www.poranny.pl

Nr 162 (10810) | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek–niedziela, 21–23.08.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Nowy odcinek S19 odciąży ruch także w Białymstoku

Pozwolenie na budowę ponad 8-km odcinka Białystok Północ – Dobrzyniewo przyszłej drogi S19 wydał w czwartek wojewoda podlaski **– Str. 3**

Na 30 mln zł z UE wsparcia – w formie poręczeń – mogą liczyć podlaskie mikro-małe i średnie firmy. Ma to im pomóc w rozwoju **– Str. 4**

Czek turystyczny zamiast bonu. Każda osoba będzie mogła otrzymać czek o wartości 300 zł i wykorzystać go na min. 2 noclegi **– Str. 4**

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

34

9 770866 951051

Z naszych stron

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Gotowi na chwilę próby

Jak się przygotować na zagrożenie militarne i kataklizmy przyrodnicze, podpowiadają Irena Doroszkiewicz i Marcin Janowski, eksperci Polskiego Instytutu Bezpieczeństwa Operacyjnego i Kryzysowego **- Str. 8-9**

Z naszych stron

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Nie będzie dyrektorem, ale w Operze zostaje

Prof. Violetta Bielecka żegna się z fotelem dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej, ale nie z samą instytucją. Opowiada nam m.in. o I Międzynarodowych Spotkaniach ze Sztuką, które rozpoczynają się już w ten piątek **– Str. 12**

REKLAMA 0011548513

REKLAMA 0011539576

eprasa.pl 44ba8040d5

POLECAMY

PONIEDZIAŁEK: Sportowy24; WTOREK: Strefa biznesu; ŚRODA: Strona zdrowia

21.08.2026
Piątek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

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

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

Z KALENDARZA

21 sierpnia 2026

Dziś 233. dzień roku.
Do końca roku pozostały 132 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.19, zachód o godzinie 19.41. Dzień będzie trwać 14 godzin i 22 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 2 godziny i 34 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 49 minut.

Imieniny
dziś obchodzą:
Framciszek, Joanna, Kazimiera

KALENDARIUM

1811
W Reszlu, wchodzącym w skład Prus, wyrokiem sądu w Królewcu spalono na stosie Barbarę Zdunk, oskarżoną o podpalenia i czary; była to ostatnia tego rodzaju egzekucja w Europie.

1911
Z paryskiego Luwru skradziono obraz Mona Lisa autorstwa Leonarda da Vinci.

2007
Gwałtowna burza – biały szkwał, który przeszedł nad mazurskimi jeziorami, spowodował śmierć 12 żeglarzy. Wywróciło się ok. 40 jachtów i łodzi..

2025
W Sopocie zmarł Stanisław Soyka, muzyk jazzowy – wokalista, instrumentalista, kompozytor i aranżer.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

POGODA W BIAŁYMSTOKU

Piątek
24°C/17°C

Sobota
21°C/13°C

Niedziela
19°C/10°C

NASZ PATRONAT

Wielkie święto miodu już w ten weekend w Tykocinie

opr. UK

To będzie już XXVII edycja Tykocińskiej Biesiady Miodowej. Przez dwa dni – 22 i 23 sierpnia – Tykocin ponownie stanie się miejscem spotkania miłośników regionalnych smaków, tradycyjnego rzemiosła, muzyki i rodzinnej rozrywki. A plac przy ul. Klasztornej zamieni się w najsłodsze miejsce w regionie.

Tykocińska Biesiada Miodowa odbywa się nieprzerwanie od 2000 roku i każdego roku przyciąga około 25 tysięcy osób oraz ponad 130 wystawców. Wydarzenie promuje przede wszystkim regionalne miody i produkty lokalne, a jego celem jest również prezentowanie tradycji pszczelarskich, rękodzieła i dziedzictwa kulturowego Podlasia.

Główny organizator wydarzenia – Port Kultury Tykocin – wraz z Urzędem Miejskim w Tykocinie zadbał o różnorodną ofertę dla odwiedzających. W sobotę i niedzielę w specjalnej strefie pszczelarskiej

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Biesiada to okazja, żeby kupić miody bezpośrednio od lokalnych producentów

będzie można znaleźć m.in. miody, wyroby z wosku i produkty na bazie propolisu. Nie zabraknie strefy rzemiosła, sektora gastronomicznego, atrakcji i animacji przygotowanych z myślą o najmłodszych.

Tegoroczna biesiada to również bogaty program artystyczny i wydarzenia, które przybliżą uczestnikom historię oraz kulturę Tykocina. W programie znalazły się m.in. Talent Show, pokaz Komputowej Chorągwi Stefana Czarnieckiego oraz występ Tykocińskiego Teatru Amatorskiego.

Na scenie wystąpią m.in. Piękni i Młodzi Dawid Narożny, zespoły folklorystyczne: Hetmanki, Malwianki, Dąbrówka, Tęcza, Przebojowe Babki, Orkiestra Dęta Tykocin i Mażoretki, zespół Just2hours, Just Me and You, a także dziecięca i dorosła grupa wokalna. Publiczność będzie mogła również bawić się przy muzyce zespołu Pewniaki, posłuchać Vnorovskiego oraz DJ-a Olka.

Zaplanowano także pokazy, animacje i atrakcje dla całych rodzin. Będzie wesołe miasteczko, pokazy magii i żonglerki, programy animacyjne dla dzieci. Wśród wydarzeń sportowych dla najmłodszych znajdą się turnieje piłki nożnej.

Nie zabraknie także tradycyjnych konkursów. Jury oceni najsmaczniejszy miód oraz najlepszą nalewkę miodową.

BIAŁYSTOK

Festyn rodzinny dla starszych i młodszych na Nowym Mieście

opr. (R)

Wspólna zabawa, sport, warsztaty, atrakcje dla dzieci i dorosłych, a wieczorem kino plenerowe. W niedzielę na terenie Szkoły Podstawowej nr 50 przy ul. Pułaskiego 96 w Białymstoku odbędzie się Międzypokoleniowy Festyn Rodzinny.

Celem wydarzenia jest integracja mieszkańców, wzmacnianie więzi międzypokoleniowych oraz stworzenie przestrzeni do wspólnego spędzania czasu przez dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Festyn organizuje Fundacja „Nie wszystko Na Raz”. W przygotowanie zaangażowali się mieszkańcy, organizacje pozarządowe, instytucje publiczne, szkoła, lokalni przedsiębiorcy, partnerzy, wolontariusze. Do udziału w festynie zapraszają także miejscy radni: Gracjan Eshetu-Gabre i Michał Karpowicz.

– Białystok to przede wszystkim jego mieszkańcy i relacje, które między nimi powstają. Cieszą nas inicjatywy, które zachęcają całe rodziny i różne pokolenia do spotkania, rozmowy i wspólnej aktywności – mówi prezydent Tadeusz Truskolaski.

Organizatorzy zaplanowali strefy tematyczne związane m.in. ze sportem, zdrowiem, nauką i kreatywną zabawą, konkursy rodzinne, jogę dla dorosłych, pokazową lekcję wspinaczki, warsztaty aromaterapii, wspólny taniec. Będzie też przestrzeń, w której zaprezentują się służby, instytucje i organizacje. Część dzienna festynu potrwa od godz. 12 do 16. O godz. 20.30 na terenie SP nr 50 rozpocznie się kino plenerowe.

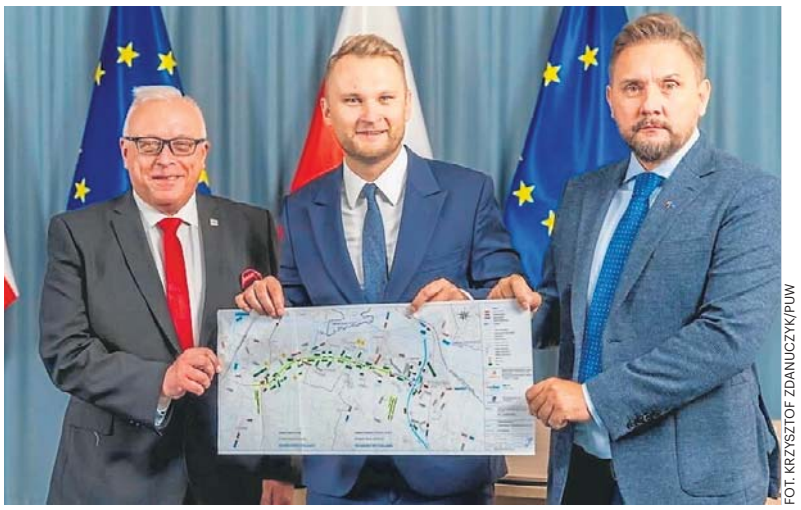
eprasa.pl 44ba8040d5

DROGI

Nowy odcinek S19 odciąży ruch także w Białymstoku

Pozwolenie na budowę ponad 8-km odcinka Białystok Północ – Dobrzyniewo przyszłej drogi S19 wydał w czwartek wojewoda podlaski. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zapowiada, że budowa ruszy w najbliższych dniach. Odcinek ekspresówki pozwoli wyprowadzić ruch ciężkich pojazdów poza Białystok.

