludzkiej psychice. Na rynku są ludzie, którzy jeszcze niedawno zajmowali się zupełnie inną działalnością, a dziś mówią innym, jak uzdrowić chorobę. Po drugie, uważajmy na kogoś, kto twierdzi, że tylko on zna prawdę i tylko jego metoda może pomóc, bo wszyscy inni się mylą. Paradoksalnie najbardziej niebezpieczni nie zawsze są twórcy kolorowi, ekscentryczni i łatwi do obrócenia w mem. Bywają nimi ludzie ubrani subtelnie i minimalistycznie, którzy budują pozycję na krytyce całego rynku duchowego, a sami potrafią wyrządzać więcej szkody. Trzecia sprawa to cena. Jeżeli kurs kosztuje ponad tysiąc złotych, zapytajmy, co zawiera i czy podobnych treści nie można znaleźć taniej. Kupowałam kursy drogie i tanie, i często niewiele się od siebie różniły. Najpoważniejszy alarm powinien włączyć się wtedy, gdy coach odradza medycynę i psychoterapię, obrzydza lekarzy, straszy big pharmą i przekonuje, że każdy psychoterapeuta oszukuje, a pomoc można dostać wyłącznie u niego. Spójrzmy też na skalę obietnic. Jeśli po jednym kursie mamy uzdrowić wszystkie traumy, pogodzić się z rodzicami, odzyskać byłego męża i zamanifestować miliardy na koncie, to uciekajmy. Uczciwy prowadzący nie obiecuje „skoku kwantowego", który w jeden weekend odmieni całe życie bez wysiłku. Mówi, że zmiana bywa długa, trudna, bolesna, wymaga pracy i nie każdemu pomoże w ten sam sposób.

Książka

Monika Sobień-Górska
„Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia. Między wiarą, terapią a biznesem", wyd. Znak, Kraków 2026

eprasa.pl 0bcf6bab09

GASTRONOMIA



FOT. YOU TUBE

Tak Książulo testował gigantyczną pizzę Bestię i zabójczo ostrą Petardę z pizzerii Jolanta w Bydgoszczy. Jej szef, pan Jacek, „efekt Książula" dobrze wykorzystał

Efekt Książula. Jolanta oszalała, Siemka zyskała. Jak on to robi?

Książulo jedną recenzją lokal potrafi uratować albo pogrążyć. Najpopularniejszy kulinarny youtuber w kraju gościł na Kujawach i Pomorzu kilkukrotnie. Za jego sprawą pizzeria Jolanta w Bydgoszczy oszalała, a Siemka Kebab w Toruniu zyskała.

Małgorzata Oberlan

„Książulo, co Ty zrobił?! Mamy taki ruch, że nie jesteśmy w stanie się obrobić. Telefon wyłączony od ponad godziny. Zamówienia spływają zewsząd. Na miejscu - pełno. Na wynos - pełno. Czas oczekiwania dłuższy. Ale wiecie co? Jestem za to ogromnie wdzięczny. Dziękuję za cierpliwość. Dziękuję, że czekacie. Dziękuję, że wspieracie sercem" - meldował rozentuzjazmowany pan Jacek, właściciel pizzerii Jolanta w Bydgoszczy.

Meldował tak pod koniec lutego tego roku, po drugiej już wizycie w jego lokalu Książula. Jego „efektu", a termin ten wszedł na stałe do obiegu, doświadczył po raz kolejny. I wykorzystał go najlepiej, jak potrafił.

Zabójcza Petarda na własną odpowiedzialność

Szymon Nyczko, czyli kulinarny recenzent o milionowych zasięgach na YouTube, pierwszy raz odwiedził Jolantę w 2024 r. W lokalu działającym wtedy przy ul. Jagiellońskiej w Bydgoszczy tłumów nie było. Owszem, pan Jacek i wówczas interes prowadził z pasją (znana była choćby jego największa w mieście pizza), ale chyba brakowało promocyjnego wypłynięcia na szerokie wody. Wizyta Książula mu to dała. W Jolancie zamówił rekordowo wielką pizzę Bestię i zabójczo ostro Petardę, z autorskim sosem szefa kuchni. Konsumować je udał się z kolegą Wojtkiem na kemping. No i tam odbyło się szoł, które znów biło rekordy popularności w sieci. Efekt? Tysiące ludzi dowiedziało się, że Bestia jest grzechu warta, a Petarda to najostrzejsza pizza w kraju. Zabójcza wręcz...

Petardy z Jolanty zachciało nagle spróbować mnóstwo ludzi, także podejmując „wyzwanie ostrości". Wielu Książula naśladowało i swoje relacje też wrzucało do sieci. Inni natomiast ciągnęli do lokalu przy Jagiellońskiej po prostu z ciekawości. Niekoniecznie na zabójczo ostrą pizzę, którą już wtedy zamawiać trzeba było specjalnie - u szefa pizzerii - i licząc się z konsekwencjami dla organizmu.

Drugi raz youtuber zajrzał do Jolanty minionej zimy. Tym razem z Petardą nie mierzył się on sam, ale jego znajomi. Relacja znów miała rzesze internetowych odbiorców, a „efekt Książula" po raz drugi doprowadził Jolantę do szaleństwa. Ze szczęścia - jak piszemy na wstępie. Jak lokal tę popularność wykorzystał? Trzyma poziom kulinarny, a jego szef, pan Jacek, podtrzymuje zainteresowanie regularną aktywnością w sieci. Miesiąc temu pizzeria zmieniła adres - przeniosła się na ul. Kołobrzeską, działa w większej przestrzeni. Trochę z konieczności, bo nieruchomość przy ul. Jagiellońskiej objęły wyburzenia, ale też z uwagi na wciąż rosnącą liczbę klientów.

- Słynną z ostrości pizzę Petardę nadal można u nas zamawiać tylko na specjalne życzenie, u szefa. Nie ma jej ot tak, w karcie. Tę pizzę naprawdę zamówić trzeba na własną odpowiedzialność - wcześniej wypełniając formularz. Nie każdy jest w stanie dać jej radę i ma ona swoją wyjątkową moc - mówi pracownica Jolanty.

Czy to prawda, że amatorzy Petardy kończyli z bólami w szpitalach? A może to miejska legenda o tym, jak dobrze znają ją lekarze na SOR-ach? Sympatyczna pracownica pizzerii dyplomatycznie pozostawia moje pytanie bez odpowiedzi.

Siemka Kebab - goście testują, interes się kręci

Krążący po kraju Książulo w Kujawsko-Pomorskiem był już wielokrotnie. Tylko w Bydgoszczy i Toruniu po kilka razy. Testował nie tylko bydgoską pizzę, ale i na przykład ofertę Jarmarku Świątecznego.

W Toruniu natomiast Szymon Nyczke brał na widelec na przykład dania serwowane w barach mlecznych. Nie padł na kolana przed ofertą popularnej społemowskiej Małgośki. Docenił za to absolutnie mały Bar Pod Arkadami na starówce. Czy potrzebował on dodatkowej atencji klientów, skoro jest najstarszym barem mlecznym w Toruniu i na sukces (oferując tradycyjne dania) pracuje od 1950 r.? Może niekoniecznie, ale pochwała youtubera dodała mu popularności.

Absolutnie zyskał też na wizycie Książula Siemka Kebab przy ul. Łyskowskiego w Toruniu - po pochwalnej recenzji youtubera lokal dostał skrzydeł. Właścicielka i cała ekipa do dziś czują „efekt Książula". Goście lokalu działającego na osiedlu Na Skarpie chwalą wielkość porcji, mięso w kebabie, świeżość dodatków, sosy i obsługę. Czy przed wizytą youtubera kebaby były tu gorsze? Nie. Po prostu i temu skromnemu lokalowi, działającemu na blokowisku, a nie obleganej przez turystów starówce, taka promocja bardzo się przydała.

„Skuszeni pozytywnymi recenzjami youtuberów odwiedziliśmy ten lokal..." - tak zaczyna się teraz wiele opinii, które w sieci zostawiają klienci lokalu Siemka Kebab. Zdecydowana większość jest pozytywnych. Nawet jednak te krytyczne są dowodem na to, że „efekt Książula" działa - ludzie ciągną tu także z ciekawości.

Książulo i jego zasięgi

31-letni youtuber Szymon Nyczke, czyli Książulo, należy do najsilniejszych graczy w sieci. Generuje zasięgi, których zazdroszczą mu inni. W ciągu miesiąca jego kanał na YouTube osiąga średnio około 40 mln wyświetleń, a jego produkcje regularnie przyciągają milionową widownię. Liczba subskrybentów kanału przekracza 2 mln.

Książulo zaczynał karierę w sieci już w 2012 r., gdy pojawił się jako KolorowyVlog, publikując krótkie, humorystyczne filmy o codziennych sytuacjach. Szybko zdobył wiernych odbiorców za sprawą naturalności i poczucia humoru. Po tych pierwszych sukcesach próbował także sił w muzyce, nagrywając rap pod szyldem KSTWO. Ten etap kariery nie przyniósł mu jednak popularności. Coraz rzadziej publikował materiały, a później całkowicie zniknął z internetu. Wtedy też przytył 40 kg.

Gdy Książulo zniknął z sieci, pracował w gastronomii. Był m.in. kucharzem, przygotowywał catering, pracował w piekarni, pizzerii i rozwoził jedzenie. Próbował też prowadzić własny sklep spożywczy. Jak sam wspominał, był to jeden z najtrudniejszych okresów w jego życiu. Każdego dnia wstawał o 3 lub 4 nad ranem, jechał na giełdę po towar, a od godz. 6 przez kolejne 12 godzin obsługiwał klientów w sklepie. Po powrocie do domu piekł jeszcze szarlotki, które cieszyły się dużym powodzeniem wśród kupujących. Ciągle nie miał jednak przy tym pewności, czy jego biznes przetrwa.

Przełomem w jego życiu z pewnością stał się rok 2022, gdy ponownie pojawił się w internecie. Wrócił na YouTube, tym razem stawiając na recenzowanie restauracji, barów mlecznych, budek z kebabem, ale i tych ekskluzywnych lokali. Lubi podkreślać, że jest niezależny, bo nie podejmuje współpracy reklamowej z branżą gastronomiczną. Tak buduje markę swoich recenzji, które odbiorcy uznają za wiarygodne i autentyczne. Zarabia przede wszystkim na wspomnianych wielomilionowych wyświetleniach swoich produkcji.

Krajobraz po Magdzie Gessler

Do kogo dociera kulinarny recenzent na YouTube? Przede wszystkim do młodego i średniego pokolenia. W przypadku Książula są to też raczej amatorzy pizzy, kebabów czy dań z barów mlecznych - bo dotąd na testowaniu takiego jedzenia się koncentrował. Ale, uwaga! Książulo od czasu do czasu lubi zajrzeć też do restauracji kulinarnych celebrytów. Takich jak na przykład Magda Gessler. I wtedy już absolutnie nie ma taryfy ulgowej: dla jakości dań, wielkości porcji, a przede wszystkim ceny serwowanych specjałów.

Magda Gessler natomiast ze swoimi Kuchennymi rewolucjami pobudza wyobraźnię przede wszystkim pokolenia średniego i starszego. Telewizyjny format ma się wyśmienicie od lat i choć jego gwiazda zbiera też miażdżącą krytykę od czasu do czasu, to wciąż bije rekordy oglądalności. Krajobraz po Magdzie Gessler bywa jednak różny. Nie jest tajemnicą, że w całym kraju splajtowało już wiele restauracji, które rewolucjonizowała. Samo pojawienie się historii o danym lokalu na telewizyjnej antenie jest bowiem faktycznie wielką szansą, dając reklamę na cały kraj. Sukcesu jednak nie gwarantuje: na ten ciężko na ogół trzeba potem w gastronomii pracować.

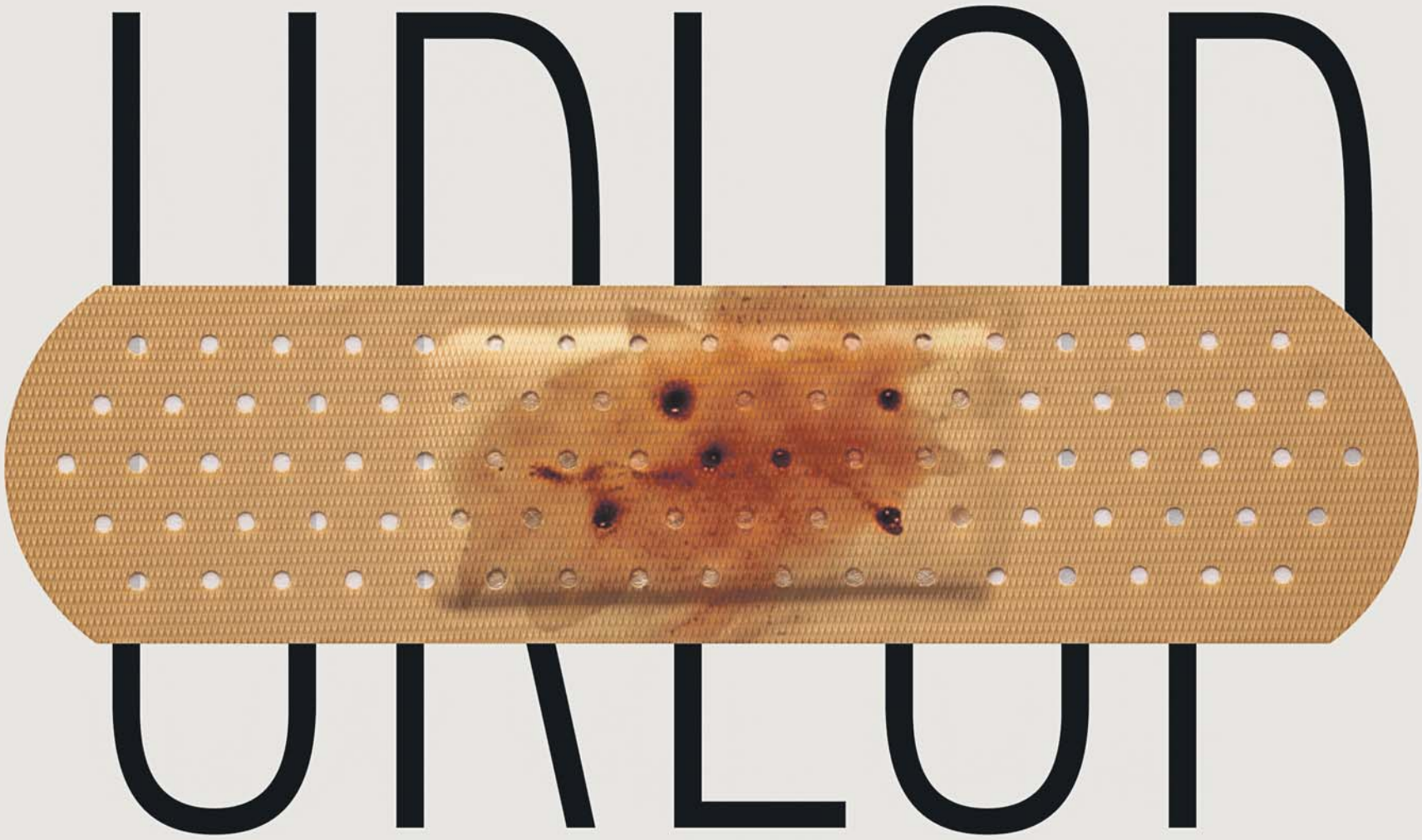
W Toruniu, dla przykładu, bilans Kuchennych rewolucji jest raczej smutny. Odbyły się w mieście 7 razy, a przetrwały tylko 2 lokale. Są to zrewolucjonizowane dwa lata temu Bistro Podniebienie na lotnisku oraz dekadę temu - La Nonna Siciliana na starówce. Ta druga restauracja wykorzystała promocję z anteny, ale na sukces ciężko i uczciwie sobie zapracowała.