Magdalena Kleban, PAP



FOT. KRZYSZTOF ZDANUCZYK/PUW

Uczestnicy konferencji zwracali uwagę na znaczenie budowy drogi ekspresowej S19 dla rozwoju infrastruktury transportowej regionu

O tym jak ważny jest to odcinek mówił w czwartek m.in. Wojciech Borzuchowski, dyrektor białostockiego oddziału GDDKiA podczas konferencji prasowej w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim. – Ten cały ruch ciężki, który przetaczał się przez miasto Białystok, od węzła Porosły aż do ulicy Tysiąclecia, to w tej chwili jest ruch wewnętrzny miejski. Kiedyś się mówiło, że jest to obwodnica, a teraz to jest już miasto. Więc wykonanie tego odcinka sprawi docelowo, gdy zostanie odciążona cała trasa S19, że ten ruch zostanie wyprowadzony z miasta – podkreślał.

Firma Unibep wykona to zadanie za 321 mln zł. Wydany w czwartek ZRID dotyczy budowy 8,5 km drogi, bez węzłów drogowych. Budowa ma potrwać do kwietnia 2029 r. Węzeł Białystok Północ już istnieje, na węzeł Dobrzyniewo ma być wydany osobny ZRID wtedy, gdy będzie wydane pozwolenie na użytkowanie budowanego teraz odcinka S19 Krynice – Dobrzyniewo – Białystok Zachód.

– Ta inwestycja cieszy z wielu powodów: bezpieczeństwa mieszkańców województwa podlaskiego, jak również transportu drogowego, ale przede wszystkim ubogaca to województwo podlaskie o nowe, bezpieczne drogi – mówił wicewojewoda Piotr Krutul. Dodał, że budowa nowych ekspresówek jest też ważna dla bezpieczeństwa militarnego

– Bezpieczeństwo w ruchu drogowym jest dla nas bardzo istotne, dlatego zawsze podkreślam, że im więcej dróg ekspresowych w naszym województwie, tym po prostu będzie się bezpieczniej jeździć – mówił poseł Krzysztof Truskolaski.

Odcinek S19 Białystok Północ – Dobrzyniewo jest dziewiątym w realizacji z 13 odcinków, na które podzielona jest cała budowa trasy S19 w województwie podlaskim. Jak podkreślał Wojciech Borzuchowski pozostaną cztery zadania. Trzy to jest południowa obwodnica Białegostoku (sprawa trafiła do sądu administracyjnego). – Natomiast na północy pozostał jeszcze jeden odcinek: Sokółka – Czarna Białostocka, gdzie przewidywany termin uzyskania decyzji ZRID to koniec tego roku – mówił Wojciech Borzuchowski.

ŁOMŻA

Zarzuty dla matki 4-latki, która spadła z balkonu na piątym piętrze

Magdalena Kleban

27-letniej matce dziewczynki, która w Łomży spadła z balkonu na piątym piętrze i przeżyła dzięki temu, że sąsiadom i świadkom udało się ją złapać w rozciągnięty koc, policja ogłosiła zarzut narażenia dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Grozi za to kara od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

– Podejrzana kobieta nie przyznała się do winy i odmówiła składania wyjaśnień – mówi zastępca prokuratora rejonowego w Łomży Joanna Czaplicka. – Wobec podejrzanej został zastosowany środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji – ma się stawiać na policji raz w tygodniu.

Przypomnijmy, że mowa o zdarzeniach z 9 sierpnia tego roku w Łomży. Feralnego dnia czterolatka znajdowała się pod opieką mamy, która prawdopodobnie zasnęła w momencie, kiedy dziecko wyszło na zewnętrzną część balustrady balkonowej.

Całe szczęście, że małą zauważył jeden z sąsiadów. Zimna krew i szybki refleks uratowały życie dziecka, bo sąsiedzi bardzo szybko się zorganizowali i rozpostarli koc – tak, że kiedy dziewczynka spadła z balkonu, udało się zamortyzować siłę uderzenia. Tylko z niewielkimi zadrapaniami trafiła do szpitala UDSK w Białymstoku na obserwację – po dwóch dniach została zwolniona do domu.

Jeszcze w dniu zdarzenia policjanci przebadali mamę dziewczynki na obecność alkoholu – okazało się, że miała 0,7 promila. To, oraz fakt pozostawienia dziecka bez należytej opieki – poskutkowało zarzutami przedstawionymi przez policję. Artykuł 160 par. 2 dotyczy sytuacji, w której ktoś naraża drugiego człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, a jednocześnie ciąży na nim prawny, szczególny obowiązek opieki nad tą osobą. Za ten czyn umyślny grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

Obecnie dziewczynka przebywa w rodzinie zastępczej, niezwiązanej z nikim z jej bliskich. Zadecydował o tym w ubiegłym tygodniu łomżyński sąd rejonowy. Rodzina 4-latki znajdowała się pod kuratelą sądową już od maja tego roku – stało się to po tym, jak mama dziewczynki złożyła do sądu wniosek o ograniczenie praw ojca (w styczniu 2026). Po upadku dziewczynki z balkonu sąd łomżyński w trybie pilnym postanowił o umieszczeniu dziecka w instytucjonalnej pieczy zastępczej.

PRZYRODA

Puma w okolicach Jedwabnego? Burmistrz apeluje o zachowanie ostrożności

Anna Gryza-Aneszko

Mieszkańcy gminy Jedwabne powinni zachować szczególną ostrożność. W rejonie Bronak-Olków i Janczewka oraz Pawełek widziane było zwierzę przypominające pumę. Burmistrz apeluje, by w najbliższych dniach, jeśli nie ma takiej konieczności, nie wchodzić do lasu.

Informację o możliwej obecności pumy przekazały władze gminy Jedwabne. Jak podkreślają, nie jest to żart ani fałszywa informacja. Pierwsze zgłoszenie pochodzi od rolnika, który miał zobaczyć zwierzę w pobliżu swojego gospodarstwa.

Burmistrz Jedwabnego Adam Niebrzydowski relacjonuje, że mężczyzna najpierw zwrócił uwagę na zachowanie swoich psów. Zwierzęta w nocy bardzo mocno ujadały. Następnego dnia rolnik podczas wykonywania porannych prac zauważył na znajdujących się przy lesie balotach ślady dużych łap oraz uszkodzenia wyglądające na ślady pazurów.

– Później, jadąc samochodem ok. 100-150 metrów od swojego gospodarstwa, z drogi zauważył wyłaniającą się sylwetkę. Początkowo myślał, że to może być sarna albo inne zwierzę z lasu, ale kiedy się zatrzymał i zaczął przyglądać, zwierzę się poruszyło. Zobaczył charakterystyczne umaszczenie, piaskowy kolor bez cętek oraz duży ogon lekko uniesiony do góry. Wtedy zorientował się, że nie jest to sarna. Zwierzę, kiedy go zauważyło, wróciło do lasu i przemieściło się w kierunku kukurydzy – relacjonuje burmistrz Jedwabnego.

Samorząd traktuje zgłoszenie poważnie. Tym bardziej że pojawiła się kolejna informacja o możliwej obecności podobnego zwierzęcia. Jak przekazał burmistrz, zgłoszenie miało trafić do Centrum Zarządzania Kryzysowego. Z informacji wynikało, że puma mogła być widziana w miejscowości Pawełki, około 8 kilometrów od miejsca pierwszej obserwacji.

– Jeżeli ten sygnał się potwierdzi, to mamy odległość około 8 kilometrów od pierwszego miejsca, w którym zwierzę miało być widziane. Puma może więc w ciągu doby spokojnie przemieścić się 20-30 kilometrów. Trzeba brać pod uwagę, że może pojawić się także w innych miejscach naszej gminy – zaznacza burmistrz.

Na razie mieszkańcy nie zgłaszają masowej paniki, jednak władze gminy zdecydowały się na ostrzeżenie. Apelują, aby w najbliższych dniach, a w miarę możliwości również przez dłuższy czas, unikać wchodzenia do lasów, jeśli nie jest to konieczne.

– Wydaliśmy również poradnik dotyczący tego, jak zachować się w przypadku zetknięcia z takim zwierzęciem. Musimy mieć świadomość, że jeśli rzeczywiście jest to puma, to nie jest to zwierzę, które występuje tutaj naturalnie. Jej naturalnym środowiskiem są Ameryka Północna i Ameryka Południowa, więc w jakiś sposób musiała tutaj dotrzeć. Nie wiemy, w jakich okolicznościach się to stało – dodaje burmistrz. Zwraca także uwagę, że zachowanie zwierzęcia może budzić dodatkowe pytania. Puma miała znajdować się stosunkowo blisko zabudowań, a obecność szczekających psów nie spowodowała jej natychmiastowej ucieczki.

– To jest zwierzę bardzo terytorialne, a tutaj widać, że w naszych warunkach klimatycznych zachowuje się nietypowo. Jeżeli rzeczywiście podchodzi do zabudowań i, tak jak relacjonował rolnik, nawet ujadanie psów jej nie przeszkadza, to może oznaczać, że jest bardzo głodna i szuka pożywienia. Nie można też wykluczyć, że miała wcześniej kontakt z ludźmi, na przykład pochodziła z jakiejś nielegalnej hodowli. Trudno dziś powiedzieć, jaka jest przyczyna jej obecności tutaj, dlatego tym bardziej mieszkańcy powinni zachować ostrożność – podkreśla włodarz.

Władze Jedwabnego apelują, aby przede wszystkim nie próbować samodzielnie odnaleźć zwierzęcia. W przypadku spotkania nie należy uciekać ani wykonywać gwałtownych ruchów. Trzeba spokojnie zwiększać dystans, nie odwracać się plecami do zwierzęcia i nie próbować robić mu zdjęć. Jeżeli dojdzie do obserwacji pumy, po oddaleniu się w bezpieczne miejsce należy powiadomić numer alarmowy 112 lub Urząd Miejski w Jedwabnem. Ważne jest przekazanie możliwie dokładnej lokalizacji, w której zwierzę zostało zauważone.

eprasa.pl 44ba8040d5

REGION

Podlaski Czek Turystyczny zamiast bonu. W puli jest prawie 3,5 mln zł

Flagowy program samorządu województwa podlaskiego - Podlaski Bon Turystyczny, przeszedł metamorfozę. Już wkrótce turyści będą mogli skorzystać z Podlaskiego Czeku Turystycznego. Ma on zachęcać do odkrywania regionu także poza głównym sezonem turystycznym, a jednocześnie wspierać lokalną branżę.

Magda Ciasnowska

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

O szczegółach inicjatywy mówili w czwartek m.in. marszałek Łukasz Prokorym i wiceminister sportu i turystyki Ireneusz Raś

- Podlaski Bon Turystyczny pozwolił w 2025 roku wygenerować prawie 30 milionów zysku reklamowego. Pokazaliśmy, że w województwie podlaskim jest bezpiecznie i atrakcyjnie. To spowodowało, że odnotowaliśmy wzrost miejsc hotelowych w naszych podlaskich hotelach o 54 proc. przy średniej krajowej na poziomie 6 proc.. Teraz program przechodzi do kolejnego etapu - mówił podczas czwartkowej konferencji prasowej Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

Podobnie jak wcześniej, jego głównym założeniem jest wsparcie podlaskiej branży turystycznej poprzez zwiększenie ruchu turystycznego w województwie oraz pokazanie, że jest ono atrakcyjnym wyborem na krótszy czy dłuższy urlop.

Program realizowany będzie w trzech turach - pierwsza ruszy 1 września (termin realizacji czeku 2 - 30 września), druga 1 października (2 - 31 października), a trzecia - 2 listopada (3 listopada - 30 listopada).

W puli programu jest prawie 3,5 mln zł, z czego 1,5 mln zł to dotacja Ministerstwa Sportu i Turystyki.

- Ta kwota pozwoli wygenerować 11 tysięcy czeków, które będą mogły zostać zrealizowane w naszym województwie - poinformował marszałek. - Bardzo zależy nam, aby ta jesienna edycja spowodowała, że w okresie, kiedy w naszym województwie mamy piękne, złociste lasy, wspaniałe rzeki i wiele atrakcji turystycznych, jak najwięcej turystów mogło odwiedzić nasz region i poznać jego wyjątkowe walory.

Program ma być nie tylko zachętą do jesiennych wyjazdów, ale również konkretnym wsparciem dla podlaskich przedsiębiorców z branży turystycznej.

- Cieszymy się i jesteśmy przekonani, że turystyka będzie ważnym elementem podlaskiej gospodarki, a te pieniądze temu posłużą - zaznaczał członek zarządu województwa Bogdan Dyjuk.

W programie będą mogli wziąć udział seniorzy, posiadacze Karty Dużej Rodziny oraz pełnoletni turyści - obywatele Polski mieszkający w Polsce. Każda osoba będzie mogła otrzymać czek o wartości 300 zł. By skorzystać z oferty, należy zarezerwować minimum dwa noclegi w uczestniczącym w programie obiekcie. Czek będzie miał formę jednorazowego, imiennego kodu elektronicznego, który będzie mógł wykorzystać wyłącznie uczestnik, na którego zostanie wygenerowany.

- Jest to promowanie poprzez zachęcanie. Kilkanaście tysięcy osób z całej Polski skorzysta z tej oferty i to jest dodatkowa wartość. A z drugiej strony to też wsparcie dla przedsiębiorców w tak zwanym niskim sezonie turystycznym - podkreślał Ireneusz Raś, wiceminister sportu i turystyki.

Program, poza Podlaskiem, realizowany będzie jeszcze w trzech innych województwach - warmińsko-mazurskim, lubelskim i podkarpackim.

- Niewątpliwie inspiracją, która spowodowała, że łatwiej nam było uzyskać te środki w debacie parlamentarnej, było wasze doświadczenie z koncepcją bonów. I chcemy ją wykorzystać - zwracał się do przedstawicieli urzędu marszałkowskiego Ireneusz Raś.

Jak zapowiadają twórcy programu, docelowo ma on objąć cały kraj.

BIAŁYSTOK

Upamiętnią wydarzenia historyczne jadąc na rowerach

Urszula Śleszyńska

W weekend ulicami Białegostoku przejadą rowerzyści. W sobotę będą wspominać historię wojny 1920 roku i Bitwy Białostockiej, a dzień później ulicami miasta przejedzie Peleton Pamięci.

W sobotę będzie się można wybrać rowerem przez miejsca pamięci wojny 1920 roku. Przybliżona zostanie nie tylko historia tej potyczki, ale też samej Bitwy Białostockiej. Uczestnicy wydarzenia będą mogli odwiedzić miejsca związane z wysiłkiem zbrojnym polskiego żołnierza w obronie świeżo wywalczonej niepodległości. Organizator - Muzeum Wojska w Białymstoku - prosi o zabranie ze sobą wody i koszulek odblaskowych. Trasa przejazdu to około 11 km. Start o godz. 17 spod pomnika żołnierzy 42 pp. w Białymstoku (Park Konstytucji 3 Maja).

W niedzielę o godz. 17 z placu przed Teatrem Dramatycznym im. A. Węgierki wystartuje 10. Peleton Pamięci. Zapisy są już co prawda zamknięte, ale każdy chętny może dołączyć i przejechać trasę razem z zapisanymi uczestnikami. Będzie liczyła ona około 8 km. Oprócz roweru uczestnicy mogą poruszać się na hulajnogach, rolkach czy wrotkach. Organizator - Muzeum Pamięci Sybiru - zachęca do udziału całe rodziny.

SAMORZĄD

30 mln zł z UE wsparcia dla firm w formie poręczeń. Ma to im pomóc w rozwoju

PAP

Na 30 mln zł z UE wsparcia - w formie poręczeń - mogą liczyć podlaskie mikro-małe i średnie firmy. Ma to im pomóc w rozwoju - poinformowano w czwartek na konferencji prasowej w urzędzie marszałkowskim w Białymstoku.

Pieniądze są ze spłat od firm, które korzystały w minionych latach np. z pożyczek z funduszy w regionie z lat: 2007-2013 i 2014-2020.

Dysponentem pieniędzy jest Agencja Rozwoju Regionalnego SA w Łomży (spółka samorządu województwa podlaskiego), która wyłoniła dwie instytucje do udzielania tych poręczeń. To: Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego w Białymstoku i Fundusz Rozwoju i Promocji Województwa Wielkopolskiego. 30 mln zł to ogólny limit poręczeń, które mogą być udzielane.

Marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym powiedział, że takiego wsparcia w Podlaskiem jeszcze nie było. Firmy będą mogły liczyć na poręczenie, uzyskiwanie gwarancji, zabezpieczeń w różnych czynnościach finansowych. Podkreślił, że powinno to pomagać firmom w rozwoju, tworzeniu nowych miejsc pracy, nowych produktów.

Prezes Agencji Rozwoju Regionalnego SA Sławomir Dudziński wyjaśnił, że wsparcie poręczeniowe oznacza mniejsze ryzyko dla firmy, większą stabilizację transakcji, większą szansę na uzyskanie poręczenia z tego mechanizmu niż w innych instytucjach.

O takie poręczenia mogą się starać firmy z woj. podlaskiego, które potrzebują tego np. do wadiów w przetargach, do tzw. poręczeń należytego wykonania umowy, poręczeń zapłaty zaliczki, poręczeń kredytów bankowych, poręczeń leasingów - wyjaśnił prezes Funduszu Rozwoju i Promocji Województwa Wielkopolskiego Krzysztof Leń. Dodał, że wsparcie firm w takiej formie poręczeniowej wprowadzono w Polsce w siedmiu regionach.

Krzysztof Leń wyjaśnił, że poręczenie oznacza, że do firmy nie trafia żadna gotówka, ale poręczenie z funduszu w formie odpowiedniego dokumentu. Oznacza to, że np. przy wadium do przetargu, firma nie musi wydawać własnych pieniędzy. - Pozwala to już na tym etapie nie zamrażać własnych pieniędzy - dodał.

WYRUSZYŁA PIESZA PIELGRZYMKA DO WILNA

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Ok. 300 osób wyruszyło w czwartek z Białegostoku w XXXIV Ekumenicznej Pieszej Pielgrzymce do Wilna. W stolicy Litwy pojawią się 24 sierpnia. Do pokonania mają ponad 140 km. - Wyruszacie na pielgrzymi szlak, aby zostały przemienione wasze serca. Każdy kilometr tej drogi może być modlitwą o nowe serce - mówił podczas mszy św. przed rozpoczęciem pielgrzymki abp. Józef Guzdek, metropolita białostocki.
Hasło pielgrzymki to „Pokój zostawiam wam, pokój mój wam daję". - Modlimy się więc o pokój w naszych sercach i pokój w naszych ojczyznach - mówi ks. Łukasz Żuk, kierownik pielgrzymki. - To są duchowe rekolekcje w drodze - dają przestrzeń do modlitwy, wyciszenia i refleksji. (MC)

eprasa.pl 44ba8040d5

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 44ba8040d5

UKRAINA

Atak Rosji na Kijów. Uderzono w szpital dziecięcy i budynki mieszkalne

Kazimierz Sikorski

Do 12 wzrosła liczba zabitych w nocnych, zmasowanych atakach Rosji na Kijów. Piątek będzie w stolicy Ukrainy dniem żałoby – ogłosił w czwartek mer miasta Witalij Kliczko.