Nie przetrwały na rynku inne rewolucjonizowane toruńskie lokale, takie jak Zamkowa, Pod Arsenałem, Żar Tandorii, List z Kaukazu czy Osteria do Bitondo. Oczywiście, powody były różne, ale rachunek toruński wystawiony po latach optymistycznie nie wygląda. ©℗

eprasa.pl 0bcf6bab09

Psychoterapeutka: Nie każda tragedia musi uczynić nas silniejszymi – Str. 24-25

PULS*regionów*


UDLOD
UKLUT

Wakacje podwyższonego ryzyka – Str. 20-21

FOT. BT/GETTY

eprasa.pl 0bcf6bab09

MOIM ZDANIEM

MONIKA KACZYŃSKA
z-ca redaktora naczelnego „Głosu Wielkopolskiego”

Zabójcze wakacje, czyli latem ostrożnie z klasykami

Gdy latem śledzi się wiadomości, chciałoby się powtórzyć za Jasiem Fasolą: „Bezczynność gwarancją bezpieczeństwa”. Bo od lat wakacje są czasem niepotrzebnych urlopowych śmierci.

Bieżący tydzień zaczął się od doniesienia o wypadku polskiego autokaru, którym pielgrzymi z Podkarpacia podróżowali z Medjugorje. Na węgierskiej autostradzie autobus wypadł z trasy. Jak dotąd wypadek pochłonął 12 ofiar śmiertelnych.

I choć w Europie miejsc ściągających pielgrzymów nie brakuje (żeby wymienić tylko Fatimę, Lourdes, Santiago de Compostela czy Watykan), we wszystkich można spotkać licznie przybywających Polaków, ale żadne z nich nie ma aż tak tragicznego bilansu. W ciągu ostatniego ćwierćwiecza na tej trasie zginęło 45 osób, a liczba rannych przekroczyła setkę.

Mimo że wypadki pielgrzymkowych autokarów zdarzały się i na innych trasach (do najtragiczniejszego, który pochłonął 26 ofiar śmiertelnych, doszło w 2007 roku w okolicach Grenoble, w czasie podróży z La Salette), to w czasie powrotów z Medjugorje powtarzają się z przerażającą regularnością.

I nic do rzeczy nie mają tu kwestie nadprzyrodzone. W tych ziemskich jednak rysuje się pewien schemat. Program wszystkich tych pielgrzymek z tragicznym finałem był niemal jednakowy: wyjazd wieczorem, cała noc jazdy, by rano znaleźć się na miejscu, dzień modlitwy i zwiedzania, czasem nocleg, modlitwa i kolejna nocna podróż.

Dlaczego? Bo tak taniej (30-40 euro na dodatkowy nocleg oraz ewentualnie śniadanie to dla niejednego pielgrzyma kwota nieobojętna). Wszak z Rzeszowa do Mjedjugorie jest zaledwie około 200 kilometrów dalej niż z Przemyśla do Szczecina. Któż, podróżując po Polsce, zatrzymuje się na tranzytowy nocleg? Przy dwóch kierowcach kilkanaście godzin jazdy nie wydaje się szczególnym wyzwaniem. I faktycznie, w przytłaczającej większości przypadków się udaje. Tyle że te, w których coś pójdzie nie tak, rujnują życie całych rodzin.

A to przecież tylko znikoma część urlopowych tragedii. Już pierwszy ciepły weekend przynosi wieści o pierwszych utonięciach – według policyjnych statystyk w tym sezonie (od 1 czerwca do 18 lipca) w Polsce w ten sposób zginęło już 139 osób. Przyczyny? Co roku te same : brawura i alkohol. Zaś większość ofiar utonięć to młodzi mężczyźni, którym i z jednym, i z drugim często bywa po drodze.

Do tego dochodzą śmiertelne wypadki w górach – w jeden weekend na przełomie lipca i sierpnia straciły życie cztery osoby. Kolejne tygodnie podniosły liczbę ofiar do 17. A przecież sierpień, który na górskich szlakach zasłużenie uchodzi za czarny miesiąc, jeszcze się nie skończył. Nie, nie upadki z Orlej Perci (choć i takie były). Ot, potknięcie się na nie aż tak trudnym szlaku, które skończyło się upadkiem w przepaść czy zawały serca na niemal spacerowych trasach, które w upale okazały się wyzwaniem ponad siły.

Jeśli doliczymy 232 ofiary śmiertelne wypadków drogowych w całym kraju, bez żadnej przesady można powiedzieć, że wakacji nie przeżyła cała, wcale nie najmniejsza wieś.

I choć oszołomieni letnim słońcem i wszechogarniającą zielenią od wiosny niemal podśpiewujemy za klasykiem „mierz siły na zamiary, nie zamiar podług sił”, na lato zmieńmy zestaw lektur. Czego nie przeżyjemy w te wakacje, będziemy mogli przeżyć za rok. Bo najpewniej wciąż tu będziemy.

MONIKA.KACZYNSKA@POLSKAPRESS.PL

ZAPISKI FRAKCJI PRZYTOMNYCH

ADAM BUŁA
szef newsroomu centralnego

Obrona Monte del Presidente. O bolszewickim duchu buszującym w pałacu

Zaliczyłem ostatnio zmasowany nalot „prawdziwych Polaków” na konto w jednym z serwisów społecznościowych. Powód? – opinia, że prezydent Nawrocki powinien być wyśmiewany za swoją wpadkę z „obrońcami Monte Cassino” tak długo, aż jego otoczenie zachowa się przyzwoicie. Daremne nadzieje, próżny trud... Prawdziwy bolszewik nie przyznaje się do błędu nigdy i nigdzie.

Dlaczego od razu bolszewik? – spytacie. Może dlatego, że chwilę później pojawiła się informacja o śmierci Wandy Traczyk-Stawskiej i nikt z pałacu – od prezydenta, przez jego ministrów, po rzecznika rządu – nie zdobył się na słowo pożegnania. Bo to był „nie ich” powstaniec warszawski. A takie milczenie, równe w sumie wymazywaniu pamięci, zawsze najbardziej kojarzyć mi się będzie z bolszewickim duchem.

Wróćmy do wpadki prezydenta z przemówienia w Święto Wojska Polskiego. Jego przejęzyczenie było tak oczywiste, że po prostu nie ma o czym mówić. Niezręczne może dodatkowo, bo ostatecznie padło z ust historyka, ale to nadal nie jest żaden temat. Więc odstawmy na bok tych „patriotów”, którzy od kilku dni tłumaczą mi, że przecież Polacy po zdobyciu ruin klasztoru przez jakiś czas zabezpieczali teren i bronili się przed niemieckimi kontratakami – a więc... bronili Monte Cassino, ergo nieomylny Nawrocki miał rację.

Problemem bowiem nie jest to, za co ktoś skrytykuje prezydenta lub jego otoczenie, tylko sam fakt ośmielenia się na podniesienia ręki na Wodza prawdziwych patriotów, stalinowego – sorry, przejęzyczenie – stalowego Karola.

Bo w świecie prawego patrioty (i, dla porządku, równie zacietrzewionej części wyznawców drugiej strony barykady) nic nie dzieje się przypadkiem. Dlatego kiedy minister Barbara Nowacka zaliczała rok wcześniej słynną wpadkę z „polskimi nazistami” budującymi obozy śmierci, to nie było przejęzyczenie. To było świadome narzucanie lewicowej narracji o naszym współudziale w Holokauście, czego koronnym dowodem jest to, że swoje wystąpienie Nowacka miała spisane na kartce, a nie mówiła z głowy, jak Nawrocki.

Zostawmy i tych paranoików. Bo dla mnie ważniejszą różnicą między wpadkami tych polityków jest prosty fakt, że Nowacka na drugi dzień po wystąpieniu solennie swoją wypowiedź sprostowała i za nią przeprosiła, a u prezydenta śladu takiej reakcji nie ma.

No ale to nadal jest temat niewart w sumie zachodu – taki prezydencki styl i tyle. Dla mnie temat zrobił się dopiero wtedy, gdy na oficjalnej stronie Kancelarii Prezydenta RP pojawiła się oficjalna transkrypcja przemówienia prezydenta na państwowej uroczystości. A tam, bez żadnej adnotacji, po prostu poprawiono wypowiedź Karola Nawrockiego. „Obrona Monte Cassino” zniknęła, pan prezydent powiedział „o tych, którzy walczyli pod Monte Cassino”.

Dalej powiecie, że drobiazg. No już nie. Jeśli kancelaria za blisko 400 milionów złotych rocznie tak frywolnie sfałszuje oficjalny dokument, to dlaczego mam zakładać, że zachowa się profesjonalnie i uczciwie przy jakimkolwiek innym dokumencie?

Najbardziej jednak zatrważającym jest fakt, że nie mam pewności, czy oni tam w ogóle mają świadomość i kompetencje, żeby zrozumieć, co w istocie czynią. Może nie rozumieją, że brak w tej transkrypcji malutkiej gwiazdki, informującej o skorygowaniu oczywistego przejęzyczenia prezydenta, to nie jest jakaś tam malutka gwiazdka. To wielka i bijąca po oczach bolszewicka gwiazda ich mentalności.

ADAM.BUŁA@POLSKAPRESS.PL

Wołodymyr Zełenski, prezydent Ukrainy: „Niestety, podczas gdy Moskwa inwestuje w rakiety balistyczne i eskalację, świat nie zawsze reaguje na takie ataki w odpowiedni sposób”

FOT. PAP/EPA/MAXYM MARUSENKO

eprasa.pl 0bcf6bab09

STOPKLATKA

FOT. AUTOR

↑

Wzruszające zdjęcia z kolejnej wymiany jeńców. Tym razem Ukraina i Rosja wymieniły 103 żołnierzy wziętych do niewoli w czasie walk. Ale w tym konflikcie takie chwile odprężenia zdarzają się bardzo rzadko. Cały czas Rosja prowadzi wojnę na wyniszczenie, konsekwentnie bombardując i ostrzeliwując kolejne części Ukrainy. Kijów odpowiada atakami dronowymi

PAP/PAWEŁ SUPERNAK

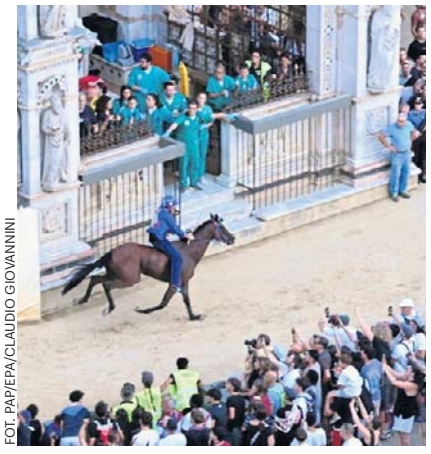
↑

W Płocku rozstawiono baterie systemu rakietowego MIM-104 Patriot. Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier, szef MON, wskazał je jako przykład budowy wielowarstwowej ochrony kraju i zabezpieczenia najważniejszych obiektów infrastruktury krytycznej. W ten sposób Kosiniak-Kamysz demonstrował, że Polska jest chroniona przed atakami z powietrza

→

Tak wygląda gaszenie pożaru za pomocą drona na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego. Na szczęście pożar nie był wielki, wywołało go prawdopodobnie uderzenie pioruna. Strażacy do akcji zaangażowali śmigłowiec, gdyż teren był trudno dostępny. Ale najbardziej skuteczne w akcji okazały się drony. A przy okazji powstały też efektowne zdjęcia

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT



FOT. PAP/EPA/CLAUDIO GIOVANNINI

←

W Sienie odbył się tradycyjnie wyścig konny po głównym rynku miasta Piazza del Campo. Jest organizowany dwa razy do roku od czasów średniowiecza. Tym razem zwyciężył widoczny na zdjęciu Giovanni Atzeni na koniu Anda e Bola

eprasa.pl 0bcf6bab09

TEMAT TYGODNIA

FOT. PAP/EPA/GEORGE VITSARAS

Seria pożarów w Europie Południowo-Zachodniej okazała się dla wielu problemem przy planowaniu i spędzaniu wakacji (na zdjęciu pożar lasu na wyspie Salamina w Grecji)

Kiedy urlop zamienia się w koszmar

Wybuchy wulkanów paraliżujące ruch lotniczy, pożary lasów w turystycznych kurortach, wypadki autokarów pełnych ludzi – czasami wymarzone wakacje nie przebiegają tak, jakbyśmy tego chcieli. Bywa, że z powodów od nas niezależnych, ale często na nasze własne życzenie

Dorota Kowalska

To była zgrana paczka znajomych, wszyscy pochodzili z Podkarpacia. Już wcześniej jeździli ze sobą na pielgrzymki: znali się, lubili, zawsze było o czym pogadać, z kim się pośmiać. W niedzielę wracali do domów z Medjugorie. Byli na miejscu kilka dni, wypoczywali. Do przejechania zostało im około trzystu kilometrów. W środku nocy na węgierskiej autostradzie między Budapesztem a Miszkolcem ich autokar zjechał do rowu.

- Rozmawiałam przez telefon z Polską, z koleżanką, i nagle: „Bum". Autobus się przewrócił, przekoziołkował. Uderzyłam głową, ale byłam na tyle przytomna, że widziałam, co się stało. Wszystkie siedzenia były powyrywane, ludzie byli pod fotelami. Wszyscy krzyczeli: „ratunku" - powiedziała w rozmowie z dziennikarzami TVN24 pani Helena.

Ma pękniętą kość ramienia, połamane żebra, uszkodzony kręgosłup.

- Autobus przewrócił się raz, potem drugi. Zdążyłam się czegoś przytrzymać, ale siedzenie zostało wyrwane razem z całą konstrukcją, trzymałam się tej ramy. W środku było ciemno, nic nie było widać. To jest nie do wyobrażenia widzieć, jak ten autobus wyglądał od środka - relacjonowała.

Wszędzie szkło z powybijanych szyb, powyrywane siedzenia autokaru.

- Swoją siostrę wyciągnęłam za nogi. Powiedziałam jej: „Ty ratuj się rękami, a ja będę cię wyciągać za nogi". Pomogłam też wydostać jednego mężczyznę. Przeciągnęłam go za nogi, ale tylko kawałek. Później pomogli już strażacy - opowiadała ocalała z wypadku.

Ludzie byli poprzygniatani fotelami. Krzyki, jęki, wołanie o pomoc. Ci, którzy byli w stanie, pomagali ciężej rannym. Na miejscu szybko pojawili się strażacy, lekarze, policja, ale też mieszkający na Węgrzech Polacy.

Bilans wypadku – tragiczny. W pojeździe było 59 osób - 57 pasażerów i dwóch kierowców. Zginęło 12 osób, 10 w stanie ciężkim przewieziono do szpitali. Część z poszkodowanych wróciła już do Polski. Sprawę badają śledczy. Kierowca, który prowadził autobus, został tymczasowo aresztowany na 30 dni, prawdopodobnie zasnął za kierownicą. Ale on też jest ofiarą.

- Szkoda tego człowieka. Rozmawiałem z ludźmi, nikt nie ma do niego pretensji - mówił w rozmowie z TVN24 drugi z kierowców. I dodał, że mężczyzna był „nad podziw rzetelny, uczciwy, uczynny".

Nie pierwszy taki wypadek

Na drogach podczas wakacji giną turyści, pielgrzymi, uczestnicy kolonijnych wycieczek. W sierpniu 2022 roku na autostradzie A4 na północ od stolicy Chorwacji jadący w kierunku Zagrzebia autobus zjechał z drogi i wpadł do rowu przy autostradzie. W wypadku, podobnie jak teraz na Węgrzech, zginęło 12 osób, 32 zostały ranne. Wszystkimi ofiarami byli Polacy, którzy pielgrzymowali do Medjugorje.

Ksiądz Rafał Działak z parafii w Koninie był jednym z poszkodowanych.

Nie spał od godz. 3.15. Siedział w jednym z przedostatnich rzędów, obserwował wszystko, co dzieje się na drodze. Na granicy z Chorwacją czekali jakieś 20 minut, była kontrola paszportowa. Pan Paweł, z którym duchowny mieszkał w jednym pokoju, zauważył, że za przejściem granicznym kierowcy zatrzymali autokar i wymienili się miejscami. I potem to się stało.