Atak rakietowy i dronów na Kijów miał miejsce tuż po północy 20 sierpnia. Wybuchy spowodowały drżenie domów i uruchomienie alarmów samochodowych – relacjonowała Nadia Pahava z Kyiv Independent, a redaktor naczelna Olga Rudenko dodała, że czuć było silny zapach dymu w centrum Kijowa.

„W tej chwili wiadomo o 12 ludziach, którzy zginęli w Kijowie" – napisał Kliczko w komunikatorze Telegram. „Jutrzejszy dzień, 21 sierpnia, został ogłoszony w Kijowie dniem żałoby. Ku pamięci ofiar zmasowanego ataku wroga na stolicę" – podkreślił.

Kliczko poinformował, że ratownicy usuwają skutki ataku w trzech dzielnicach: Sołomiańskiej, Swiatoszyńskiej i Darnickiej.

Uszkodzony budynek szpitala dziecięcego

W dzielnicy sołomiańskiej gruz runął koło pięciopiętrowego budynku, wybijając okna i powodując pożar. Rakiety uszkodziły też budynek szpitala dziecięcego w tej dzielnicy. W wyniku ataku do szpitali trafiło co najmniej 14 rannych.

W godzinach porannych – w trakcie kolejnej fali ataków – nad miastem unosił się zapach dymu. W pobliskich Browarach, w obwodzie kijowskim, zginął jeden mężczyzna, a drugi został ranny.

Do najnowszego ataku na stolicę dochodzi w czasie, gdy Ukraina zmaga się z niedoborem pocisków przechwytujących do systemów obrony powietrznej Patriot. To jedyna broń zdolna do zwalczania pocisków balistycznych. W ostatnich tygodniach Rosja wykorzystała tę sytuację, zwiększając liczbę pocisków używanych w atakach na ukraińskie miasta, głównie Kijów.

FOT. PAP/VLADYSLAV MUSIENKO

Zniszczenia po zmasowanym nocnym rosyjskim ataku rakietowym na Kijów

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.

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.

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

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

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.

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.

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 44ba8040d5

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

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

→ 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/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

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 Równień 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 44ba8040d5

MAGAZYN

• **Na balkonie w Jemielistem** powstaje „gęsta i buzująca” krytyka. Kacper Rydzewski z tej małej miejscowości w gm. Filipów otrzymał prestiżową nagrodę
str. 11

BEZPIECZEŃSTWO

Lepiej dmuchać na zimne. W domu zawsze trzeba mieć wodę, prowiant, teczkę z dokumentami i gotówkę

Każdy z nas miał w szkole zajęcia z obrony cywilnej, ale na szczęście jeszcze do niedawna nie musieliśmy o tym myśleć poważnie. Do momentu wybuchu wojny w Ukrainie, tuż za naszą wschodnią granicą. Wtedy okazało się, że nasze bezpieczeństwo zależy w dużej mierze od nas samych, od naszego przygotowania. Co więcej, taka wiedza przyda nam się nie tylko w czasach zagrożenia militarnego, bo powinniśmy być też przygotowani na coraz częstsze kataklizmy przyrodnicze, pożary, wybuchy gazu itp. Rozmawiamy o tym z Ireną Doroszkiewicz i Marcinem Janowskim, ekspertami Polskiego Instytutu Bezpieczeństwa Operacyjnego i Kryzysowego, który skupia emerytowanych funkcjonariuszy policji i straży pożarnej, zajmujących się szkoleniami z zakresu obrony cywilnej

Magdalena Kleban

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Irena Doroszkiewicz, nadkomisarz policji w stanie spoczynku, i Marcin Janowski, brygadier w stanie spoczynku, są ekspertami Polskiego Instytutu Bezpieczeństwa Operacyjnego i Kryzysowego

Jak bardzo wzrosło zainteresowanie obroną cywilną po wybuchu wojny za naszą wschodnią granicą?

Irena Doroszkiewicz: Te potrzeby powstały oczywiście po wybuchu wojny w Ukrainie. To znaczy zagrożenie istniało wcześniej, natomiast my sobie uzmysłowiliśmy to po wybuchu wojny na wschodzie. Choć jeszcze właściwszym byłoby stwierdzenie, że myśmy troszeczkę drzemali przez pewien czas. Bo przecież przepisy dotyczące obrony cywilnej były, tylko my – jako społeczeństwo – za bardzo się nimi nie przejmowaliśmy, bo było bardzo spokojnie na świecie. I troszeczkę to przespaliśmy.

Marcin Janowski: Warto zaznaczyć, że jeśli chodzi o ochronę ludności, to trzeba rozróżnić dwa pojęcia. Bo ochrona ludności jest w czasie pokoju, kiedy np. mamy do czynienia z nadzwyczajnymi warunkami atmosferycznymi, które mogą spowodować zagrożenie, jak wichury, burze, potężne ulewy, a następstwem tego może być brak światła, prądu, wody. I wtedy – choć nie są to wojenne działania – zagrożenie jest też realne.

Natomiast dopiero po wybuchu działań wojennych ta ochrona ludności przekształca się w obronę cywilną.

To jak my powinniśmy być przygotowani na wypadek takiego zagrożenia, czy to wynikającego z przyczyn naturalnych: powodzi, pożarów itp., czy właśnie z takich działań militarnych?

I.D.: Na początek warto zajrzeć do tego poradnika bezpieczeństwa, który każdy z nas otrzymał, bo on jest naprawdę dobry. Ale przechodząc do konkretów – trzeba mieć zapas wody. To jest sprawa podstawowa.

Trzeba mieć zawsze zapas wody w domu?

M.J.: Tak, zawsze. Także na wypadek katastrofy ekologicznej. Trzeba popatrzeć na to przez pryzmat osoby cywilnej, jak i organów odpowiedzialnych za zapewnienie minimalnych potrzeb ludności – to są dwie drogi. Z jednej strony my, jako społeczeństwo, każdy z nas ma możliwość, oczywiście nie obowiązek, ale możliwość tego, żeby tak sobie zorganizować codzienne życie, żeby przez jakiś czas być samowystarczalnym. Musimy wziąć pod uwagę, że pewnie będą problemy z połączeniem się przez sieci komórkowe, problemy z komunikacją. To są pewne mechanizmy, które następują po sobie. Jeśli byśmy wzięli taki prosty scenariusz, który może być scenariuszem typowym dla każdej gminy. Wskutek jakiegoś wydarzenia zewnętrznego, czy to klęski żywiołowej, czy jakieś wichury, czy też intensywnych opadów śniegu, albo też, z drugiej strony, sabotażu, czy sytuacji takiej, która może być już na pograniczu działań wojennych – zasada zachowania w pierwszych 72 godzinach powinna być podobna.

I.D.: Załóżmy nawet, że w dwóch gminach nie ma prądu. Przyczyna jest oczywiście ustalana, odpowiednie służby podejmują działania po to, żeby tę przyczynę zlikwidować, ale w tym czasie ludzie nie mają prądu. Pierwszym elementem jest to, że nie ma energii i ktoś może powiedzieć OK – no to lodówka nie działa, zamrażarka, światła nie ma. No ale za chwilę to się przekłada na to, że nie ma podtrzymania też większość stacji bazowych telefonii komórkowych. One przez jakiś czas będą działały na bateriach, ale po pewnym czasie zaczną „zwijać swoje możliwości”, no bo będą oszczędzały energię tak, żeby jak najdłużej mieć tę łączność podstawową, więc za chwilę może się okazać, że ktoś ma internet w telefonie i telefon dalej działa, ale ten internet jest coraz słabszy, albo w ogóle przestaje działać. Zostaną tylko numery alarmowe, bo te połączenia będą najpóźniej wyłączane. I nagle okaże się, że te nasze nawyki codzienne, które mieliśmy – płacenie telefonem, korzystanie z aplikacji – że tego możemy nie mieć. I musimy być przygotowani, że tak może być przez dwa, trzy dni nawet.

Jak mamy się na to przygotować?

I.D.: Przeorganizujemy sobie życie w prosty sposób. Nie liczmy np. tylko na dokumenty w telefo-

eprasa.pl 44ba8040d5

nie. Posiadajmy kopie papierowe dokumentów w jednym miejscu, w którym będziemy szybko w stanie je znaleźć.

Jakiego rodzaju dokumenty?

I.D.: Te związane z naszym stanem cywilnym. Jeżeli mamy jakieś akty urodzenia, akty ślubu, czy coś w tym rodzaju, to takie dokumenty dobrze by było mieć w tej teczce, wszelkiego rodzaju polisy ubezpieczeniowe, akty notarialne. Także wszystkie inne dokumenty, pamiątki, zdjęcia.

M.J.: Zdjęcia z różnych przyczyn, nie tylko sentymentalnych. Czasami bywa tak, że w ferworze zawieruchy kryzysowej ktoś zaginie. Zdjęcia wtedy się przydają, zwłaszcza, kiedy telefon przestanie działać, bo się wyczerpie energia.

A czy są jakieś sposoby, żeby się porozumieć, jak wysiądą telefony? Jak się spotkać z bliskimi?

M.J.: Nazywamy to „planem domowym" albo „zasadami bezpieczeństwa", które sobie ustalamy wewnętrznie wcześniej w gronie najbliższych. Co robimy, kiedy jest ogłoszona ewakuacja – nawet nie z powodu działań wojennych, ale wybuchnie np. pożar na klatce. Jak się zachować, kiedy zapuka do nas strażak, policjant i mówi, że należy natychmiast opuścić mieszkanie, bo jest zagrożenia. I wtedy – np. jesteśmy w domu we trójkę i kto co robi? To ja biorę dokumenty i gotówkę, którą mam przygotowaną na czarną godzinę, ty bierzesz psa i dziecko za rękę, i jedzenie dla niego. A trzecia osoba bierze leki i te rzeczy, które są potrzebne np. dla małego dziecka. Podział ról jest kluczowy, żebyśmy nie biegali, nie szukali w panice. Najważniejsze, żeby każdy wiedział, jakie ma dwie, trzy rzeczy do zrobienia – nie trzydzieści! I na końcu – po minucie dwóch, trzech – jesteśmy w stanie wyjść zapakowani w ten przysłowiowy plecak albo torbę podręczną. Ale plecak jest wygodny, bo wtedy mamy wolne ręce.

I.D.: Osoby starsze mają takie torby na wózkach. No to niech tam zapakują teczkę z dokumentami i na przykład gotówkę.

Czyli gotówka też musi być przygotowana?

I.D.: Tak. I to w różnych nominałach. Z bilonem włącznie. Wszystko po to, żeby przez jakiś czas być samowystarczalnym. Historia, doświadczenie pokazuje, że czasami dochodzi do sytuacji niespodziewanych, jak choćby ubiegłoroczna awaria i brak prądu w Hiszpanii. Wtedy nie działały bankomaty i za jedzenie, wodę, benzynę można było płacić tylko gotówką. Uczmy się na przykładach innych. Bo w takiej sytuacji, przynajmniej ten jeden stres mamy z głowy, a my możemy zadbać o osoby od nas zależne: dzieci, starszych, bo to są często osoby wykluczone cyfrowo i później do nich różne informacje docierają.

Przecież jest telewizja, a starsi ludzie często bardziej śledzą wiadomości niż młodsi.

M.J.: A przypadku kiedy nie ma prądu? Nie ma telewizji, nie ma radia.

I.D.: Dlatego teraz zawsze na szkoleniach mówimy ludziom, żeby się zaopatrzyli np. w radio na baterię lub na korbkę, to znaczy z akumulatorem, który można podładować albo słońcem, albo po prostu kręcąc korbką. Dodatkowo za ich pomocą można trochę podładować też telefon. Pamiętajmy, by mieć w domu zapas baterii, ale też lampę, źródło światła na baterie.

Była mowa o wodzie, źródłach zasilania, a co z zapasami żywności?

I.D.: Nie robimy jakichś specjalnych zapasów, bierzemy z reguły tę żywność, którą mamy. Trzeba po prostu pamiętać, żeby coś tam ze sobą zabrać, najlepiej co ma dłuższy termin ważności: sucharki, konserwy. Bo nawet jeśli zostaniemy w domu, to może nie będzie możliwości zrobienia zakupów. Dobrze mieć takie żelazne zapasy na przetrwanie. Mówi się zazwyczaj o 72 godzinach, na tyle trzeba być przygotowanym . Tzw. „model fiński" przewiduje, że ta samowystarczalność tych podstawowych jednostek, czyli rodziny, naszego gospodarstwa, ale także tych jednostek typu gmina, powinna być tak zorganizowana, jeżeli chodzi o zasoby, by przez te 72 godziny być samowystarczalnym.

M.J.: To też oznacza, że będzie odpowiedni czas na to, by dać szansę np. służbom, by w tym czasie zażegnały to największe niebezpieczeństwo i w kolejnych godzinach, dniach były już w stanie dotrzeć do ludzi potrzebujących bardziej zwykłych rzeczy niż zabezpieczenie zdrowia i życia. No bo wiadomo, służby, jak straż pożarna, policja, w pierwszej kolejności ruszą w pełnej skali, w stu procentach, żeby ratować życie i zdrowie ludzkie. Najpierw najważniejsze jest życie, zdrowie i te zagrożenia bezpośrednie dla życia i zdrowia. Potem oczywiście woda jest ważna, bo trzeba ją mieć, bo to jest coś, co pozwala nam funkcjonować dalej, ale też schronienie. Może okazać się, że katastrofa jest w zimie, jest mróz i trzeba zastanowić się, czy jesteśmy w stanie w ogóle zabezpieczyć się na te 72 godziny tak, żeby nie zmarznąć, nie przemarznąć we własnym domu. Czy być może trzeba w tym momencie ewakuować się w miejsce, gdzie takie schronienie znajdę?

Pamiętajmy, że nie chodzi o to, żeby szykować się od razu na konflikt zbrojny. Jeśli będziemy przygotowani na te drobniejsze rzeczy, to potem przeskalowanie tego będzie o wiele prostsze.

Czyli – jakby podsumowując – w domu powinniśmy mieć przygotowane dokumenty, gotówkę, lekarstwa, plan działania z rozpiską.

I.D.: Plan działania uwzględniający to, co jest dla nas najważniejsze. Jeśli dzieci są w szkole, to powinny wiedzieć, dokąd mają pójść.

CIĄG DALSZY NA STR. 13

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 44ba8040d5

FOTOREPORTAŻ

Las krzyży na Świętej Górze Grabarce

Tysiące pielgrzymów przybyło w środę na Świętą Górę Grabarkę koło Siemiatycz, by wspólnie obchodzić prawosławne święto Przemienienia Pańskiego. Wielu przyniosło ze sobą krzyże.

– Las krzyży na Grabarce to tysiące znaków wiary, nadziei i ludzkiego wołania ku Bogu – mówił ks. Adam Magruk, wikariusz stołecznej parafii prawosławnej Hagia Sophia. – Każdy przyniesiony w to miejsce krzyż to historia konkretnego człowieka, konkretnej rodziny, modlitwa zapisana w drewnie. Prośba o zdrowie, znak przemiany życia, dziękczynienie lub też ciche wołanie serca (...). Ten ocean krzyży jest jak jedna wielka księga ludzkich losów zapisana nie atramentem lecz wiarą, cierpieniem, nadzieją, a niejednokrotnie potokami łez.

Podczas uroczystości Cerkiew upamiętniła jubileusz 1700 lat od odnalezienia Krzyża Pańskiego. **(PAP)**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Na Świętej Górze Grabarce są tysiące krzyży przyniesionych przez wiernych

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Pielgrzymi obmywają twarze i ciała wodą ze strumienia u podnóża góry,wierząc w jej uzdrawiającą moc

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W ramach aktu pokuty wielu wiernych okrąża cerkiew na kolanach

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Na tegoroczne uroczystości na Świętej Górze Grabarce przybyło około 6 tys. pielgrzymów

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Głównej liturgii przy ołtarzu polowym przewodniczył ordynariusz prawosławnej diecezji lubelsko-chełmskiej abp Abel

eprasa.pl 44ba8040d5

LUDZIE

Na balkonie w Jemielistem powstaje „gęsta i buzująca” krytyka

24-letni Kacper Rydzewski ze wsi Jemieliste w gminie Filipów został laureatem Grand Prix XXIX Konkursu o Nagrodę im. Krzysztofa Mętraka. Pokonał blisko 70 innych uczestników z całej Polski. Jury doceniło jego odważne, zaangażowane politycznie pisanie o kinie. Dla niego to jednak nie koniec drogi – krytykę filmową chce dalej traktować jako przestrzeń do rozmowy o świecie

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Młody krytyk filmowy z Suwalszczyzny Kacper Rydzewski z prestiżową nagrodą

Anna Gryza-Aneszko

Kiedy ma napisać tekst, czasem wystarczy mu balkon rodzinnego domu w Jemielistem. Kanapa, komputer i widok na pola. Wokół cisza, którą od czasu do czasu przerywa warkot przejeżdżającego ciągnika. Trudno o bardziej odległe miejsce od festiwalowych sal, kinowych premier i środowiska krytyków filmowych, w którym właśnie znalazł się Kacper Rydzewski.

Nigdy nie bawił się zabawkami

Zanim jednak jego nazwisko pojawiło się w gronie laureatów jednego z najważniejszych konkursów dla młodych krytyków filmowych, tworzył komiksy i własne wierszyki.

– Od dziecka pisał wierszyki, jakieś komiksy rysował, jakieś układanki, rymowanki wymyślał, piosenki. Nigdy nie bawił się zabawkami, zawsze wybierał książki – wspomina jego siostra Sylwia Rydzewska.

Dziś książki nadal są ważną częścią jego świata, ale obok nich jest kino. I to nie tylko takie, które pozwala po prostu spędzić wieczór przed ekranem. Kacper ogląda filmy jak opowieści o rzeczywistości. Szuka w nich polityki, społecznych napięć, ludzkich emocji i pytań, które zostają z widzem długo po napisach końcowych.

To podejście przyniosło mu właśnie najważniejsze dotąd wyróżnienie. W XXIX Konkursie o Nagrodę im. Krzysztofa Mętraka rywalizował z 68 zestawami prac z całego kraju. Jury przyznało mu Grand Prix – rzeźbę autorstwa Adama Myjaka oraz nagrodę pieniężną.

Na konkurs Kacper zgłosił zestaw trzech swoich tekstów krytycznych poświęconych filmom: „Tak” Dawa Lapida, „Jedna bitwa po drugiej” Paula Thomasa Andersona oraz „Sirât” Olivera Laxego. – Moja specyfika pisania o kinie polega na tym, że filmy czytam w takim kluczu zaangażowanym politycznie. I widocznie zostało to uznane za wartościowe – przyznaje skromnie.

Jury konkursu doceniło ten sposób patrzenia na kino. W uzasadnieniu werdyktu napisano o jego „gęstej, buzującej literacko krytyce filmowej, która nie boi się zaangażowania”. Jurorzy zwrócili uwagę na zainteresowanie kinem politycznym, poszukiwanie języka oddającego jego temperaturę, a także obecne w tekstach „gniew i nadzieję”.