– Autokar bez żadnego gwałtownego ruchu zjechał na prawą stronę. Ja, siedząc w przedostatnim rzędzie, byłem przerażony, że wjeżdżamy w pole. Nie widziałem, że w poprzek jest wybetonowany rów. Z prędkością 100 km/h na godzinę, bez hamowania, uderzyliśmy w ten betonowy bok rowu. Byłem gdzieś w dziurze, przygnieciony przez innego człowieka. On się wydostał i ja wtedy też się wydostałem. Zobaczyłem, że cały autokar jest zmasakrowany, wszyscy są pościskani, wszystkie fotele są praktycznie powyrywane, oprócz ostatniego rzędu. To było przerażające – opowiadał potem w mediach ksiądz Rafał Działak. - Pan Paweł mówił mi, że w pewnym momencie usłyszał coś jakby wystrzał koła. Powiedział: jakby autobus złapał kapcia. Dla mnie to byłoby jakieś wyjaśnienie tego, dlaczego autobus nagle zjechał z prostej drogi - relacjonował duchowny.

W autokarze w momencie wypadku wyrwane zostały wszystkie siedzenia. Telefony, torebki, podręczny bagaż „fruwały" w powietrzu.

Ksiądz zdążył udzielić rozgrzeszenia umierającym, pomagał udzielić pomocy osobom przygniecionym przez boczne drzwi.

– To było przedziwne, bo oni siedzieli w trzecim rzędzie od końca, a przesunęło ich o kilka metrów. Jak to się stało, to jest niepojęte – wspominał.

Inny uczestnik wypadku, Paweł Drozdowski miał złamaną nogę. Przeszedł operację. Pomyślał: kierowca złapał gumę. Słyszał stuki. Autobus nagle się zatrzymał, a on wyleciał na zewnątrz. Po chwili

eprasa.pl 0bcf6bab09

obudził się i popatrzył, co się dzieje. Jak wspominał, na miejscu pojawiały się kolejno służby drogowe, karetki i straż pożarna. – To było straszne. Człowiek nigdy nie widział czegoś takiego. Przeżyć coś takiego i wylecieć przez szybę... Miałem całą twarz we krwi, było pełno krwi i szkła – opowiadał. – Tam były straszne jęki. Wszyscy przygnieceni przez fotele. Nie wszystkich dało się wyciągnąć, trzeba było rozcinać wrak – dodał.

W listopadzie 2021 roku na autostradzie Struma w południowo-zachodniej Bułgarii zapalił się autobus. W pożarze zginęło 45 osób — w tym 12 przewożonych dzieci. Ofiarami byli w większości turyści, którzy wracali do Skopje z wycieczki do Stambułu.

Najtragiczniejsza katastrofa polskiego autokaru wydarzyła się we Francji w niedzielę 22 lipca 2007 roku w Vizille. To też była pielgrzymka. W wypadku zginęło 26 osób. W tej sprawie prowadzono aż dwa śledztwa. Sprawę badała prokuratura w Grenoble, w Polsce Prokuratura Okręgowa w Szczecinie. W obu przypadkach umorzono postępowania. Uznano, że za wypadek odpowiada kierowca prowadzący autokar, który zginął w katastrofie. Polska prokuratura dodatkowo stwierdziła, że prowadzący pojazd miał krótki staż zawodowy (był zmiennikiem bardziej doświadczonego kierowcy), w związku z czym w krytycznym momencie użył niewłaściwego hamulca. Zamiast włączyć hydrauliczny retarder, skorzystał wyłącznie z hamulca głównego, co spowodowało jego uszkodzenie.

4 lipca 2019 roku autokar wiozący turystów do Włoch miał wypadek w Górnej Austrii. Zginęły dwie osoby, a pięć innych zostało poważnie rannych.

Kilka dni później, 14 lipca autobus jadący do Bułgarii z dziećmi na kolonie miał poważny wypadek w pobliżu rumuńskiej miejscowości Deva, ok. 400 km od Bukaresztu. Zginęło sześć osób, w tym pięcioro dzieci.

2003 roku w Egipcie podczas dachowania autokaru zginęło sześciu polskich turystów. Wracali do Hurghady z wycieczki do Kairu. Żaden z nich nie spodziewał się tragedii.

Płoną turystyczne kurorty

Nie tylko wypadki autobusów zamieniają nasze wakacje w piekło. Czerwiec i lipiec 2026 roku przyniosły najcieplejszy początek lata, jaki kiedykolwiek odnotowano w Europie Zachodniej. Rekordowym temperaturom towarzyszyły kolejne fale upałów, rozległa susza i poważne pożary. Płonęły lasy we Włoszech, Hiszpanii, Francji, Grecji, Chorwacji.

W piątek wieczorem 7 sierpnia, niebo nad Olzano, miejscowością należącą do gminy Tignale nad jeziorem Garda we Włoszech, było czerwone — potężny pożar wybuchł w dużym kompleksie leśnym powyżej brzegu jeziora.

W sobotę sytuacja wciąż była bardzo zła. Nad regionem unosiły się gęste kłęby dymu, widoczne z odległości wielu kilometrów nad jeziorem.

- Właśnie wracaliśmy z pizzerii i chcieliśmy wrócić do hotelu. Wtedy zobaczyliśmy, że po drugiej stronie jeziora, około 10 km od nas, płonie góra. Widok był groźny. Dziś rano nad wodą krążyły samoloty gaśnicze - opisywał reporter Alex Hermann z Berlina.

Burmistrz Tignale Daniele Bonassi mówił włoskim mediom o „przerażających scenach" - płomienie pochłaniały drzewa i poszycie leśne.

Setki turystów w pośpiechu pakowało swoje rzeczy i w środku nocy uciekało na ulice. Domy wakacyjne i hotele trzeba było ewakuować.

25 lipca na lotnisku Chopina w Warszawie wylądował samolot z pasażerami z greckiej wyspy Rodos. To byli turyści, którzy z wyspy uciekli przed pożarem. W tym czasie we wschodnich częściach Grecji temperatura sięgała nawet 45 stopni Celsjusza.

- Było tragicznie. Ludzie uciekali i szli po kilkanaście kilometrów na piechotę w pełnym słońcu, bez wody, całymi rodzinami, z dziećmi. Kiedy dotarli do hotelu, w którym przebywałem, to otrzymali pomoc. Potem zapaliła się kolejna wyspa Korfu i trzeba było uciekać – opowiadał dziennikarzom na lotnisku pan Tomasz, potem dodał, że osoby, które dotarły do hotelu, mówiły, że „nikt ich nie informował, co się dzieje, co mają robić i gdzie szukać pomocy".

- Jednak lokalni mieszkańcy bardzo pomagali. Były kremy na słońce, dla dzieci pieluchy, mleko. Podobnie było na lotnisku, gdzie nadal jest masa ludzi i mam nadzieję, że wrócą bezpiecznie do kraju – mówił.

Pan Michał na wakacje na Rodos pojechał z całą rodziną oraz znajomymi.

- Dzięki Bogu jesteśmy już w domu. Biuro podróży, które nas tam wysłało, nie odbierało telefonu, a kiedy w końcu udało nam się tam dodzwonić, to powiedzieli, że jesteśmy teraz pod opieką rządu greckiego – wspomniał w rozmowie z reporterem TVN24.

Trafili do centrum pomocy zorganizowanego w hali sportowej. Mieszkańcy wyspy przywozili im jedzenie, materace, zabawki dla dzieci.

- Bardzo bałem się paniki, która mogłaby wybuchnąć, ale nic takiego się nie stało. Najgorszy okazał się jednak dym, który nas przyduszał - mówił. I opowiadał, że ludzie, którzy szli kilkanaście kilometrów plażą do bezpieczniejszego miejsca, porzucali swoje walizki, aby było im lżej iść.

Pożar na Rodos doprowadził do największej ewakuacji w historii Grecji. Ludzie z wyspy uciekali samolotami i łodziami.

Uciekali też z kurortów we Francji, Hiszpanii, a ostatnio w Chorwacji. Podobnie było rok temu, wtedy też pożary trawiły Europę, a zwłaszcza jej południe – najbardziej latem oblegane przez turystów.

Etna sparaliżowała Sycylię

W sierpniu ekstremalne upały utrudniały życie mieszkańcom Sycylii i turystom, którzy postanowili właśnie tu spędzić swoje wakacje. Ale to wybuch Etny, jednego z najbardziej aktywnych wulkanów na świecie, sparaliżował życie tego regionu. Na lotnisku w Katanii wstrzymano wszystkie przyloty i odloty. Utknęli na nim turyści. Jednym z nich jest pan Dawid, który napisał na Kontakt24 i relacjonował, co dzieje się na miejscu.

- Lotnisko w Katanii jest cały czas zamknięte, wszystkie loty zostały odwołane. Nie ma na razie informacji, kiedy ruch zostanie wznowiony. Problemy dotyczą również transportu drogowego. W okolicy jest bardzo dużo pożarów, autostrady są poblokowane. Sytuacja jest dość ciężka - opowiadał.

Lot pana Dawida przekierowano do oddalonego o ponad 200 km Palermo. Trudno się było tam dostać, bo wszyscy ruszyli w tym kierunku.

- Pilot na nas nie poczekał, wyleciał praktycznie z pustym samolotem. Znajdowało się tam może z 10 do 15 osób. Reszta z nas koczowała pod bramkami i nie wiedzieliśmy, co mamy robić. Nie dało się połączyć z przewoźnikiem – podsumował Polak.

Lot pani Gabrieli również został odwołany, dopiero o godz. 22.00 dowiedziała się, że mają lecieć o 1.45 w nocy z Palermo. Jak opisywała w rozmowie z serwisem Fly4free, na lotnisku w Katanii usłyszała, że Wizz Air nie zapewni transportu zastępczego. Razem z innymi turystkami wzięły taksówkę, za którą zapłaciły 1000 euro, jednak na miejsce dotarły na 7 minut przed planowanym odlotem. Za późno. Musiała dalej koczować w Palermo.

Osiem dni zamknięcia lotniska w Katanii kosztowało sycylijską branżę turystyczną około 22 milionów euro. W tym czasie odwołano 684 loty, utrudnienia dotknęły 104 tysięcy pasażerów. Większość z nich to turyści, którzy pojechali na wymarzone wakacje.

Woda powinna budzić respekt

Nie trzeba wyruszyć za granicę, żeby urlop skończył się dla nas tragicznie. Statystyka utonięć stale rośnie - według najnowszych danych od początku czerwca w rzekach, jeziorach, nad morzem - zginęło w Polsce 114 osób.

Nie dalej jak w miniony poniedziałek, podczas kąpieli na plaży wschodniej w Darłówku dwoje plażowiczów zostało porwanych przez silny prąd wodny. Na miejsce natychmiast skierowano ratowników Brzegowej Stacji Ratowniczej w Darłowie.

„Śmiertelny finał kąpieli w Darłówku. Dziś w rejonie Darłówka prowadzono akcję ratowniczą dotyczącą dwóch plażowiczów, którzy podczas kąpieli w morzu zostali porwani przez prąd. Do działań skierowano ratowników Brzegowej Stacji Ratowniczej w Darłowie, jednostki ratownicze R-17 i R-26 oraz pojazd ratowniczy Land Rover BSR Darłowo. Obie osoby zostały odnalezione i wydobyte z wody. U jednej z nich nasi ratownicy rozpoczęli resuscytację krążeniowo-oddechową. O godz. 19:16 na miejsce przybył śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, którego załoga przejęła prowadzenie RKO. Nasi ratownicy pozostali na miejscu, wspierając działania LPR. Niestety, pomimo prowadzonej resuscytacji, o godz. 20:04 lekarz LPR stwierdził zgon poszkodowanego" – podano w komunikacie zamieszczonym na Facebooku.

Dzisiaj wiadomo, że mężczyzna, który utonął w Bałtyku, to proboszcz parafii w Lęborku, ksiądz Rafał Cieszyński.

Na początku sierpnia trzech nastolatków postanowiło odpocząć na niestrzeżonej plaży nad Jeziorem Durowskim w Wągrowcu (woj. wielkopolskie). Jeden z nich stwierdził, że nie umie pływać i nie będzie wchodził do wody. Dwóch pozostałych weszło do jeziora. W pewnym momencie jeden z chłopców zniknął pod wodą. Drugi pospieszył mu na ratunek, ale również nie wypłynął na powierzchnię. Młodzi ludzie zostali wyłowieni przez zespół nurków. Nie dawali znaku życia, nie udało się ich uratować.

Takie historie zdarzają się na całym świecie. W tym tygodniu brytyjskie media żyją dramatem, jaki rozegrał się na plaży w Shoreham-by-Sea w południowej Anglii. Świadkowie relacjonowali, że najpierw w wodzie bawiła się dwójka dzieci. Możliwe, że zaplątały się w sieć rybacką, więc na pomoc ruszyli im rodzice, którzy bez wahania wskoczyli do wód Kanału La Manche. Rybacy zauważyli bezradną rodzinę, która nie potrafiła wyjść z wody i zaalarmowali służby. Te natychmiast pojawiły się na miejscu i rozpoczęli akcję ratunkową. Utonęli ojciec, matka i nastoletnia dziewczyna, drugie dziecko walczy o życie w szpitalu. Cała czwórka przyjechała do Shoreham-by-Sea na swój wakacyjny urlop.

Ważny zdrowy rozsądek

W czasie wakacji, podczas urlopów, mamy więcej czasu, chętniej korzystamy z rozrywek. Nie zawsze zachowujemy przy tym rozsądek.

Do końca lipca zginęło już tylu użytkowników hulajnóg elektrycznych, co przez cały ubiegły rok – w sumie 11 osób.

W sierpniu na warszawskiej Woli 15-latka wiozła na hulajnodze elektrycznej 13-letnią koleżankę. Obie jechały bez kasków, obie były pod wpływem alkoholu. Po uderzeniu w znak drogowy upadły na jezdnię, a młodsza trafiła do szpitala.

W minioną niedzielę na drodze wojewódzkiej nr 241 z Wągrowca w kierunku Bydgoszczy policjanci zauważył nastolatka na hulajnodze elektrycznej. Młodzieniec jechał bez kasku ochronnego po trasie, na której obowiązuje limit prędkości do 90 km/h. Podczas kontroli okazało się, że 15-latek nie posiadał również wymaganych dokumentów uprawniających go do kierowania tego typu pojazdem. Gdy na miejscu pojawiła się matka chłopaka, mundurowi zapytali ją, czy ten posiada zwykły rower.

- Nie po to syn dostał hulajnogę elektryczną, żeby jeździł rowerem – odparła zbulwersowana.

W tym przypadku zabrakło refleksji i wyobraźni. Brakuje ich również tym, którzy chcą zabłysnąć w sieci. „Journal of Travel Medicine" wyliczył, że w latach 2009-2022 doszło do 379 zgonów związanych z robieniem sobie zdjęć na potrzeby social mediów. Nie są to jednak kompletne dane. Wielu przypadków tego typu śmierci po prostu się nie odnotowuje. Ludzie spadają z klifów, skał, mostów, bo chcieli na Instagrama wrzucić wakacyjne „selfie".

Przykłady? Są ich setki. 23-letnia Polka zmarła w Sewilli po tym, jak spadła z wysokości siedmiu metrów z bulwaru nad rzeką Gwadalkiwir. Straciła równowagę, robiąc „selfie" z widocznym w tle pięknie oświetlonym mostem. W październiku 2021 roku 72-letni turysta, spacerując Doliną Chochołowską w Tatrach, napotkał niedźwiedzia, z którym chciał sobie zrobić zdjęcie. Podszedł zbyt blisko drapieżnika, został ugryziony w nogę. Na szczęście zwierzę na tym poprzestało.