Dla Kacpra krytyka filmowa nie sprowadza się jednak do wystawienia filmowi oceny. Nie chodzi wyłącznie o odpowiedź na pytanie, czy dana produkcja jest dobra, czy zła. Ważniejsze jest dla niego to, co film mówi o świecie i z jakiego świata sam wyrasta.

– Pisanie tekstu krytycznego to nie jest tylko odpalanie filmu i ocenianie, czy on jest zły, czy dobry. Film nie jest produktem, który możemy w taki sposób ocenić. On posiada w sobie jakieś znaczenie, które jest zanurzone w jakimś kontekście – tłumaczy.

Jak dodaje, jego pisanie ma między innymi przywracać filmom ten kontekst. Szczególnie interesuje go sposób, w jaki kino komentuje rzeczywistość i próbuje na nią wpływać.

– To pisanie polityczne to trochę przywracanie tego politycznego kontekstu, z którego one się zrodziły i w który one ingerują. Ale jednocześnie też odczytanie tego, jakie jest stanowisko tego filmu, w jaki sposób on próbuje ingerować, w jaki sposób próbuje nam opowiedzieć rzeczywistość – dodaje.

Pisanie nie zawsze przychodzi mu łatwo

Droga Kacpra do filmu nie zaczęła się jednak od wielkich festiwali ani studiów w Krakowie. Ważnym miejscem był Suwalski Ośrodek Kultury. To tam, jak mówi jego siostra, najpierw pojawiło się zainteresowanie teatrem, a później kinem.

– Filmem zaraził go Suwalski Ośrodek Kultury – nie ma wątpliwości Sylwia. – Choć myślę, że Kacper najpierw zaraził się teatrem, a później było kino.

Kacper nie ograniczył się jednak do jednego gatunku czy jednego rodzaju kina. Ogląda właściwie wszystko, co go zainteresuje. Szczególne miejsce w jego filmowej pasji zajmuje kino irańskie, a jego ulubionym reżyserem jest Abbas Kiarostami.

– Ogólnie jestem wielkim sympatykiem kina irańskiego. Jest taki film „Zbliżenie”, o mężczyźnie, który próbował podszywać się pod znanego irańskiego reżysera. Jest to fantastyczny film – poleca.

Choć Kacper związany jest dziś z Krakowem, bo studiuje kulturoznawstwo na Uniwersytecie Jagiellońskim, to rodzinna wieś Jemieliste nadal pozostaje miejscem, w którym potrafi znaleźć doskonałe warunki do pracy. Przyznaje jednak, że pisanie nie zawsze przychodzi mu łatwo. Bywa, że tekst przez długi czas nie chce się rozpocząć. Wtedy trzeba odstawić komputer i wrócić do niego później.

– Jednak tu, w domu na Suwalszczyźnie, pisze mi się wyjątkowo dobrze – wyznaje.

Kino – mimo że zajmuje ważne miejsce w jego życiu – nie jest jedynym obszarem zainteresowań Kacpra. 24-latek kończy właśnie studia kulturoznawcze, a swoją pracę magisterską poświęcił ruchom społecznym i politycznym w czasie pandemii. Krytykę filmową zostawił poza pracą akademicką. Obecnie swoje krytyczne teksty publikuje między innymi w „Czasie Kultury”, „Popmodernie” i kwartalniku „Ekrany”.Nie ukrywa jednak, że w Polsce trudno byłoby utrzymywać się wyłącznie z pisania o filmach.

– Wydaje mi się, że nie ma w naszym kraju osób, które żyją stricte z krytyki filmowej. Nawet jeżeli powiedzą o sobie, że są w pierwszej kolejności krytykami filmowymi, to ich saldo bankowe powie coś innego – uśmiecha się.

Sam nie ma jeszcze szczegółowo zaplanowanej przyszłości. Na razie zamierza korzystać z możliwości, które się pojawiają, i przede wszystkim pisać. Ma plany i marzenia, o których na razie nie chce głośno mówić.

Kacper jest również uważnym obserwatorem polskiego kina. Jednak, jak mówi, w ostatnich dekadach trudno znaleźć twórców o sile oddziaływania porównywalnej z największymi nazwiskami polskiego kina. Wymienia tu Andrzeja Wajdę, Krzysztofa Zanussiego, Krzysztofa Kieślowskiego czy Andrzeja Munka. Sam szczególnie ceni Wajdę.

– „Popiół i diament” chyba do dziś uważam za najlepszy polski film, jaki widziałem, pomimo że ma silnych konkurentów – wskazuje.

Nie oznacza to jednak, że zamyka się na współczesność. Podczas festiwalu Nowe Horyzonty zwrócił uwagę między innymi na młodych twórców krótkich metraży. To właśnie tam, jego zdaniem, można dziś znaleźć wiele świeżych głosów.

Wygrana w konkursie im. Krzysztofa Mętraka nie jest pierwszym wyróżnieniem Kacpra jako krytyka filmowego. Wcześniej był już nagradzany, ale tym razem sięgnął po Grand Prix.

– Myślę, że on po prostu postawił sobie wysoko poprzeczkę, że skoro był już w tym konkursie dwa razy wyróżniony, to w końcu musi sięgnąć po najwyższą nagrodę – uśmiecha się siostra krytyka. – I wiem, że będzie pisał dalej, inne rzeczy. Nie wiem, jaką teraz sobie postawi poprzeczkę, ale na pewno jeszcze wyższą.

Nagroda pieniężna, prestiżowa statuetka i uznanie jury są niewątpliwie dużym sukcesem, ale dla Kacpra to dopiero początek drogi. Przed nim są kolejne filmy, kolejne teksty i pytania, na które będzie próbował odpowiadać za pomocą krytyki. Nie wiadomo jeszcze, dokąd go to zaprowadzi. Wiadomo natomiast, skąd wyruszył – z niewielkiej miejscowości na Suwalszczyźnie, gdzie na balkonie rodzinnego domu można usiąść z komputerem, spojrzeć na pola i po prostu zacząć pisać.

eprasa.pl 44ba8040d5

ROZMOWA

Prof. Bielecka: Będę patrzeć jak to się dalej pięknie rozwija

Prof. Violetta Bielecka żegna się z fotelem dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej, ale nie z samą instytucją. Opowiada nam m.in. o I Międzynarodowych Spotkaniach ze Sztuką, które rozpoczynają się już w ten piątek

Urszula Śleszyńska

Pani profesor, kończy się pani kadencja w roli dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. Jak pani podsumuje – ze swojej perspektywy – to, co udało się zrobić?

Objęłam stanowisko jako pełniąca obowiązki w grudniu 2020 roku i po roku stanęłam do konkursu. Kadencja trwała pięć lat. Skoro powierzono mi tak trudne, odpowiedzialne stanowisko w tak znakomitej instytucji, jaką jest Opera i Filharmonia Podlaska – Europejskie Centrum Sztuki w Białymstoku imienia Stanisława Moniuszki, to przede wszystkim moją misją była realizacja programu. To był szereg założeń mojego planu jako dyrektora: wystawienia operowe, operetkowe, musicalowe, mnóstwo koncertów. Położyłam nacisk na rozwój edukacji muzycznej, bo to jest bardzo ważne. W końcu to są odbiorcy, którzy w przyszłości zapełnią naszą widownię.

Jakby pani podsumowała swoje działania w liczbach?

To było 16 premier, 9 wznowień, 617 koncertów, 1471 wydarzeń organizowanych przez Operę i Filharmonię Podlaską, w tym spektakle i 63 widowiska rewiowe. Odwiedziło nas 618 532 widzów. W obszarze działalności edukacyjnej miało tu miejsce 514 wydarzeń edukacyjnych dla 54 615 dzieci. W ramach prowadzenia działalności reklamowo-promocyjnej dokonaliśmy 16 nagrań z udziałem naszych zespołów artystycznych. Niektóre z nich, sześć, to były wydawnictwa Opery i Filharmonii Podlaskiej. 13 powstało z udziałem chóru Opery i Filharmonii Podlaskiej pod moją dyrekcją, z udziałem orkiestry Europa Galante, włoskiego znakomitego zespołu muzyki dawnej pod dyrekcją maestro Fabio Biondiego oraz piękne koncerty, rów-

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Prof. Violetta Bielecka w grudniu 2020 roku objęła stanowisko pełniącej obowiązki dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej, a po roku stanęła do konkursu na dyrektora i go wygrała. Kadencja trwała pięć lat

eprasa.pl 44ba8040d5

nież pod jego dyrekcją. Wydano aż 13 wydawnictw płytowych, w tym Narodową Płytotekę Fonograficzną z udziałem naszego chóru. Nagraliśmy wszystkie opery Stanisława Moniuszki, jest to wydawnictwo Narodowego Instytutu Fryderyka Chopina w Warszawie. Oprócz tego braliśmy udział w festiwalach – prestiżowych, odbywających się w pięknych salach koncertowych Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach NOSPR, Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu, Filharmonii Narodowej w Warszawie, Teatru Wielkiego w Warszawie, Filharmonii w Szczecinie, Filharmonii Podkarpackiej. Nasze zespoły podczas mojej kadencji zdobyły też siedem wspaniałych laurów, m.in.: Fryderyki i Muzyczne Orły oraz nagrodę Feniks.

Współpracowaliście też z licznymi instytucjami.