Cóż, czasami wymarzone wakacje nie przebiegają tak, jakbyśmy tego chcieli. Zdarza się, że nie mamy na to wpływu. Trudno przecież przewidzieć pożar, powódź, czy erupcję wulkanu. W takich wypadkach najlepiej zachować zimną krew i zdrowy rozsądek. Zawsze, nawet wtedy, kiedy czujemy się bezpieczni, warto wykazać się odrobiną wyobraźni i liczyć siły na zamiary.

eprasa.pl 0bcf6bab09

NASZE SPRAWY

Awantura w gabinecie! Lekarz wyrzucił pacjentkę z pokoju i z sanatorium

Zaczyna się spokojnie: pani Alicja prosi o zmianę terapii, bo obawia się zdrowotnych konsekwencji zaleconych zabiegów. Lekarz odmawia, informuje ją o usunięciu z sanatorium. Spór zaognia się, słychać krzyk medyka i płacz kuracjuszki

Andrzej Pięs

Pani Alicja z początkiem sierpnia trafiła do ośrodka Glorietta Centrum Odnowy i Wypoczynku w Iwoniczu-Zdroju na terapię krótko po wszczepieniu rozrusznika serca, ale z powodu poważnych dolegliwości po poważnym urazie kręgosłupa. Lekarz specjalista w zakresie rehabilitacji medycznej w ośrodku zlecił jej terapię laserem i falami ultradźwiękowymi. To u kobiety wzbudziło obawy, że oba zabiegi mogą mieć negatywny wpływ na jej stan zdrowia, właśnie ze względu na rozrusznik. Ordynatora ośrodka poprosiła o wykreślenie tych zabiegów z listy zleceń. Z tą informacją pojawiła się u lekarza, który jej oba zaordynował, prosząc o zmianę formy terapii, choćby na masaż. Od początku pięciominutowego nagrania z tego spotkania, jakie zamieścił Zbigniew Stonoga na swoim interwencyjnym portalu, słychać rosnącą irytację medyka w trakcie rozmowy z pacjentką.

– Ani laser, ani ultradźwięki nie są zabiegami prądowymi – próbuje z początku uspokajać kuracjuszkę, że mogą wpływać na rozrusznik. – Nie chce pani, jedzie pani do domu, tyle – medyk w końcu nie wytrzymuje.

Pacjentka protestuje, powołuje się na opinię swojej fizjoterapeutki, na decyzję ordynatora; takie argumenty lekarzowi „podnoszą ciśnienie". Oświadcza, że nie interesuje go, co powiedział ordynator, a jej obowiązkiem jest przyjąć i wykonać decyzje lekarza.

– Pani przedstawia jakieś swoje dziwne wydumki, o których nie ma zielonego pojęcia – podnosi głos medyk. – Dwadzieścia osiem lat leczę, nigdy nie miałem takiej sytuacji. Wypisuję panią do domu, ja nie mam możliwości pani leczenia. Ja nie widzę absolutnie możliwości pani pobytu tutaj, obawiam się o życie pani, a w dodatku brak kontaktu logicznego z panią – powód wystarczający, jedzie pani do domu.

Panią Alicję zaskoczyła opinia lekarza o „braku kontaktu". Raz jeszcze powołała się na stanowisko ordynatora.

- A g...no mnie obchodzi, co powiedział ordynator! – wypalił medyk. – I na tym kończymy.

Rozmowa na chwilę przybiera łagodniejsze tony, kiedy medyk pyta, czy pacjentce potrzebne jest zwolnienie lekarskie. Oboje uzgodnili, że tak, do następnego dnia. Łagodne tony kończą się, kiedy pani Alicja zwraca lekarzowi uwagę, że „jest naładowany".

FOT. PDOMENA PUBLICZNA

Niektórzy internauci twierdzą, że zamiarem pani Alicji była prowokacja i „ustawka" wymierzona w lekarza

– Niech mi pani tak nie mówi, koniec dyskusji – znów on podnosi ton.

Pacjentka raz jeszcze zgłasza zastrzeżenia co do zachowania medyka. Ten oświadcza, że musi wypisać jej dokumentację. – Proszę wyjść, proszę wyjść – zwraca się do pacjentki. – I jutro pani wyjeżdża.

Następuje kilkanaście sekund ciszy, po czym...

- Jeśli tak pan traktuje ludzi z rozrusznikiem... – zaczęła kuracjuszka.

– Wyjdź pani!!! – to już był krzyk lekarza. Pani Alicja próbowała raz jeszcze odnieść się do jego zachowania. Usłyszała: „Won!". Kiedy w tym momencie ostrzegła medyka, że „dowie się o tym Warszawa", ten zakpił, że nawet Górny Śląsk. Nagranie wyraźnie wskazuje, że w tym momencie lekarz wyszedł zza biurka i „pomógł" pacjentce opuścić gabinet, powtarzając: „Wyjść mi stąd". Dalej już tylko narastający płacz kobiety, epitety pod adresem medyka, zapowiedź zgłoszenia do policji, tłumaczenie, że „przecież ordynator"...

Fala hejtu i nieco wątpliwości. Glorietta oświadcza

Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo wpisów internautów, którzy lekarzowi nie szczędzili wulgaryzmów, gróźb i zapowiedzi.

„Proszę podać nazwisko tego chama. A i twarz także. Tu już RODO nie obowiązuje. Natychmiast zwolnić i zakaz pracy dożywotnio". Wielu proponowało rozwiązania siłowe.

Tylko nieliczni mieli wątpliwości. Po co pani Alicja zrobiła to nagranie, dlaczego nie ujawnia początku tej rozmowy, dlaczego podczas rozmowy z lekarzem kuracjuszka zachowuje spokój i dopiero po opuszczeniu gabinetu „puszczają jej nerwy"? Nieco wątpliwości co do intencji pacjentki, sugestie, że to była prowokacja i „ustawka" wymierzona w medyka.

– Jadę właśnie do pana doktora, bo chciał zająć stanowisko w tej sprawie – przyznał piątkowego południa Zbigniew Stonoga. – Poprosił o spotkanie, chce wyjaśnić, jak to dla niego nagranie jest cząstkowe i krzywdzące. Ta pani będzie składała albo już złożyła oskarżenie prywatne popełnienia przestępstwa naruszenia nietykalności osobistej i powództwo odszkodowawcze przeciwko panu doktorowi.

„Do dnia opublikowanych informacji w mediach do spółki zarządzającej Glorietta nie wpłynęło jakiekolwiek zgłoszenie, skarga czy prośba o wyjaśnienie dotyczące opisywanego zdarzenia – zarówno ze strony naszej Pacjentki, jak i osób działających w Jej imieniu" – brzmi fragment oświadczenia kierownictwa Glorietty, w którym wskazuje się także na tryb i adresatów takich skarg.

„Niemniej jednak po zapoznaniu się z opisywaną sprawą podjęliśmy wewnętrzne działania wyjaśniające mające na celu ustalenie pełnego przebiegu zdarzenia. W to-ku tych działań powzięliśmy informację, że lekarz, którego dotyczy sprawa, podjął bezpośredni dialog z Przedstawicielami Pacjentki, co przyjmujemy z uznaniem jako krok w kierunku rozwiązania sprawy w sposób bezpośredni i konstruktywny. Jednocześnie z Pacjentką skontaktował się pracownik zarządzający obiektem Glorietta, w celu wyjaśnienia okoliczności zdarzenia oraz jej wątpliwości" – głosi oświadczenie.

– Pan doktor opowiadał, jak to wygląda z jego perspektywy. Relację z tego spotkania skończył refleksją, że mimo wszystko nie powinien tak się zachować i że jest mu przykro – dodaje Zbigniew Stonoga chwilę po spotkaniu z medykiem. Nagranie publikujemy za jego zgodą.

Lekarz bije się w piersi

Lekarz pamięta tę sytuację inaczej, a jego relacja wydaje się potwierdzać wątpliwości tych, którzy zwracali uwagę, że przecież nagranie pacjentki nie ujmuje początku wizyty w gabinecie.

Była pierwszą, którą tego dnia medyk przyjął. – Skarżyła się na kołatania serca z dusznościami, potwierdziła, że takie incydenty zdarzają się jej od kilku dni – opowiada lekarz. Sprawdził wyniki jej badań i okazało się, że ma napadowe migotanie przedsionków serca.

– To jest objaw nietolerancji klimatu. Iwonicz ma specyficzne warunki środowiskowe, które sprawiają, że ludzie, którzy mają do tego predyspozycje, mają migotania przedsionków – opowiada medyk. – A to jest stan zagrożenia życia, skutkiem może być udar mózgu, zawał serca, zatorowość płucna. Poinformowałem pacjentkę, że nie może tu pozostać, musi wracać do domu, bo tutaj jej stan będzie się pogarszał i może dojść do tragedii. Odczytała to jako zamacha na jej dobra.

Okazało się, że w międzyczasie ordynator w Glorietcie odstawił pani Alicji zabiegi, które mogły nasilić dolegliwości i – zdaniem lekarza – słusznie. Kiedy zalecił jej powrót do domu, pacjenta zaczęła być pobudzona, zażądała zmiany zabiegów. Medyk zapewnia, że zaczęła machać rękami, przez chwilę miał obawy, że to może być objaw padaczki Jacksona; myślał, czy w takiej sytuacji nie wysłać jej do szpitala. Kobieta wciąż domagała się zmiany zabiegów.

– Poinformowałem ją, że nie ma mowy o żadnej zmianie, bo to jest walka o jej życie – ciągnie relację medyk, dodając, iż nie miał pojęcia, że jest nagrywany, a przebieg rozmowy wyglądał na prowokację. – Zaczęła to negować, dziwnie się zachowywać, nawet zastanawiałem się, czy to nie jest efekt niedokrwienia mózgu. Kilkanaście razy prosiłem ją o opuszczenia gabinetu. Jakby tego nie słyszała, w kółko powtarzała jedno zdanie: „Ordynator odstawił zabiegi".

Lekarz przyznaje, że jest „nerwową osobą" i że rzeczywiście doszło do karczemnej awantury.

– Powiedziałem parę nieparlamentarnych słów, nie powinienem, to nie było profesjonalne, ale stało się – bije się w piersi. – I za to mogę przeprosić. A kiedy pacjentkę chciałem raz jeszcze wyprosić, nawet podniosłem się, żeby pomóc jej wyjść, ona wtedy wypadła przez drzwi, chyba nawet uderzając barkiem o futrynę. Nie było z mojej strony żadnego użycia siły. A siniaki, które pokazywała na nagraniu, nie wynikają z tego, że ją pobiłem: to efekt działania leków przeciwkrzepliwych, które wywołują siniaczenie.

Okazuje się, że kobieta spełniła swoje zapowiedzi i po incydencie wezwała policję. Nie mając o tym pojęcia, lekarz skończył przyjmować pacjentów i przeniósł się do innego budynku, w którym przyjmowanie kontynuował.

– Kiedy dowiedziałem się od personelu, że jestem poszukiwany przez policję, poszedłem na komendę, gdzie dowiedziałem się, że pacjentka mnie nagrywała – opowiada lekarz.

Zapewnia, że próbował „jak najlepiej jej wytłumaczyć, co niespecjalnie się udało". Nie było przemocy fizycznej, naruszenia nietykalności cielesnej. Na tym etapie wiadomo, że doniesienie na policję wpłynęło, a prywatny akt oskarżenia ma być.

©℗

eprasa.pl 0bcf6bab09

PSYCHOLOG DLA ROLNIKA

Rolnik: Giniemy! Potrzebujemy kogoś, kto wskaże nam światełko w tunelu

Kiedyś największym nieszczęściem rolników były pożary. Dziś to nie ognia najbardziej boją się gospodarze, ale życiowych pożarów. Wybucha ich coraz więcej i coraz więcej rolników przyznaje, że kłopoty ich przerosły

Lucyna Talaśka-Klich

- Weterynarze przyjechali ubić nasze świnie, a musieli nas pocieszać! Dlaczego w tak trudnej sytuacji nie przysłano do nas psychologa? - pyta pan Zbigniew, rolnik z powiatu świeckiego.

Ta trudna sytuacja dotyczyła likwidacji stada trzody chlewnej po wykryciu wirusa afrykańskiego pomoru świń (ASF). Żeby ten groźny wirus się nie rozprzestrzeniał, 753 świnie trzeba było uśmiercić i przekazać do utylizacji.

- Mieliśmy trzodę w cyklu zamkniętym, więc trzeba było pozbawić życia nawet maciory i prosięta. Nie dałem rady, by być w tym czasie w chlewni - przyznał rolnik. - Poszedłem do domu, musiałem wziąć coś na uspokojenie.

FOT. 123RF

Rolnik w kryzysie zostaje sam

Rozpacz, płacz, agresja

- Wsparcie psychologiczne nie jest naszym zadaniem, ale co mamy zrobić w tak trudnych dla rolników sytuacjach? - mówi Wojciech Młynarek, Kujawsko-Pomorski Wojewódzki Lekarz Weterynarii. - Gdy dowiadują się, że musimy wybić ich stado, zwykle reagują rozpaczą, płaczem, czasami pojawia się agresja. Pocieszamy ich, jak możemy, wyjaśniamy, co dalej np. z dezynfekcją w gospodarstwie, z odszkodowaniem. Jednak nasi inspektorzy nie są specjalistami od problemów emocjonalnych ludzi; mamy zajmować się zwierzętami. W takiej sytuacji na pewno przydałby się gospodarzom psycholog, a może nawet psychiatra.

Pan Zbigniew twierdzi, że jego rodzina przeżyła istny horror. Co prawda emocje już nieco opadły, ale poczucie bezradności pozostało. - Nie wiemy, co będzie dalej - dodaje. - Odszkodowanie nie załatwi problemu. Czujemy się tak, jakby ktoś nałożył nam kajdany na ręce - mówi. - Nawet jeśli za jakiś czas syn będzie mógł zasiedlić chlewnię, to i tak przez około rok będziemy uziemieni.

Jego rodzina zastanawia się, z czego spłacać kredyt, regulować rachunki np. za prąd, zakup środków ochrony roślin. - Można zgłupieć od tych problemów! - wyznaje rolnik.

- W takiej sytuacji, gdy np. rolnikowi wybijają stado, świat mu się wali - uważa dr hab. Piotr Nowak, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego, zajmujący się m.in. socjologią obszarów wiejskich i rolnictwa. - Kiedyś w gospodarstwie było wszystkiego po trochu, produkcja roślinna i zwierzęca, więc jeśli w jednej dziedzinie coś się nie udało, to rolnik wiedział, że i tak przetrwa. Dziś większość rolników, jeśli chce się rozwijać, stawia na specjalizację, więc ryzyko jest większe. A niektórzy gospodarze stali się przedsiębiorcami rolnymi. Jeśli inwestują, to często z wykorzystaniem kredytów. Kiedyś rolnicy unikali kredytów jak ognia, ale mogli przynajmniej liczyć na pieniądze pożyczane od rodziny czy znajomych. Dziś gospodarz jest zwykle pozostawiony sam sobie, mało kto z rodziny czy znajomych żyje jeszcze z rolnictwa. Zatem jest zdany na banki.

- Od kilku miesięcy nie mogę spać. Problemy mnie przerosły! Inwestowałem w rozwój naszego rodzinnego gospodarstwa i nie stać mnie na spłatę kredytów - wyznaje gospodarz z Wielkopolski. Jest czwartym pokoleniem rolników. - Rodzice też inwestowali, ale oni żyli w czasach lepszych dla rolnictwa - dodaje. - Wiem, że socjalizm był generalnie zły, problemów wówczas nie brakowało, ale ojciec przynajmniej wiedział, że jak sprzeda zboże, świnie, czy mleko, to na tym zarobi. Mógł nawet mniej więcej przewidzieć, ile będzie miał zysku. Ja nie mogę przewidzieć niczego, bo żyjemy w globalnej wiosce. Ceny za mleko z naszego gospodarstwa zależą np. od sytuacji w Nowej Zelandii, na światowej giełdzie GDT. Jestem lepiej wykształcony niż moi rodzice czy dziadkowie, a czasami czuję się jak wioskowy głupek. Najgorsze jest poczucie, że na wiele rzeczy (takich jak Mercosur, import płodów rolnych z Ukrainy, wyśrubowane wymogi unijne) nie mam wpływu. Czuję się bezradny! Boję się, że marnuję swoje życie i dorobek kilku pokoleń.

Siostra zdążyła z pomocą

Pani Mariola jest siostrą rolnika z Pomorza, który próbował odebrać sobie życie. - Czułam, że dzieje się coś niedobrego i całe szczęście zdążyłam zapobiec tragedii - opowiada. - Wiedziałam, że od jakiegoś czasu brat topi smutki w alkoholu. Myślałam, że chodzi o problemy z partnerką. Okazało się, że zapukał do niego komornik. Nikomu o tym nie powiedział, wstydził się. A to nie była jego wina, stracił sporo pieniędzy przez niskie ceny zbóż w skupie, a dodatkowo przez firmę, która go oszukała i nie zapłaciła za część towaru.

Brat wraca do zdrowia. Jest pod opieką psychiatry i terapeuty uzależnień.

Ryzyk jest za dużo

- Giniemy! - twierdzi rolnik z Kujaw. - Wielu z nas nie daje rady z prowadzeniem gospodarstw. Ryzyk jest już za dużo. Kiedyś najbardziej nieprzewidywalna była pogoda, dziś straty z powodu wiosennych przymrozków, huraganów czy gradobić są coraz częstszym zjawiskiem, a do tego dochodzą polityczne i ekonomiczne zawirowania wpływające na popyt. Jak to wytrzymać? Dlatego potrzebujemy kogoś, kto wskaże nam światełko w tunelu i pomoże się podnieść z psychicznego dołka.

Przyznaje, że miał myśli samobójcze. - Czarę goryczy przelała informacja o mojej chorobie onkologicznej - wyznaje. - Chyba wtedy zaczęła się moja depresja. Nie miałem siły na nic, nie chciało mi się nawet wstawać z łóżka. A przecież musiałem zadbać o gospodarstwo.

Przypadek sprawił, że odwiedził go sąsiad, który bardzo rzadko był jego gościem. - Przyszedł, żeby pogadać, bo miał problem w swoim gospodarstwie - mówi rolnik z Kujaw. - Chciał porady. Od słowa do słowa i powiedziałem mu o swoich problemach. Okazało się, że on też leczył się onkologicznie i dziś czuje się świetnie.

Sąsiad skontaktował go z psychoonkologiem, który co prawda nie zna się na problemach w rolnictwie, ale nauczył go inaczej patrzeć na problemy. - Pani psycholog pomogła mi także wtedy, gdy dowiedziałem się, że mój kuzyn popełnił samobójstwo - dodaje. - On też był rolnikiem! Nie dostał pomocy na czas.

Przyznaje, że w rolniczym środowisku wciąż pokutuje przekonanie, że gospodarz musi być twardy jak skała: - Jednak coraz więcej moich znajomych mówi o tym, że nie radzi sobie z emocjami i potrzebuje pomocy. Niektórzy uciekają w używki, czasami po kielichu zdarza się przemoc. Wyładowują się na rodzinie.

Niepokojący obraz wsi

- Pozytywne jest przynajmniej to, że rolnicy wreszcie zauważają problem i przyznają, że potrzebują pomocy specjalistów - mówi dr hab. Wojciech Knieć, prof. UMK w Toruniu, socjolog wsi. Przypomina, że jeszcze niedawno - gdy naukowcy dostrzegli, że i ta grupa zawodowa zmaga się z problemami psychicznymi, emocjonalnymi - rolnicy mówili, by nie robić z nich wariatów!

Cieszy się, że Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego zajęła się dobrostanem rolników. Chce to zrobić profesjonalnie, więc pyta socjologów o zdanie. - Po żniwach rozpoczniemy badania pilotaże dotyczące dobrostanu - mówi prof. Knieć. - Obawiam się, że wyniki mogą pokazać bardzo niepokojący obraz wsi i rolnictwa.

Zdaniem prof. Kniecia ten problem przez wiele lat był zamiatany pod dywan. Efekt? Rolnikom przybywa problemów, a w tej grupie samobójstw. Uważa, że statystyki policyjne nie pokazują rzeczywistego obrazu, a nawet 500 zgonów samobójczych rocznie może odnosić się do właścicieli gospodarstw w Polsce. Dotąd 90% stanowili mężczyźni, 10% - kobiety. - Ostatnio jest coraz więcej skutecznych samobójstw wśród kobiet - dodaje socjolog z UMK. - Więcej jest też prób samobójczych wśród dzieci. To najczęściej takie wołanie o pomoc. Dzieci wiejskie mają zdublowany stres. Jeśli są to np. dzieci rolników, którym się nie wiedzie i codziennie słyszą, że tak źle to jeszcze nie było, po dołożeniu innych, dosyć powszechnych problemów (takich jak hejt), mogą czuć się przytłoczone.

A coraz bardziej przytłoczeni problemami rolnicy nie mają się kogo poradzić. W gronie kolegów po fachu spotykają się rzadko, nie tak jak kiedyś. - Kiedyś swego rodzaju buforem było starsze pokolenie gospodarzy - uważa prof. Nowak, który mówi o sobie „galicyjski chłop", ponieważ prowadzi rodzinne gospodarstwo k. Tarnowa. - Rolnik mógł szukać porady np. u dziadka, który miał wiedzę, ale i doświadczenie w gospodarowaniu. Dzięki temu ryzyko rozkładało się na rodzinę. Rolnictwo bardzo się zmieniło i dziadek już nie pomoże tak jak kiedyś. Rolnik jest sam.

Jego zdaniem nie powinno tak być: - Rolnik potrzebuje nie tylko pomocy psychologicznej, ale także większej opieki ze strony państwa - dodaje prof. Nowak. - Współczesny gospodarz nie ma już wpływu na wiele rzeczy. Dlatego państwo powinno go chronić przed zagrożeniami ze strony np. Mercosuru, przed niekorzystnymi decyzjami UE. Rolnik nie jest w stanie kontrolować wszystkiego, co się dzieje na rynku, dlatego potrzebna jest pomoc instytucjonalna. Nie tylko informacja o ryzykach, ale i odpowiednie doradztwo (niepolegające tylko na wypełnieniu wniosku), łącznie z pomocą psychologiczną w przejściu przez trudne sytuacje, takie jak wybicie stada po wykryciu wirusa. To kwestia racji stanu!

- Pewne jest, że rolnicy coraz częściej są przytłoczeni wieloma problemami i potrzebują pomocy psychologicznej, a nawet psychiatrycznej - mówi Ryszard Kierzek, prezes Kujawsko-Pomorskiej Izby Rolniczej. - Dlatego z przedstawicielami Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego będziemy rozmawiać o stworzeniu, wspólnie z naszą izbą, stowarzyszenia zajmującego się zdrowiem psychicznym mieszkańców wsi tego regionu. To nie jest zadanie na zaś, ale na teraz!

Tutaj szukaj pomocy:

800 70 22 22 – Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego (całodobowo);

22 484 88 01 – antydepresyjny telefon zaufania (od pon. do pt., w godz. 15- 20.) Dyżury psychologów – pon., wt., dyżury psychiatrów – czw., pt.; e-mail: porady@stopdepresji.pl

eprasa.pl 0bcf6bab09

SPOŁECZEŃSTWO

Psychoterapeutka: Nie każda tragedia musi uczynić nas silniejszymi

– Zdania: „Bądź silna", „Czas leczy rany", „Masz dla kogo żyć", choć wypowiadane w dobrej intencji, mogą jeszcze bardziej obciążyć człowieka pogrążonego w rozpaczy. Czasem bardziej leczą cisza, posiłek, spacer i najprostsze zapewnienie: „Jestem z tobą. Nie musisz teraz nic mówić" – psychoterapeutka Małgorzata Matuszewska o zdrowieniu po traumie

Anita Czupryn

FOT. PAP/EPA/ZOLTAN MATHE

Matuszewska: Jest coś takiego jak poczucie winy ocalałego. Paradoks polega na tym, że człowiek może cierpieć nie dlatego, że zrobił coś złego, lecz dlatego, że jemu się udało, a komuś innemu nie

Kiedy wydarza się coś tak dramatycznego, jak wypadek autokaru na Węgrzech, w którym zginęło 12 osób, co dzieje się z psychiką ludzi, którzy przeżyli, w pierwszych godzinach, w pierwszych dniach?

W pierwszych godzinach po tak mocnym przeżyciu człowiek nie jest w stanie w pełni zrozumieć, co się wydarzyło. Organizm przełącza się na tryb przetrwania. Może pojawić się szok, dezorientacja, niedowierzanie, zamrożenie, odrętwienie, automatyczne wykonywanie prostych, uspokajających czynności. Człowiek może na przykład siedzieć i kołysać się w przód i w tył. Ktoś po takim wydarzeniu płacze, ktoś inny zachowuje się bardzo spokojnie, jeszcze ktoś sprawia wrażenie, jakby w ogóle nic do niego nie docierało. W takiej sytuacji, z natury niezwyczajnej, nie ma jednej prawidłowej reakcji. Jeśli ktoś nie płacze, nie znaczy, że nie ma w sobie emocji. Jeśli reaguje histerycznie, nie oznacza, że ma słabą psychikę. Nie należy przykładać do tych zachowań miary właściwej codziennym sytuacjom. Układ nerwowy próbuje sobie poradzić z czymś, czego dotąd nie doświadczał w takiej skali i co przekracza jego zwykłe możliwości regulacji. Robi to po to, żeby człowiek się uratował, przetrwał. Dlatego nie powinniśmy od razu oceniać ani własnej reakcji, ani reakcji drugiej osoby. Dopiero w kolejnych dniach świadomość może stopniowo dopuszczać do siebie to, co się stało. Pojawiają się obrazy, wspomnienia, flashbacki, złość, lęk, rozpacz, poczucie nierealności. Człowiek budzi się i zastanawia, czy to był tylko zły sen, czy wydarzyło się naprawdę. W trudnych sytuacjach, na przykład po odejściu bliskiej osoby, spotykałam ludzi, którzy zajmowali się wyłącznie formalnościami, pogrzebem, rodziną. Skupiali się na zadaniach, a dopiero później zaczynali odczuwać własną tragedię. Najważniejsze jest to, że reakcja każdego człowieka może być inna. I to jest w porządku. Nie ma jednego przepisu na przeżywanie traumy.

Jak takie wydarzenie niesie później człowieka przez życie? Zostaje straumatyzowany i co to właściwie znaczy dla jego dalszego funkcjonowania?

Trzeba rozdzielić dwa etapy. Pierwszym jest wydarzenie traumatyczne. Dochodzi do niego w chwili, gdy człowiek doświadcza sytuacji zagrażającej życiu, zdrowiu albo integralności jego samego lub osób znajdujących się wokół. Drugim etapem jest reakcja traumatyczna, która nie musi pojawić się od razu. To trochę jak z falą. Samo wydarzenie jest uderzeniem, ale organizm jeszcze przez jakiś czas funkcjonuje siłą rozpędu. Dopiero kiedy pojawia się względne bezpieczeństwo, psychika zaczyna przetwarzać doświadczenie. Jesteś już w miejscu, w którym niebezpieczeństwo ci nie zagraża, zostałaś od niego odseparowana, masz wokół siebie bliskich. Właśnie dlatego powrót do domu może być bardzo trudnym momentem. Jako korespondentka wojenna widziałaś żołnierzy na froncie. Oni nie przeżywają PTSD wtedy. Zespół stresu pourazowego może dać o sobie znać dopiero, kiedy wrócą do domu, poczują się bezpieczni, odseparują się od wydarzeń. Wcześniej skupiają się wyłącznie na tym, żeby przetrwać, znaleźć innych, wrócić, załatwić konkretne sprawy. A potem zapada cisza. I właśnie wtedy dociera do człowieka: mogłem umrzeć, ktoś, kto był obok mnie, nie żyje.

Można mówić o poczuciu winy tego, kto ocalał? Dlaczego pojawiają się wyrzuty sumienia z powodu tego, że ktoś obok mnie zginął, chociaż siedzieliśmy w tym samym autokarze?

Jest coś takiego jak poczucie winy ocalałego. Paradoks polega na tym, że człowiek może cierpieć nie dlatego, że zrobił coś złego, lecz dlatego, że jemu się udało, a komuś innemu nie. Nasza psychika nie lubi przypadkowości, za wszelką cenę próbuje znaleźć regułę. Skoro ja przeżyłem, a on nie, to może zrobiłem coś, co sprawiło, że bardziej zasłużyłem na życie? To oczywiście nie musi mieć nic wspólnego z rzeczywistością. Ponad 20 lat temu powstał hiszpański thriller „Intacto". Opowiadał o ludziach, którzy przeżyli różne katastrofy, między innymi lotniczą, jeden z bohaterów ocalał z Holokaustu. „Intacto" oznacza po hiszpańsku „nietknięty". Bohaterowie uważali, że otrzymali szczególny dar, że są niezwykle bezpieczni. Zaczęli ze sobą rywalizować o to, kto jest bardziej „intacto", podejmując absurdalne ryzyko. Między innymi przebiegali przez autostradę pełną samochodów albo biegli z zasłoniętymi oczami przez las; wygrywał ten, kto najdłużej nie zderzył się z drzewem. Próbowali w ten sposób sprawdzić, kto z nich ma więcej szczęścia. To dobrze pokazuje, jak bardzo człowiek potrzebuje nadać przypadkowi jakąś regułę, nawet jeżeli jest ona całkowicie nieracjonalna. Czasem pojawia się też przekonanie: „Nie mam prawa cieszyć się życiem, skoro ktoś inny nie żyje". Wtedy żałoba zaczyna obejmować własne prawo ocalałego do dalszego życia.

Osoby, które uległy wypadkowi na Węgrzech, wracały z pielgrzymki, z Bośni i Hercegowiny, z sanktuarium w Medjugorje. To może mieć znaczenie dla sposobu przeżywania tragedii?

To, że ktoś był na pielgrzymce, może mieć znaczenie dla sposobu, w jaki będzie przeżywał tragedię. Nie można jednak z góry założyć, że religijność obroni człowieka przed traumą albo przeciwnie, że ją pogłębi. To kwestia bardzo indywidualna. Dla jednej osoby wiara będzie ogromnym źródłem sensu i wspólnoty. Ktoś inny będzie pełen wątpliwości, zacznie pytać o Boga, sprawiedliwość, sens śmierci. Takie pytania również są częścią przeżywania kryzysu. Każdy z ocalałych powinien mieć dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej. Nie oznacza to oczywiście, że każdy będzie wymagał długotrwałej terapii; to także jest indywidualne. Dla jednego człowieka wystarczające okażą się bliskość rodziny, poczucie wspólnoty i możliwość rozmowy. Ktoś inny będzie potrzebował regularnego wsparcia specjalisty. Istotne jest, jak długo utrzymują się objawy i w jakim stopniu utrudniają codzienne funkcjonowanie. Jeżeli ktoś nie może jeść, spać ani funkcjonować, nie potrafi nawiązać kontaktu z bliskimi, doświadcza silnego lęku, odrętwienia, koszmarów czy flashbacków, a nawet ma poczucie, że nie chce żyć, i ten stan trwa dłużej niż miesiąc, wtedy należy skorzystać z psychoterapii.

Jak bliscy mogą pomóc osobie po tak tragicznym wydarzeniu? Zachęcać ją, żeby opowiadała, co się stało, czy dać jej spokój? Czy słowa: „Czas leczy rany", „Bądź silna", „Masz dla kogo żyć" pomagają, czy bardziej irytują?

Najważniejsze, żeby nie zmuszać. Po przeżyciu traumatycznym człowiek potrzebuje bezpieczeństwa, przewidywalności, kontaktu, odzyskiwania sprawczości i poczucia wpływu. Jako psychoterapeutka nie powiedziałabym: „Musisz o tym opowiedzieć, bo inaczej tego nie przepracujesz". To duże uproszczenie. Można powiedzieć: „Jeśli będziesz chciała o tym porozmawiać, jestem tutaj, ale nie musisz mówić teraz". Tym, co leczy, jest kontakt, relacja. Czasem wystarczą cisza, obecność drugiego człowieka, sen, jedzenie, spacer. W pierwszym okresie nie trzeba niczego przyspieszać ani wydobywać z człowieka szczegółowej relacji z wydarzenia. Ważniejsze jest przywracanie poczucia, że jest bezpieczny i może decydować, kiedy oraz ile chce powiedzieć. Słowa takie jak: „Bądź silna", „Czas leczy rany", choć wynikają z dobrej intencji, mogą nieść dodatkowy ciężar. „Bądź silna" można odebrać jako: „Nie pokazuj, jak cierpisz". „Czas leczy rany" jest tylko częściowo prawdziwe, bo sam czas nie wykona pracy terapeutycznej. „Masz dla kogo żyć" może być

eprasa.pl 0bcf6bab09

szczególnie trudne dla osoby pogrążonej w rozpaczy i żałobie. To tak, jakby usłyszała: „Powinnaś już funkcjonować". Wystarczą proste słowa: „Jestem z tobą", „Nie musisz być silna", „Możesz przy mnie płakać", „Będę przy tobie, kiedy będziesz przez to przechodzić". Nie potrzebujemy mądrego zdania – czasem wystarczy po prostu obecność.