Tak. Nawiązałam współpracę z Międzynarodowym Festiwalem Muzyki i Tańca w Granadzie, Fundacją Juan March w Madrycie, Instytutem Polskim w Madrycie, z Teatrem Muzycznym im. Józefa Kajetana Tyla w Pilźnie oraz z Litewskim Narodowym Teatrem Opery i Baletu w Wilnie. Myślę, że nowa dyrekcja będzie kontynuować te wspaniałe przedsięwzięcia, które możemy w przyszłości traktować jako kooperację. Natomiast w ramach współpracy z Hiszpanią w planach jest wystawienie sceniczne, światowa premiera opery „Fuego fatuo" („Błędny ognik" – przyp. red.) Manuela de Falli do muzyki Fryderyka Chopina.

Opera to ogromny zespół ludzi. Tu też potrzebna jest współpraca.

Byłam świadoma, że jest to odpowiedzialna funkcja i bardzo trudna ze względu na kontakty międzyludzkie i sprawy personalne. Natomiast jest wielka satysfakcja, że my – jako Europejskie Centrum Sztuki – możemy działać rzeczywiście w Europie. Stąd nawiązana przeze mnie współpraca z zagranicznymi instytucjami kultury, bo takie było założenie pana Marcina Nałęcz-Niesiołowskiego, który był inicjatorem powstania tego gmachu. Jestem usatysfakcjonowana i w pełni zadowolona z tego, czego dokonaliśmy razem, bo człowiek sam nigdy nie jest w stanie dokonać rzeczy bez drugiego człowieka. W operze mamy wspaniałe zespoły o bardzo wysokim poziomie, nie mamy się czego wstydzić. Jest też wspaniale działająca administracja, marketing, promocja. Dzięki temu istniejemy.

Jak pani widzi swoją przyszłość?

Od 20 lat prowadzę chór Opery i Filharmonii Podlaskiej i dalej zamierzam go prowadzić, ponieważ nadal jestem pracownikiem opery. Już niebawem, 9 października, będziemy obchodzić 20-lecie istnienia zespołu. Szykuje się piękny koncert, na który zapraszam już dzisiaj. W pierwszej części usłyszymy muzykę filmową pod moją dyrekcją, w drugiej – pod dyrekcją Macieja Sztora z udziałem Edyty Krzemień. I cóż, będę patrzeć jak to się dalej wszystko pięknie rozwija. Taką mam nadzieję.

Natomiast już w ten piątek, 21 sierpnia, rozpoczynają się I Międzynarodowe Spotkania ze Sztuką – zarówno ze sztuką operową, ariami, ale też z filmem. Skąd wziął się pomysł, by taką imprezę zorganizować w Białymstoku?

Odkryj magię muzyki na żywo – to jest misja pierwszej edycji Międzynarodowych Spotkań ze Sztuką. Nie ukrywam, że narodziła się ona podczas rozmowy z dyrektorem Tomaszem Tokarczykiem (dyrygentem – przyp. red.) podczas koncertu z Aleksandrą Kurzak, który prowadził. I tak sobie wymyśliliśmy nowy festiwal. Napomknę, że do tej pory były trzy edycje Międzynarodowego Festiwalu Metastasio Bez Granic, które udało się doprowadzić do finału, a później powstała ta nowa inicjatywa. I Międzynarodowe Spotkania ze Sztuką to będą cztery wieczory. Muzyka będzie różna, skierowana zarówno do koneserów muzyki operowej i kameralnej, jak i muzyki filmowej. Pierwszego wieczora zaprezentujemy operę „Carmen", pełną namiętności, nieszczęśliwej miłości, wreszcie śmierci. Tę galę carmenowską poprowadzi właśnie Tomasz Tokarczyk, a wystąpią nasi soliści: jako Carmen – Joanna Motulewicz, Don José – Rafał Bartmiński, Micaëla – Wioletta Chodowicz, Escamillo – Tomasz Rak, Zuniga – Michał Romanowski, Moralès – Mateusz Stachura, Anna Wolfinger jako Frasquita, Mercédès - Anna Bernacka, Dancaïre – Łukasz Baltazar Kózka i wreszcie Remendado – Tomasz Madej.

A co się wydarzy podczas kolejnych dni I Międzynarodowych Spotkań ze Sztuką?

Drugi wieczór, sobotni, to spotkanie z arią. Na scenie wystąpią laureaci Międzynarodowego Konkursu Sztuki Wokalnej im. Profesor Haliny Słonickiej w Suwałkach: Aleksandra Nowaczyk (sopran), Patrycja Kwiecień (mezzosopran) oraz Tianji Liu (baryton). Solistom towarzyszyć będzie przy fortepianie Karina Komendera, a w ich wykonaniu usłyszymy arie Mozarta, Pucciniego, Händla, Moniuszki i Żeleńskiego.

Natomiast trzeci wieczór, niedzielny, to spotkanie z filmem niemym z 1929 roku „Halka" w reżyserii Konstantego Meglickiego . Projekcji towarzyszyć będzie orkiestra, chór i trzech solistów. Całość poprowadzi współpracujący z nami od lat Adam Banaszak. Wystąpią: Marcelina Román jako Halka, Adrian Domarecki – Jontek i Mariusz Godlewski – Janusz. Czwarty wieczór, 28 sierpnia, to koncert wieńczący nasze festiwalowe zmagania. Będzie to gala operowa pod batutą wybitnego dyrygenta Tadeusza Wojciechowskiego, podczas której usłyszymy przepiękne arie, duety i chóry z oper „Tosca", „Cyganeria", „Turandot", „Aida", „Bal Maskowy", „Otello". To będzie wieczór wieńczący, a jednocześnie zamykający moją kadencję jako dyrektora Opery i Filharmonii Podlaskiej. Serdecznie zapraszamy wszystkich na te Międzynarodowe Spotkania ze Sztuką. Przeżyją państwo z nami niezapomniane emocje, które na długo pozostaną w pamięci.

Byłam świadoma, że jest to odpowiedzialna funkcja i bardzo trudna ze względu na kontakty międzyludzkie i sprawy personalne. Natomiast jest wielka satysfakcja, że my – jako Europejskie Centrum Sztuki – możemy działać rzeczywiście w Europie. Stąd nawiązana przeze mnie współpraca z zagranicznymi instytucjami kultury, bo takie było założenie pana Marcina Nałęcz-Niesiołowskiego, który był inicjatorem powstania tego gmachu. Jestem usatysfakcjonowana i w pełni zadowolona z tego, czego dokonaliśmy razem, bo człowiek sam nigdy nie jest w stanie dokonać rzeczy bez drugiego człowieka

PROF. VIOLETTA BIELECKA

Lepiej dmuchać na zimne. W domu zawsze trzeba mieć wodę, prowiant, teczkę z dokumentami i gotówkę

CIĄG DALSZY ZE STR. 9

Po to właśnie się ustala swoje własne punkty zbiórki. Każda rodzina musi na to popatrzeć przez swój pryzmat. Nie ma uniwersalnego mechanizmu. I najlepiej, żeby to były nawet dwa takie miejsca, bo czasami to jedno miejsce może być niedostępne. Trzeba też pamiętać o pewnych mechanizmach standardowych. Jeśli jest zagrożenie i trzeba się schronić, a dzieci są w szkole, no to szkoła dba o to, żeby dzieci ochronić, tak? Nie ma potrzeby w pierwszym momencie od razu biec po dziecko.

Natura rodziców jest taka, że stara się ratować swoje dziecko bez względu na wszystko.

M.J.: Bywają sytuacje, że musimy zaufać mechanizmom i systemowi. Bo załóżmy, że jest zagrożenie natury cywilnej, np. bardzo silny wiatr. I uderzenie wichury będzie takie, że zagraża ludziom, którzy przebywają na zewnątrz. I to potrwa kilka godzin. W tym czasie wszelkie ruchy będą generowały zagrożenie dla osoby, która próbuje się przemieścić. Niewiele ona pomoże, a stworzy jeszcze problem, bo trzeba będzie tą osobę ratować dodatkowo. No więc trzeba ten moment przeczekać, wierząc w to, albo też ufając temu, że te mechanizmy, które buduje gmina poprzez swoje placówki, swoich pracowników, będą działały. A będą działały na przykład w ten sposób, że dzieci w szkole będą miały zapewnione bezpieczeństwo.

I.D.: Ja wierzę w to, że społeczeństwo idzie w kierunku budowania odporności społecznej. Zresztą taka jest misja naszego Instytutu, żeby budować tę odporność społeczną po to, by ludzie z jednej strony byli przygotowani, czyli wiedzieli, co mają robić, jak reagować, jak stawać naprzeciwko tego zagrożenia w sposób bezpieczny, ale także adekwatny, ale z drugiej strony, żeby to poczucie bezpieczeństwa budowało w nas pewność działania. A pewność działania spowoduje to, że gdy przyjdzie jakikolwiek kataklizm, to większość społeczeństwa – poza jednostkami – podejdzie do tego spokojnie i nie wpadnie w panikę.

To chyba najtrudniejsze, żeby nie wpaść w panikę w takich sytuacjach?

M.J.: Trzeba być przygotowanym – to kluczowe. Już sama świadomość tego, że ja sobie poradzę, jest bardzo ważna. A panika jest dokładnie na drugim biegunie, czyli wydaje mi się, że nie dam rady i w tym momencie mam natłok myśli, a nie daj Boże jestem niezorganizowany, no to mam też natłok zadań. Więc przede wszystkim bądźmy przygotowani i gotowi. Lepiej dmuchać na zimne.

Rozmawiała: Magdalena Kleban

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Irena Doroszkiewicz i Marcin Janowski odwiedzili w środę naszą redakcję

eprasa.pl 44ba8040d5

Prezentujemy listę 100 Wpływowych Kobiet Województwa Podlaskiego.