Czy po takim zetknięciu się ze śmiercią ludzie rzeczywiście przewartościowują swoje życie?

Czasem tak, ale nie zawsze i nie od razu. Kontakt ze śmiercią może sprawić, że coś, co kiedyś wydawało się ważne, nagle traci znaczenie. Wiele zależy od relacji, bliskości i kontekstu. Ktoś może pomyśleć: „Nie chcę już pracować po kilkanaście godzin. Chcę spędzać więcej czasu z rodziną. Nie chcę odkładać życia na później". Jestem jednak bardzo ostrożna w romantyzowaniu traumy. Nie każda tragedia ma przynieść człowiekowi mądrość. Trauma jest cierpieniem, i to już wystarczająco dużo. Jeśli mądrość przyjdzie, to dobrze. Jeżeli jednak pojawi się zmiana, powinna wynikać z własnego procesu, z przepracowania tego, co się stało, a nie z oczekiwania otoczenia, że po czymś takim trzeba bardziej docenić życie.

Co zatem znaczy „pozbierać się"? Jak nauczyć się żyć na nowo? Czy po takim doświadczeniu możliwy jest powrót do starego życia?

„Pozbierać się" brzmi tak, jakby człowiek zbierał się z podłogi. Jakby rozpadł się na kawałki. W ludzkim znaczeniu wcale nie oznacza to powrotu do stanu sprzed katastrofy. Człowiek przeżył coś, czego nie można unieważnić. Nie jest urządzeniem ani komputerem, który można naprawić i przywrócić do ustawień fabrycznych. Po takim przeżyciu uczy się żyć z tym, co się wydarzyło. Pamięć pozostaje, ale nie musi już definiować całego życia. To się stało, ale jestem tu i teraz, żyję dalej z tym doświadczeniem. Początkowo pamięć o wydarzeniu traumatycznym organizuje całe życie: wpływa na sen, relacje, decyzje i poczucie bezpieczeństwa. Z czasem nie musi już tego robić. Służą temu przepracowanie doświadczenia i terapia. Trauma mówi: „Niebezpieczeństwo wciąż trwa", a zdrowienie pozwala powiedzieć: „To, co się wydarzyło, jest przeszłością. Teraz jestem tutaj". Człowiek nie zapomina, ale odzyskuje możliwość bycia kimś więcej niż tylko osobą, która przeżyła katastrofę. Powrót do dawnego życia jest w pewnym sensie możliwy, ale człowiek często wraca do niego trochę inny. Nie dokładnie taki, jaki był. Już bez tych samych, jak to nazywam, ustawień fabrycznych.

Można przygotować się na tragiczne wydarzenia tak jak odkłada się pieniądze na tak zwaną czarną godzinę? Jak ćwiczyć odporność psychiczną?

Osobiście uważam, że to dobrze, że nie możemy ćwiczyć odporności psychicznej w taki sposób, bo musielibyśmy żyć w stanie permanentnego zagrożenia. Nie da się przygotować tak, żeby tragedia nie bolała. Odporność psychiczna nie polega na tym, że nic nas nie łamie, nie boli ani nie rani. Możemy jednak uczyć się rzeczy, które pomagają przechodzić przez trudne doświadczenia, niekoniecznie aż tak dramatyczne, jak katastrofa. Możemy uczyć się prosić o pomoc i rozpoznawać własne emocje: czy czuję lęk, czy jestem roztrzęsiona, przerażona? Ważne jest także ich akceptowanie, tolerowanie napięcia, zamiast myślenia: „Nie powinnam tego czuć", wypierania i chowania wszystkiego w sobie. Możemy budować relacje z innymi ludźmi, odpoczywać, dbać o ciało, poznawać własne granice. To, że ludzie w różny sposób przeżywają trudne wydarzenia, zależy także od ich wcześniejszej kondycji. Czy ktoś był wyspany, czy ma problemy w pracy, ile obciążeń już dźwiga, czy może liczyć na innych. Im więcej trudnych sytuacji nakłada się na siebie, tym bardziej spada odporność. To trochę jak z wirusami: z trzema organizm może sobie poradzić, a czwarty wywoła infekcję. Nie świadczy to o słabości człowieka, tylko o tym, że każdy układ nerwowy ma określoną pojemność i potrzebuje regeneracji. Ważna jest elastyczność, bo człowiek odporny psychicznie nie zawsze mówi: „Dam radę, jestem dzielny". Czasem bardziej odporną i mądrą reakcją jest powiedzenie: „Teraz nie daję rady, potrzebuję kogoś obok". Naszą psychikę chronią przede wszystkim relacje, obecność bliskiej osoby, na którą można liczyć i której można ufać. Nie pozorna samowystarczalność, nie umiejętność zaciskania zębów. Chronią nas bezpieczne więzi, poczucie przynależności i doświadczenie wspólnoty: w tej trudnej sytuacji nie jesteśmy sami. To samo pomaga nam także w mniejszych trudnościach.

Nie trzeba przeżyć katastrofy, żeby mieć poczucie, że świat się skończył. Człowieka mogą rozsypać różne rzeczy. W ostatnich tygodniach publicznie bardzo mocno oceniano stan psychiczny Igi Świątek. Później wygrała turniej. Czy mamy narzędzia, żeby z zewnątrz powiedzieć: „Ten człowiek jest psychicznie zdruzgotany"? Czy zawodowa porażka rzeczywiście świadczy o kryzysie psychicznym?

Byłabym bardzo ostrożna w diagnozowaniu kogoś. My, czyli osoby, które nie pracują bezpośrednio z Igą, ludzie z mediów albo jej fani, możemy snuć hipotezy i wyrażać opinie, ale na pewno nie jest to diagnoza. Diagnoza wymaga czasu, wywiadu, obserwacji, badań, czasem testów. Ważne, żeby prawidłowo nazywać to, co robimy. Pytasz, czy zawodowa porażka świadczy o kryzysie? Nie. Możemy obserwować zachowanie człowieka, ale nie mamy dostępu do jego wewnętrznego doświadczenia. Zwycięstwo nie dowodzi zdrowia psychicznego, tak samo jak porażka nie dowodzi kryzysu. Człowiek może przegrać i być psychicznie w dobrej formie. Może też wygrać, a jednocześnie przeżywać wewnętrzny kryzys. Ponieważ psychika lubi reguły i drogi na skróty, współczesna kultura bardzo łatwo zamienia każde zachowanie w objaw. Jeśli ktoś płacze, to jest załamany. Nie płacze? Znaczy, że nie ma emocji. Wygrywa? O, to pokonał kryzys. Przegrywa – nie wytrzymał presji. Tymczasem człowiek jest znacznie bardziej skomplikowany niż jego wynik.

Czy kibice i fani nie tworzą oczekiwania: był kryzys, ale teraz nasza idolka już się podniosła, więc czekamy na zwycięstwa? Czy nie wyrządzamy jej tym krzywdy?

Pytanie, czy większej krzywdy nie wyrządzają sobie w ten sposób sami kibice. Profesjonalni sportowcy mają zespoły, które przygotowują ich na nierealne oczekiwania fanów. Umówmy się: kiedy ktoś występuje na mistrzostwach świata, spotyka tam mistrzów z każdego kraju. To nie jest tak, że jest nasza Iga Świątek, a po drugiej stronie przypadkowi tenisiści z małych miejscowości. To najlepsi ludzie. Ona też jest najlepszą z najlepszych; porażka nie zmienia faktu, że wciąż należy do najlepszych.

Mam wrażenie, że to fani przeżywają większą frustrację, złość czy gniew, kiedy zawodnik nie spełnia ich oczekiwań.

Tylko czy sportowcy są po to, żeby te oczekiwania spełniać? Dostarczają nam emocji. Pytanie, czy kibice potrafią te emocje pomieścić. Oczywiście, kiedy fani cieszą się ze zwycięstwa, to jest wspaniałe. Ale nie byłoby zwycięstw, gdyby nie było porażek.

Czy po ciężkich doświadczeniach człowiek ma prawo po prostu dalej żyć? Nie ma obowiązku stać się silniejszą wersją siebie?

Ma prawo dalej żyć i powiedziałabym więcej: powinien mieć takie prawo. Nie jesteśmy winni światu posttraumatycznego rozwoju. Nie musimy stać się bardziej odporni, wdzięczni ani świadomi. Jeśli ktoś chce po tragedii odzyskać swoje zwyczajne życie, ma do tego prawo. Zdrowienie nie zawsze jest wielką przemianą. Czasami to po prostu powrót do zwyczajności, do prostych, banalnych rzeczy: spotkania z kimś, zakupów, pracy, gotowania, sprzątania, beztroskiego śmiechu. Po niezwyczajnym doświadczeniu właśnie zwyczajne życie może być ogromnym zwycięstwem.

Rozmawiam z ludźmi po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce i dość często słyszę: „Dla mnie jest już za późno. Pewnych rzeczy nie zrobię. Wszystko, co najważniejsze, jest za mną. Nie ma sensu zaczynać od nowa". Co im mówić?

Nie odbierałabym im poczucia, że najważniejsze rzeczy już się wydarzyły. Zadałabym jednak pytanie i skierowała ich ku ciekawości: skąd wiadomo, że najlepsze rzeczy także są już za wami? Przecież tego jeszcze nie możemy wiedzieć. Myślę, że mamy w Europie bardzo silną kulturową obsesję początku: młodość, studia, kariera, sukces, budowanie. Faktycznie wiele ważnych rzeczy dzieje się na początku dorosłego życia. Kończymy studia, zaczynamy pracę, budujemy dom, zakładamy rodzinę. Ale życie nie kończy się wraz z pierwszą połową dorosłości. Po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce człowiek ma coś, czego wcześniej nie miał: wiedzę o sobie. Wie już więcej o tym, czego nie chce, co jest dla niego ważne, jakie relacje są dobre, a jakie go niszczą. Nie chodzi o to, żeby po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce zaczynać życie od nowa, od zera. Można zacząć od miejsca, do którego się doszło, i tworzyć kolejne rozdziały. Nie muszą oznaczać, że po raz pierwszy robimy coś spektakularnego; nie trzeba od razu skakać na bungee. Może polegać na tym, że po raz pierwszy robimy coś naprawdę swojego albo wracamy do czegoś, o czym kiedyś marzyliśmy, lecz nie było na to czasu czy możliwości. Piesze wycieczki, ćwiczenia z koleżanką na siłowni w plenerze, nauka obcego języka. Nawet finanse nie zawsze muszą nas ograniczać, bo mając telefon i internet, możemy się uczyć niemal wszędzie.

Sensu życia powinniśmy szukać czy raczej go budować? I jak to się robi?

Myślę, że przede wszystkim budować. Słowo „szukać" sugeruje, że gdzieś istnieje ukryty sens naszego życia, a naszym zadaniem jest go odnaleźć. To odbiera człowiekowi poczucie sprawczości. Uważam, że mamy możliwość nadawania znaczenia własnym doświadczeniom. Sens nie musi być wielki. Kiedy mówimy o jego szukaniu, brzmi to trochę jak poszukiwanie skarbu. Tymczasem dla jednej osoby sensem będzie rodzina, dla innej twórczość, dla kogoś relacja, natura, wiara, pomaganie innym czy praca. Ważne jest również to, że sens może się zmieniać. To, co było ważne w wieku 25 lat, nie musi być ważne, kiedy mamy 60 czy 80 lat. Dojrzałość polega między innymi na wewnętrznej zgodzie, by budować kolejne rozdziały życia, zamiast przez cały czas bronić pierwszego: „Muszę być zdobywcą, zakładać kolejne firmy, odnosić sukcesy". Czasem chodzi właśnie o odpuszczenie.

Jakie sygnały świadczą o tym, że poradziliśmy sobie z traumą, wstajemy z tej przysłowiowej podłogi i zaczynamy się odbudowywać? Co może nam w tym pomóc, a co będzie przeszkadzać?

Z mojego doświadczenia wynika, że pierwszym sygnałem niekoniecznie jest dobry humor; to przychodzi później. Wcześniej pojawia się odzyskiwanie ciekawości świata. Co dzisiaj zrobię? Z kim chcę się spotkać? Wolę zieloną herbatę czy czarną? Co założę? Którego żelu użyję pod prysznicem? To maleństwa, drobiazgi, ale właśnie od nich się zaczyna. Człowiek zaczyna zauważać świat poza własnym cierpieniem. Jeżeli widzisz wyłącznie swoje cierpienie, nadal leżysz na tej podłodze. Kiedy wraca apetyt, sen zaczyna się regulować, odzyskujesz zdolność planowania, przestajesz działać wyłącznie w trybie przetrwania. Myślisz: „Chciałabym jeszcze zrobić to. Kiedy mogę to zrobić?". Pojawiają się drobne przyjemności, znowu smakują ci lody. Po żałobie zaczynasz się śmiać bez poczucia, że zdradzasz tych, którzy cierpieli albo zmarli. Ważnym sygnałem jest odzyskiwanie sprawczości: nie mam wpływu na to, co się wydarzyło, ale mam wpływ na to, co zrobię dzisiaj. To nie musi być wielka decyzja. Może nią być wyjście z domu, telefon do bliskiej osoby, przygotowanie posiłku, powrót do małego rytuału. Pomagają relacje, bezpieczeństwo, możliwość porozmawiania o swoich przeżyciach również z profesjonalistą. A także ruch, sen i codzienna struktura. Przeszkadza presja, wszystkie te komunikaty: „Już powinieneś", „Musisz być silny", „Inni mają gorzej". Odbierają człowiekowi prawo do własnego tempa. To właśnie takie drobne kamyczki budują człowieka na nowo.

eprasa.pl 0bcf6bab09

Prezentujemy listę 100 Wpływowych Kobiet Pomorza Zachodniego.

100 wpływowych KOBIET

Na liście 100 najbardziej wpływowych kobiet utworzonej przez naszą redakcję znalazły się zarówno panie, które odnoszą sukcesy w biznesie, jak i kobiety, które prowadzą fundacje i stowarzyszenia, działaczki społeczne, polityczki, panie realizujące się w samorządach, wybitne lekarki czy prawniczki, znane artystki a także przedstawicielki świata kultury, nauki czy sportu.

Poprzez naszą akcję pragniemy docenić i wyróżnić wyjątkowe panie, które mają bardzo silny wpływ na życie mieszkańców naszego województwa. To pełne energii i pasji kobiety, które mogą inspirować, być wzorem do naśladowania. Niektóre z nich wielokrotnie były bohaterkami naszych artykułów, prezentowaliśmy ich osiągnięcia i sukcesy.

Wszystkie panie z naszej listy łączy jeszcze jedno - zaangażowanie w sprawy naszego regionu, energia i skuteczność w działaniu, dążenie do sukcesu nie tylko osobistego, ale także społeczności, w której działają. Każda z tych pań ma na swoim koncie osiągnięcia i zasługi, obok których nie można przejść obojętnie. Wszystkie panie są autorytetami w swoich dziedzinach, są szanowane i podziwiane, ich głos jest bardzo ważny - mają wiec ogromny wpływ na życie naszego regionu.

Obecność na liście to forma docenienia działalności. Spośród pań, które znalazły się na ułożonej przez naszą redakcję liście, głosami Czytelników zostaną wybrane najbardziej wpływowe kobiety naszego regionu oraz główna laureatka.

Podsumowaniem akcji będzie książka prezentująca 10 laureatek z każdego województwa oraz zawierająca wywiady z laureatkami, które zajęły miejsca 1-3.

Więcej informacji o akcji na www.gk24.pl/100-kobiet

Agnieszka Skrzypulec-Szota

Agnieszka Ławrynowicz

Aleksandra Czajkiewicz

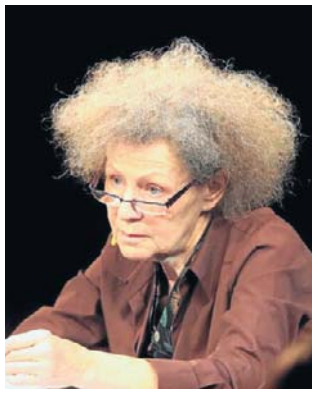
Aleksandra Turbaczewska

Anika Łozińska

Anita Gałek

Anna Gąsiorowka

Anna Hurning


Anna Januszewska

Anna Ołów-Wachowicz

Barbara Stenk

Barbara Szymańska

100 WPŁYWOWYCH KOBIET POMORZA ZACHODNIEGO

Olga Adamska
aktorka Teatru Polskiego, Szczecin

Joanna Andrykowska
skarbniczka Powiatu Drawskiego, Drawsko Pomorskie

Agnieszka Beyger
przedsiębiorczyni, trenerka biznesu, członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Miasta, Szczecin

Ewa Brok
trenerka etykiety biznesowej i savoir-vivre, ekspertka komunikacji, autorka książki Kulturalnie w Social Media, Szczecin

Marlena Bukowińska
prezeska Stowarzyszenia Rozwoju Osiedla Podczele, Kołobrzeg

Emilia Bury
burmistrz, Białogard

Monika Chałat
prezeska koszalińskiego stowarzyszenia Era Kobiet Koszalin, Koszalin

Joanna Chojecka
Dyrektor Muzeum w Koszalinie, Koszalin

Dorota Chrzanowska
burmistrz, Borne Sulinowo

Aleksandra Czajkiewicz
specjalistka ds. brandingu i rozwoju produktów premium Good Gin Company Sp. z o.o., Szczecin

Maria Dąbrowska
aktorka Teatru Współczesnego, Szczecin

Marzena Diakun
dyrygentka, Koszalin

Wioletta Dymecka
prezes Ekoprzedsiębiorstwa, radna powiatowa, Mielno

prof. dr hab. Sylwia Fabiańczyk-Makuch
dyrygentka, profesor Akademii Sztuki w Szczecinie, założycielka i dyrygentka Chóru Politechniki Morskiej, Szczecin

prof. US dr hab. Marzena Frankowska
profesor Uniwersytetu Szczecińskiego, prezeska Zarządu Stowarzyszenia Klaster METALIKA dla Przemysłu, Szczecin

Anita Gałek
trenerka biznesu, certyfikowana coach ICF, ekspertka HR i przywództwa, przewodnicząca Rady Kobiet przy Prezydencie Miasta, Szczecin

Anna Gąsiorowka
przedsiębiorczyni, praktyk, mentor, coach, trener, windykator, Szczecinek

Małgorzata Głodek
burmistrz, Złocieniec

Emilia Goch-Salvador
założycielka i prezeska Baltic Neopolis Orchestra, Szczecin

Marta Gosecka
pedagożka teatru, Szczecin

Katarzyna Górewicz
ilustratorka, autorka książek, badaczka i popularyzatorka kultury słowiańskiej, współzałożycielka Wydawnictwa Triglav, Szczecin

dr n. med. Dorota Gródecka
lekarz ginekolog, Szczecin

Anna Hurning
założycielka marki Polish Your Kitchen, promotorka polskiej kuchni i kultury kulinarnej, autorka przepisów oraz edukatorka kulinarna, Szczecin

Olga Iwanow
fotografka, Szczecin

prof. dr hab. Inga Iwasiów
literaturoznawczyni, pisarka, krytyczka literacka, profesorka Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin

Anna Januszewska
aktorka Teatru Współczesnego, jedna z najbardziej rozpoznawalnych artystek szczecińskiej sceny teatralnej, Szczecin

Lidia Jeziorska
aktorka Teatru Polskiego, Szczecin

Nina Kaczmarek
specjalistka ds. networkingu PR i komunikacji oraz marketingu relacji, trenerka biznesu, coach, Szczecin

Małgorzata Kaweńska-Ślęzak
prezeska Fundacji Zdążyć z Miłością, Koszalin

Magdalena Knitter
projektantka mody, założycielka marki ICON, Szczecin

Elżbieta Kopczyńska
radna województwa zachodniopomorskiego, Mielno

Monika Kosińska
sołtyska, liderka Koła Gospodyń Wiejskich, animatorka życia społecznego i lokalna działaczka, Kamień Pomorski

Krystyna Kościńska
radna w koszalińskiej Radzie Miejskiej, Koszalin

Marlena Krawczyk
właścicielka Szkoły Tańca Astra, Koszalin

Katarzyna Królczyk
dyrektor Archiwum Państwowego w Koszalinie, Koszalin

Monika Krupowicz
mecenaska i promotorka sztuki współczesnej, Szczecin

Klaudia Kulon
szachistka, Koszalin

Teresa Labisch
prezeska Stowarzyszenia VIVAMY, Koszalin

Katarzyna Lament
dyrektor Biura Koncertowego Baltic Neopolis Orchestra, Szczecin

Maria Łangowska
prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Szczecinek

dr Magdalena Ławicka
dyrektorka operacyjna Klastra ICT Pomorze Zachodnie, wykładowczyni Uniwersytetu Szczecińskiego, ekspertka w obszarze rozwoju biznesu, transformacji cyfrowej i współpracy nauki z biznesem, Szczecin

Agnieszka Ławrynowicz
wicestarosta koszaliński, Koszalin

Anika Łozińska
mistrzyni świata w judo, Koszalin

Justyna Machnik
licencjonowana przewodniczka miejska, pomysłodawczyni i twórczyni Muzeum Szczecin w PRL, popularyzatorka historii miasta, Szczecin

Sylwia Majdan
projektantka mody, przedsiębiorczyni, właścicielka szczecińskiego atelier i marki modowej Sylwia Majdan, Szczecin

Hanna Majewska
cukierniczka, autorka słodkiego przewodnika po Polsce, Szczecin

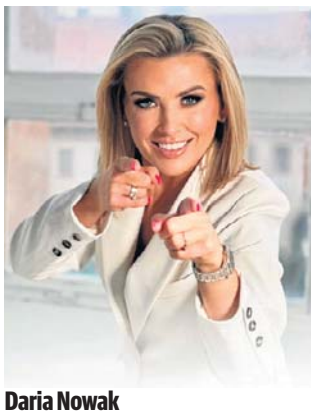
Gina Malinowski
malarka, kostiumolożka, animatorka kultury, prezeska Stowarzyszenia Stacja Kultura, Szczecin

Nina Manduk-Czyżyk
popularyzatorka wiedzy o zdrowiu i medycynie i ekspertka rynku medycznego, prezes Fundacji MediSzczecin, Szczecin

Małgorzata Marczulewska
detektyw, Szczecin

eprasa.pl 0bcf6bab09

Beata Uberna


Daria Nowak

Daria Salamon

Dorota Chrzanowska

Dorota Wójcicka-Popowicz

Elżbieta Nowacka

Emilia Goch-Salvador

Ewa Brok

Ewa Ott-Kamińska

Ewa Sawka

Ewelina Świergiel

Ewelina Żurowicz

Gina Malinowski

Hanna Majewska

Hanna Mojsiuk

Izabela Wierzbicka

Joanna Sawicka-Budziak

Joanna Schneider

100 WPŁYWOWYCH KOBIET POMORZA ZACHODNIEGO

Marta Michalska
prezeska Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych IMEJDA, Gościno

Hanna Mojsiuk
prezes Północnej Izby Gospodarczej, Szczecin

Małgorzata Narożna
animatorka czytelnictwa i aktywistka literacka, Szczecin

Elżbieta Nowacka
kierownik działu kadr, Koszalin

Daria Nowak
konferansjer, organizatorka wydarzeń dla kobiet, Szczecin

Monika Nowosad
animatorka dziecięca i założycielka firmy Akcja Animmacja, Koszalin

Kinga Olchowik-Pogonowska
Szkoła Tańca King Dance, Koszalin

Anna Ołów-Wachowicz
pisarka, Szczecin

Katarzyna Opiekulska-Sozańska
dyrektorka zarządzająca LSJ HR Group, założycielka Szczecin Business Ladies, prezeska Fundacji LSJ Talent & Kariera oraz członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Miasta, Szczecin

dr Justyna Osuch-Mallett
rektor Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu, ekspertka, doradca biznesowy w obszarze zarządzania, Szczecin

Ewa Ott-Kamińska
założycielka i dyrektorka artystyczna Zespołu Pieśni i Tańca Szczecinianie, choreografka, pedagożka i muzykoterapeutka, Szczecin

dr Anna Paszkowska-Thurow
architektka, projektantka wnętrz, współzałożycielka pracowni ANNA THUROW Architektura i Wnętrza oraz wykładowczyni Akademii Sztuki, Szczecin

dr Monika Pawłowska
rektor Państwowej Akademii Nauk Stosowanych, Koszalin

Zofia Perlińska
prezeska Stowarzyszenia Kobiet Praktyczne Panie, Wartkowo

dr inż. Agnieszka Piegat
naukowczyni, adiunktka Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, specjalistka w dziedzinie biomateriałów i nanotechnologii medycznych, Szczecin

dr Izabela Plucińska
reżyserka filmów animowanych, scenarzystka, producentka i wykładowczyni Akademii Sztuki, Szczecin

Monika Prus
prezeska Pracowni Pozarządowej, Koszalin

Aldona Prusinowska
dyrektor MOSIR, Mielno

Monika Pyrek
wiceprezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, prezes Fundacji Moniki Pyrek, Szczecin

Monika Pyszkowska
menedżerka sektora nieruchomości handlowych, ekspertka zarządzania, członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Miasta, Szczecin

Kinga Rabińska
animatorka i organizatorka kultury, Szczecin

Daria Salamon
projektantka mody, założycielka i właścicielka atelier Fanfaronada, Szczecin

Joanna Sawicka-Budziak
prezeska Fundacji Możesz, organizatorka Marszu Różowej Wstążki, trenerka biznesu i coach, Szczecin

Ewa Sawka
artystka szkła, twórczyni przestrzennych rzeźb witrażowych, współzałożycielka Galerii Ewy i Henryka Sawków, Szczecin

Joanna Schneider
pisarka, autorka książki Idę przez życie, Szczecin

Małgorzata Siemianowska
radna gminy, przedsiębiorczyni i działaczka samorządowa, Police

Karolina Siwek
radna wojewódzka, architekt, Białogard

Magdalena Skorupska
terapeutka i propagatorka zdrowego stylu życia, Kołobrzeg

Agnieszka Skrzypniak
pedagog szkolny, Koszalin

Agnieszka Skrzypulec-Szota
żeglarka olimpijska, wicemistrzyni olimpijska, mistrzyni świata i Europy, ambasadorka miasta, Szczecin

Katarzyna Spychalska
inspektor Urzędzie Miejskim w Koszalinie, aktywna w Pałacu Młodzieży, Koszalin

Barbara Stenk
pisarka, poetka, autorka książek dla dzieci i młodzieży oraz animatorka działań literackich, Szczecin

Wanda Stypułkowska
prezes MPS International, Koszalin

Jolanta Szczepańska-Andrzejewska
właścicielka Galerii Sztuki Współczesnej ArtGalle, marszandka i promotorka sztuki współczesnej, Szczecin

dr hab. Katarzyna Szeszycka
malarka, artystka interdyscyplinarna i wykładowczyni Akademii Sztuki, Szczecin

prof. dr hab. Ewa Szuszkiewicz
astrofizyczka i astrobiolożka, profesor Uniwersytetu Szczecińskiego, członkini Komitetu Badań Kosmicznych i Satelitarnych Polskiej Akademii Nauk, Szczecin

Monika Szymanik
księgarka, animatorka kultury, promotorka czytelnictwa, właścicielka i założycielka Księgarni Kamienica, Szczecin

Barbara Szymańska
prezes Stowarzyszenia Amazonek, Szczecinek

Ewelina Świergiel
socjolożka i menedżerka, specjalizująca się w zagadnieniach komunikacji społecznej, zarządzania, przywództwa oraz wdrażania innowacji w organizacjach, Szczecin

Sylwia Trojanowska
pisarka, Szczecin

Aleksandra Turbaczewska
prezeska Zarządu Stowarzyszenia Kobiet Sektora Morskiego Women Beyond Horizon, Szczecin

Marzena Turnau
współtwórczyni innowacyjnej linii kosmetyków opartych na ekstraktach z liści winorośli, Baniewice

Beata Uberna
przedsiębiorczyni, ekspertka rynku nieruchomości komercyjnych, właścicielka Uberna Nieruchomości, inwestorka i certyfikowana doradczyni CCIM, Szczecin

Sylwia Walkusz
dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) w Białogardzie, Białogard

Izabela Wierzbicka
lekarz medycyny estetycznej i szkoleniowiec, Szczecin

Dorota Wójcicka-Popowicz
radna Rady Miejskiej w Polanowie i lokalna działaczka społeczna, Polanów

Magdalena Zagrodzka
wójt gminy, samorządowczyni i menedżerka administracji publicznej, Dobra

dr hab. Danuta Zawadzka
rektor Politechniki Koszalińskiej, Koszalin

prof. dr hab. Aneta Zelek
ekonomistka, profesor Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu, dyrektorka programowa Executive MBA, konsultantka i ekspertka gospodarcza, Szczecin

Ewelina Żurowicz
przedsiębiorczyni, założycielka Mandala Joga, promuje zdrowy i aktywny tryb życia, Kołobrzeg

Teresa Żurowska
prezes zarządu koszalińskiej Fundacji Pokoloruj Świat, Koszalin

eprasa.pl 0bcf6bab09

Jolanta Szczepańska-Andrzejewska

Justyna Machnik

Katarzyna Górewicz

Katarzyna Królczyk

Katarzyna Lament

Katarzyna Opiekulska-Sozańska

Kinga Rabińska

Lidia Jeziorska

Magdalena Knitter

Magdalena Skorupska

Magdalena Zagrodzka

Maria Dąbrowska

Marta Gosecka

Marzena Turnau

Małgorzata Głodek

Małgorzata Marczulewska

Małgorzata Narożna

Małgorzata Siemianowska

Monika Kosińska

Monika Krupowicz

Monika Nowosad

eprasa.pl 0bcf6bab09

Monika Pyrek

Monika Pyszkowska

Monika Szymanik

Nina Kaczmarek

Nina Manduk-Czyżyk

Olga Adamska

Olga Iwanow

Sylwia Majdan

Sylwia Trojanowska

Wanda Stypułkowska

dr Anna Paszkowska-Thurow

dr Izabela Plucińska

dr Justyna Osuch-Mallett

dr Magdalena Ławicka

dr hab. Katarzyna Szeszycka

dr inż. Agnieszka Piegat

dr n. med. Dorota Gródecka

prof. US dr hab. Marzena Frankowska

prof. dr hab. Aneta Zelek

prof. dr hab. Inga Iwasiów

prof. dr hab. Sylwia Fabiańczyk-Makuch

eprasa.pl 0bcf6bab09

DIETA

Nie chodzi o to, co jesz, lecz jak to jesz. Zacznij jeść uważnie, a poczujesz się lepiej i schudniesz

Emil Hoff

Drobna zmiana w sposobie spożywania posiłków może odmienić twoje życie. Polski naukowiec, prof. Wojciech Kolanowski, tłumaczy, dlaczego każdy powinien jeść uważnie.

Nie tylko to, co jemy, ma wpływ na nasze zdrowie, kondycję i sylwetkę, ale także to, w jaki sposób spożywamy nasze posiłki – wynika z badań prof. Wojciecha Kolanowskiego, eksperta ds. żywienia z Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Przemyślu.

Jedzenie jest złożonym procesem

– Jedzenie to złożony proces biopsychospołeczny. Oznacza to, że posiłek nie tylko dostarcza organizmowi energii, ale reguluje wiele układów: hormonalny, nerwowy, metaboliczny i emocjonalny – mówi prof. Kolanowski w rozmowie z PAP, komentując swoją najnowszą publikację napisaną razem z dr Robertą Foligni z Uniwersytetu San Rafaele w Rzymie.

Według autorów kluczowe dla naszego zdrowia jest uważne jedzenie, które powinno stanowić podstawę higieny żywienia. Uważne jedzenie powoduje, że pokarm lepiej się trawi, następuje lepsza odpowiedź insulinowa, wydzielane są odpowiednio wcześnie hormony odpowiedzialne za poczucie sytości.

FOT. PIXABAY

Codzienne nawyki związane z jedzeniem mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i kondycję. Warto jeść uważnie – zaleca naukowiec

Dzięki temu lepiej przyswajamy substancje odżywcze i szybciej czujemy się nasyceni, a więc nie przejadamy się. Uważne jedzenie wiązane jest – według prof. Kolanowskiego – także z tzw. osią jelito-mózg.

Kto je uważnie, u tego sygnały sytości przekazywane są sprawniej nerwem błędnym, dzięki czemu łatwiej nam kontrolować porcje i w konsekwencji masę ciała.

Uważne jedzenie to koncepcja kładąca nacisk – jak można się domyślić po nazwie – na skupianiu uwagi na posiłku. Kiedy skupiamy się na jedzeniu, nasze ciało przeprowadza szereg reakcji, które mają przygotować organizm na przyjęcie pokarmu i wchłonięcie zawartych w nim substancji odżywczych. Dobrze przygotowany do jedzenia organizm lepiej trawi i nasyca się szybciej, dzięki czemu możemy wyciągnąć więcej z każdego posiłku, a jednocześnie jeść mniej.

Jak jeść uważnie?

Prof. Wojciech Kolanowski udziela wskazówek:

- nie spiesz się. Jedz przez 20-30 minut, rób krótkie przerwy między kolejnymi kęsami;
- dokładnie gryź i przeżuwaj. To ułatwia trawienie, a także dodatkowo spowalnia jedzenie;
- nie rozpraszaj się. Odłóż telefon, nie oglądaj telewizji przy obiedzie. Skup się na posiłku – jego smaku, zapachu, fakturze;
- staraj się odprężyć. Myśl o jedzeniu, nie o pracy czy obowiązkach. Oddychaj głęboko i spokojnie;
- skończ, gdy poczujesz sytość. To kluczowe – uczucie sytości sygnalizuje, że organizm ma już dość pokarmu i możesz przestać jeść;
- jedz o regularnych porach. Odpowiedź hormonalna, metaboliczna, nerwowa i emocjonalna na jedzenie jest najlepsza wtedy, gdy przyzwyczaimy ciało do posiłków o stałych porach. Wtedy organizm sam nastraja się do jedzenia.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

KOŁOBRZEG ul. Arciszewskiego, luksusowe mieszkanie 65m², do morza 200m + garaż, 608-664-570.

DOMY - SPRZEDAM

PÓŁ bliźniaka os. Bukowe Koszalin, 511-704-186, 880-000-995.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Praca

ZATRUDNIĘ

RADA Nadzorcza Miasteckiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Miastku ogłasza konkurs na stanowisko: PREZESA/ PREZESKI ZARZĄDU Szczegółowe informacje dotyczące wymagań, regulaminu konkursu oraz wykazu niezbędnych dokumentów i terminów składania ofert znajdują się na stronie www.msm.miastko.com.pl i w biurze spółdzielni.

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!! Tanie remonty, 721121952

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

KUPIE spawarke, styki 510124729

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY nioski dowóz 600500129

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Dzień dobry w **poniedziałek**

Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011568592

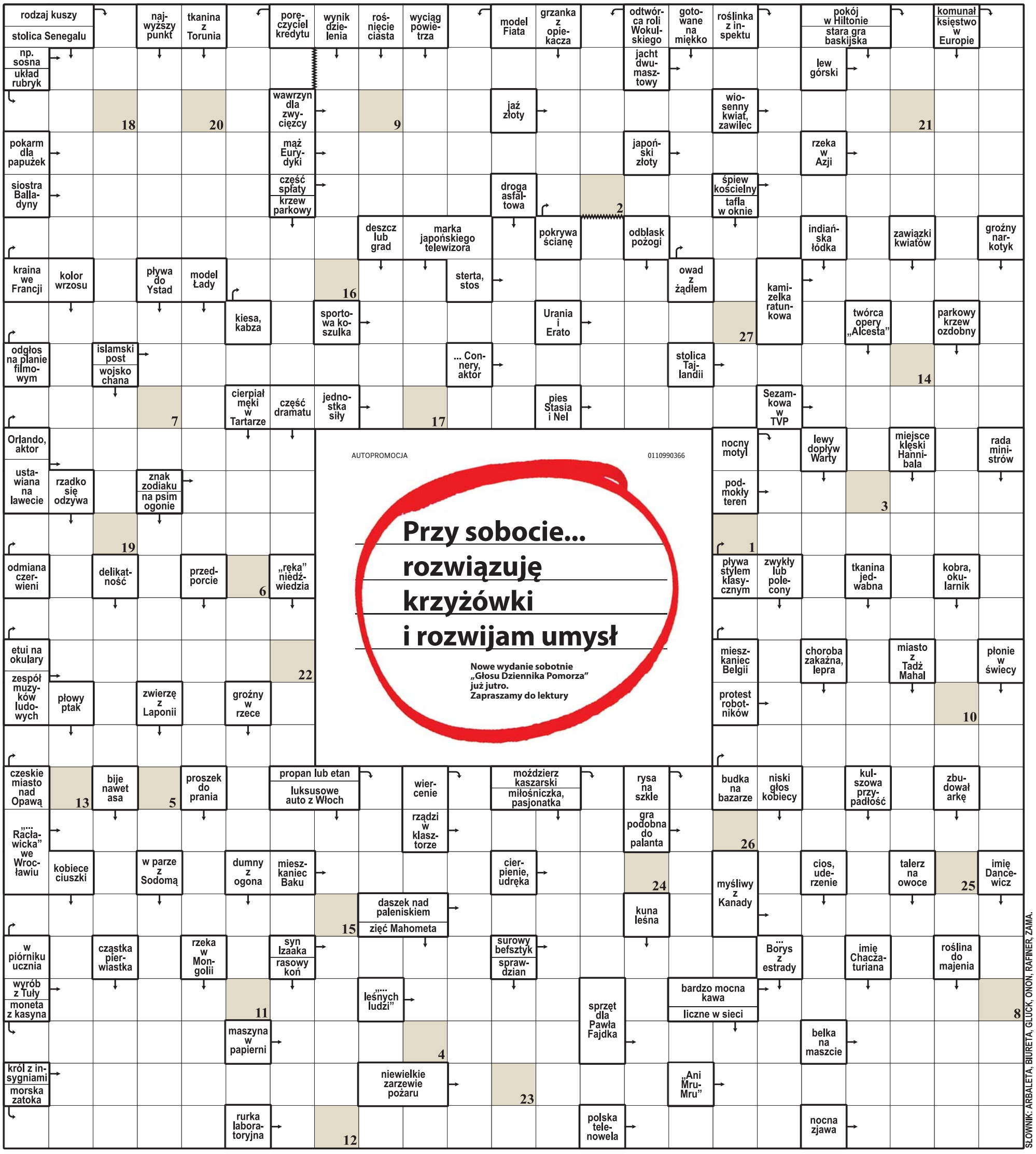
Zgodnie z art. 38 i art. 40 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz.U. z 2026 r. poz. 399) oraz §3 ust. 1, §6 ust. 1 i 7 i §13 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2021 roku, poz. 2213)

STAROSTA WĄGROWIECKI

informuje,

iż w dniu 21.08.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wągrowcu, na okres 2 miesięcy zostało wywieszone ogłoszenie o przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości Skarbu Państwa, położonej w Wągrowcu, oznaczonej nr działki 2135/2 o pow. 0,6768 ha, zapisanej w księdze wieczystej KW numer PO1B/00025704/6. Ogłoszenie o przetargu zamieszczono również w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Wągrowcu. Cena wywoławcza została ustalona na kwotę 786.313, 00 zł (netto). Przetarg odbędzie się dnia 21.10.2026 r. o godzinie 10.00 w sali nr 110 w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wągrowcu, przy ulicy Kościuszki 15. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłata wadium w wysokości 78.683 zł. Informacji w sprawie przetargu udziela: Kierownik Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Wągrowcu, ul. Kościuszki 15, pokój nr 6 (telefon: 67 26 80 545), nieruchomosci@wagrowiec.pl.

eprasa.pl 0bcf6bab09



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśl Jana Grossa.

ROZWIĄZANIE: ŻYCIE TO NAJWIĘKSZY BAL MASKOWY.

eprasa.pl 0bcf6bab09

LEKKOATLETYKA

„Kocioł Czarownic" z kosmicznymi wypłatami

Na dwa dni, do Polski przylatują największe gwiazdy światowej lekkoatletyki. Najpierw sobotę na katowicki rynek, a w niedzielę zapraszamy na „Stadion Śląski w Chorzowie". Obok takich zawodów nie przejdziesz obojętnie...

Paweł Wiśniewski

Przed nami ostatni odcinek tegorocznego serialu lekkoatletycznego „Wanda Diamond League". Dzisiaj rywalizujemy w Lozannie (m.in. Pia Skrzyszowska na 100 metrów przez płotki, Agnieszka Chorzępa w biegu na 3000 metrów z przeszkodami i Patryk Sieradzki, który będzie nadawał tempo biegu na 800 metrów), w sobotę i w niedzielę na Górnym Śląsku, 27 sierpnia w Zurychu, a cały cykl zakończymy dwudniowym finałem (Memorial van Damme") w Brukseli (4-5 września).

W tym roku, „Diamentowa Liga" gwarantuje wypłaty w formie nagród finansowych na poziomie aż 9 240 000 dolarów. Na każdym z czternastu mityngów, zawodnicy mogą liczyć na premie w wysokości 500 000 dolarów (w tym oczywiście „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej"), a w wielkim finale, nawet na 2 240 000 USD!

Mityng pamięci najmłodszej w historii polskiego sportu złotej medalistki olimpijskiej i najmłodszej mistrzyni olimpijskiej w rzucie młotem pań, organizowany jest od 2009 roku, a więc wkrótce po tragicznej, nikomu niepotrzebnej śmierci „Kamy". Początkowo, skromnie, na bocznym boisku stołecznej Skry („Mityng ku czci Kamili"). Potem był stadion warszawskiego Orła, a w 2014 roku, po raz pierwszy zagościł na PGE Narodowy.

FOT. PAP/ADAM WARZAWA

Henriette Jæger z Norwegii, nasza Natalia Bukowiecka i Holenderka Lieke Klaver, czyli wielki rewanż za ME

Od 2018 roku „Memoriał Kamili Skolimowskiej" organizowany jest na Stadionie Śląskim.

Cztery lata później, zawody znalazły się już w programie cyklu „Diamentowej Ligi".

15. edycja mityngu została uznana przez World Athletics za najlepszy jednodniowy mityng lekkoatletyczny w historii! W 2024 roku, podczas zawodów w „Kotle Czarownic" ustanowiono 30 rekordów, w tym dwa rekordy świata. Armand „Mondo" Duplantis, skacząc 6.26 m, pobił swój dziesiąty rekord w skoku o tyczce.

Oprócz niego, aż trzech zawodników przekroczyło barierę 6 metrów, co uczyniło konkurs wyjątkowym. Szwed zdobył także tytuł MVP (oraz symboliczny pierścień).

Tegoroczna rywalizacja rozpocznie się już w sobotę, 22 sierpnia na rynku w Katowicach. W programie znajdują się skok wzwyż panów oraz skok w dal i pchnięcie kulą pań. ©℗

Konkurencje „Diamond+":
Kobiety: 100 m (Ewa Swoboda), 400 m (Natalia Bukowiecka), 1500 m (Klaudia Kazimierska i Weronika Lizakowska), 5000 m (Elżbieta Glinka), wzwyż (Maria Żodzik), w dal (Adrianna Sułek-Schubert), trójskok

Mężczyźni: 100 m (Dominik Kopeć), 400 m (Maksymilian Szwed), 1500 m (Filip Ostrowski i Patryk Sieradzki - pacemaker), 3000 m z przeszkod. (Maciej Megier), 110 m pł. (Jakub Szymański), 400 m pł., wzwyż (Mateusz Kołodziejski), dysk.

Ponadto zobaczymy m.in. na płotkach Pię Skrzyszowską i w rzucie młotem Pawła Fajdka z Wojciechem Nowickim.

Kasa wypłaci - konkurencje „Diamond+":
* 1. miejsce = 20 000
* 2. miejsce = 6000
* 3. miejsce = 4000
* 4. miejsce = 3000
* 5. miejsce = 2500
* 6. miejsce = 2000
* 7. miejsce = 1500
* 8. miejsce = 1000
* 9. miejsce = 500

Kasa wypłaci - konkurencje nie „Diamond":
* 1. miejsce = 10 000 dolarów
* 2. miejsce = 6000 dolarów
* 3. miejsce = 4000 dolarów
* 4. miejsce = 3000 dolarów
* 5. miejsce = 2500 dolarów
* 6. miejsce = 2000 dolarów
* 7. miejsce = 1500 dolarów
* 8. miejsce = 1000 dolarów
* 9. miejsce = 500 dolarów

PIŁKA NOŻNA

Urodzinowy gol Lewandowskiego. Wyjazdowy sukces Chicago Fire

Jacek Czaplewski

Robert Lewandowski obchodzi właśnie 38. urodziny. W przeddzień swojego święta sam sprawił sobie prezent. W hicie amerykańskiej Major Soccer League strzelił bowiem gola decydującego o wygranej Chicago Fire.

- Kocham Lewandowskiego! Dla mnie to kompletny napastnik - mówił przed rozpoczęciem meczu Antoine Griezmann. Francuz tak jak Polak tego lata zamienił Hiszpanię na USA, decydując się na transfer z Atletico Madryt do Orlando City, które w nocy polskiego czasu z środy na czwartek podjęło Chicago Fire.

To był mecz z przygodami. Z powodu burzy panującej na Florydzie pod koniec pierwszej połowy sędzia przerwał zawody. Piłkarze zeszli do szatni, zaś kibice ewakuowali się ze stadionu. Grę wznowiono dopiero po około dwóch godzinach. Chicago Fire prowadziło wówczas 1:0 dzięki akcji z 4. minuty, w której asystował drugi z naszych rodaków, David Poreba. Orlando City odpowiedziało zaraz na początku drugiej odsłony. I gdy wydawało się, że padnie remis, wtedy objawił się Lewandowski. Dzisiejszy solenizant nie tylko wywalczył rzut karny, ale jeszcze go wykorzystał. Dokonał tego inaczej niż zazwyczaj, czyli bez charakterystycznego zatrzymania podczas nabiegu. Samo uderzenie okazało się niezwykle precyzyjne. Futbolówka wpadła tuż przy prawym słupku, gdy bramkarz lądował przy lewym.

Po ostatnim gwizdku fani osaczyli Lewandowskiego. Polak cierpliwie pozował do zdjęć i rozdawał autografy, także licznie przybyłym rodakom, między innymi z Krakowa. Co ciekawe, podpisywał się nie tylko na koszulkach „Strażaków", ale i FC Barcelony czy Bayernu Monachium.

FOT. ZUMA PRESS WIRE/SHUTTERSTOCK

Lewandowski bohaterem hitowego meczu amerykańskiej MLS. Dzięki niemu Chicago Fire pokonało na wyjeździe Orlando City

To trzecia bramka Lewandowskiego w piątym występie w Major Soccer League. Dwie poprzednie zdobył przeciwko Charlotte. Po 19 kolejkach Chicago Fire w konferencji wschodniej zajmuje trzecie miejsce. Następny mecz rozegra w niedzielę o 1:30 w nocy naszego czasu przeciwko New York Red Bulls.

W klasyfikacji strzelców rozgrywek liderem z szesnastoma trafieniami pozostaje Chorwat Petar Musa (FC Dallas). Wyprzedza między innymi Argentyńczyka Leo Messiego (Inter Miami). W zespole Lewandowskiego wszyscy równają do Hugo Cuypera. Belga, co ciekawe, w klubie już nie ma, bo odszedł do meksykańskiego Monterrey. Tak jak Messi trafił trzynaście razy.

eprasa.pl 0bcf6bab09