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.poranny.pl/100-kobiet oraz www.wspolczesna.pl/100-kobiet

Agnieszka Krokos-Janczyło

Aga Krysiuk

Agnieszka Rzeszewska

Agnieszka Zawistowska

Aleksandra Bielska

Alicja Łepkowska-Gołaś

Alina Gabrel-Kamińska

Ania Chomczyk

Anna Jankowska

Ania Karolska

Anna Narel

Barbara Maj

Barbara Piekut

Dominika Czarnecka

Dorota Lange

Dżenneta Bogdanowicz

Elżbieta Puczyńska

Elżbieta Regulska

100 WPŁYWOWYCH KOBIET WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Maria Andrejczyk
lekkoatletka, olimpijka, reprezentantka Polski, Suwałki

Aneta Andruszkiewicz
dyrektor personalna w grupie UNIBEP, prezes klubu koszykarskiej Tur Basket Bielsk Podlaski, Bielsk Podlaski

Anna Marta Aniśkiewicz
dyrektorka SP ZOZ, Sokółka

Aleksandra Bielska
diet coach, Białystok

Joanna Bienasz
dyrektorka Biblioteki Publicznej w Sokółce, Sokółka

Małgorzata Bil-Jaruzelska
dyrektor Opery i Filharmonii Podlaskiej, Białystok

Sylwia Bogdan
chemiczka, Białystok

Dżenneta Bogdanowicz
właścicielka Tatarskiej Jurty, Kruszyniany

Natalia Bukowiecka
lekkoatletka, olimpijka, reprezentantka Polski, Białystok

Wiesława Burnos
wicemarszałek województwa podlaskiego, Białystok

Maria Busławska
radna powiatu białostockiego, Uhowo

Małgorzata Cebelińska
wiceprezes Mlekpolu, Grajewo

Ania Chomczyk
Joginka w podróży, Białystok

Jowita Chudzik
przewodnicząca Komisji Sportu i Turystyki Rady Miasta Białegostoku, Białystok

Renata Czaban-Tarasewicz
wójt gminy Szudziałowo, Szudziałowo

Dominika Czarnecka
wiceprezes białostockiej Fundacji Rodziny Czarneckich., Porosły-Kolonia

Aleksandra Czerobska
kierownik oddziału Instytutu Pileckiego w Augustowie, Augustów

Bożena Datczuk
prezes firmy Tabo, Kuriany

Izabela Dąbrowska
dyrektor M-GCKiS w Choroszczy, Choroszcz

Sylwia Dec
pisarka, opowiadaczka, Białystok

Jolanta Den
działaczka samorządowa i polityczna, która obecnie pełni funkcję Dyrektora Domu Pomocy Społecznej w Białymstoku, radna Rady Powiatu Białostockiego z ramienia Koalicji Obywatelskiej, Czarna Białostocka

Alicja Dobrowolska
radna Rady Powiatu Augustowskiego, Augustów

Julia Dondziło
tancerka, choreografka, Białystok

Urszula Duda
dyrektor Niepublicznej Terapeutycznej Szkoły Podstawowej Bajka, Suwałki

Alina Gabrel-Kamińska
fotografka, Białystok

Karolina Garbacik
tancerka, choreografka, Białystok

Marta Gąska
makijażystka, ekspertka programów telewizyjnych (m.in. w Dzień Dobry TVN prowadzi cykl Maluj się kto może) oraz autorka licznych szkoleń makijażowych., Białystok

Justyna Godlewska-Kruczkowska
aktorka Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki w Białymstoku: szefowa Pracowni Teatralnej, Białystok

Jolanta Gudalewska
burmistrz Krynek, Krynki

Dorota Jabłońska
dyrektor I LO w Suwałkach, Suwałki

Joanna Jakubowska-Pohl
właścicielka Warsztatu Tradycji Gliniuszka, Maćkowa Ruda

Katarzyna Jamróz
przewodnicząca Rady miasta Białystok, Białystok

Anna Jankowska
prezes i współwłaściciel spółki PPHU Inter-Tech, Zambrów

Bożena Jolanta Jelska-Jaroś
członek zarządu powiatu sokólskiego, Sokółka

Ania Karolska
wokalistka, Białystok

Mariola Karpińska
Radna Rady Miejskiej w Suwałkach, Suwałki

Katarzyna Karpińska-Piechowska
działaczka na rzecz aktywności sportowej kobiet w Białymstoku, członkini Podlaskiej Rady Kobiet, Stanisławowo

Danuta Kaszlej
prezes Klubu Historycznego im. Armii Krajowej w Augustowie, Augustów

Małgorzata Kiełkucka
tkaczka, Białystok

Joanna Kitlas
starosta moniecki, Mońki

Judyta Kokoszkiewicz
liderka Klubu Przedsiębiorczych Mam, Białystok

Paulina Kołodziejczyk
specjalistka od social mediów, Białystok

Urszula Komsta
dyrektor Zespołu Kin Helios w Białymstoku, Białystok

Joanna Konopko
prezes zarządu w firmie PJK Consulting, Suwałki

Katarzyna Korycka
wójt, Bielsk Podlaski

Marta Kosior-Kazberuk
rektor Politechniki Białostockiej, Białystok

Aniela Jadwiga Kotowicz
dyrektor Hetmana Białystok, Białystok

Joanna Kozłowska
prezes Fundacji SZAMTO, Białystok

Stanisława Kozłowska
skarbnik Białegostoku, Białystok

Agnieszka Krokos-Janczyło
Podlaska Kurator Oświaty, Białystok

Aga Krysiuk
artystka, Białystok

Anna Kumiszcza
członkini Podlaskiej Rady Kobiet, Suwałki

Dorota Lange
wizażystka i charakteryzatorka, Białystok

Maria Lauryn
prezes UTW w Suwałkach, Suwałki

Kamila Lićwinko
była lekkoatletka, wielokrotna mistrzyni Polski w skoku wzwyż, Białystok

Sylwia Lubiniecka
dyrektor artystyczna Nie Teatru, Białystok

Alicja Łepkowska-Gołaś
polityk, urzędniczka samorządowa i działaczka społeczna, posłanka na Sejm X kadencji, Łomża

Barbara Maj
dyrektorka Sokólskiego Ośrodka Kultury, Sokółka

Sylwia Majewicz
prezes Podlaskich Zakładów Zbożowych, Białystok

Natalia Maliszewska
Zawodniczka Juvenii Białystok, reprezentantka Polski w short-tracku, Białystok

Joanna Misuk
radna miejska, prowadząca własną działalność biznesową, przedstawicielka Izby Przemysłowo-Handlowej, Białystok

Katarzyna Miszczuk
członek grupy nieformalnej Aktywni dla Puszczy, Hajnówka

Anna Moskwa
wiceprezes Polskiego Klastra Budowlanego, Białystok

Anna Narel
właścicielka Hotelu Traugutta3 i Restauracji Regiment, Białystok

Anna Naszkiewicz
wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Podlaskiego, Suwałki

Aneta Perkowska
dyrektor Ośrodka Czytelnictwa i Kultury Gminy Suwałki, Suwałki

Izabela Piasecka
radna Rady Miejskiej w Augustowie, Augustów

Barbara Piekut
projektantka mody, Białystok

Dorota Popławska
prezes Klubu Sportowego Michałowo, Michałowo

Paulina Potocka
stand-up'erka, Białystok

Wiesława Przekop-Drejer
radna Rady Miejskiej w Augustowie, Augustów

eprasa.pl 44ba8040d5

Izabela Dąbrowska

Izabela Siemieniako

Joanna Bienasz

Joanna Kitlas

Joanna Kozłowska

Joanna Misiuk

Joanna Szeszko

Jolanta Den

Judyta Kokoszkiewicz

Julia Dondziło

Justyna Godlewska-Kruczkowska

Justyna Walczuk

Karolina Garbacik

Katarzyna Jamróz

Katarzyna Karpińska-Piechowska

Katarzyna Korycka

Katarzyna Todorczuk

Maria Andrejczyk

Maria Busławska

Maria Żodzik

Marta Kosior-Kazberuk

Martyna Faustyna Zaniewska

Małgorzata Bil-Jaruzelska

Małgorzata Cebelińska

Małgorzata Kiełkucka

Małgorzata Wenclik

Monika Siecińska-Jaworowska

Natalia Bukowiecka

Natalia Maliszewska

Paulina Kołodziejczyk

Paulina Potocka

Paulina Stankiewicz

Stanisława Kozłowska

Sylwia Bogdan

Sylwia Dec

Sylwia Lubiniecka

Teresa Świerubska

Urszula Komsta

Wiesława Burnos

Joanna Jakubowska-Pohl

Marta Wójcik

100 wpływowych KOBIET

100 WPŁYWOWYCH KOBIET WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Agata Puchalska
burmistrz, Brańsk

Elżbieta Puczyńska
pracownik Białostockiego Ośrodka Kultury, Białystok

Ewa Puszko
radna powiatu sokólskiego, Sokółka

Joanna Raś
wójt gminy Sejny, Sejny

Elżbieta Regulska
naukowczyni z Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok

Marzena Romaniuk
wiceprezes zarządu Jagiellonii Białystok SSA, Białystok

Anna Ruszewska
wiceprezes Centrum Aktywności społecznej PRYZMAT, radna Rady Miejskiej w Suwałkach, Suwałki

Agnieszka Rutkowska
burmistrz Stawisk, Stawiski

Katarzyna Rutkowska
wiceprezes firmy AC, Białystok

Joanna Ryszkiewicz
skarbnik gminy Dąbrowa Białostocka, Dąbrowa Białostocka

Grażyna Anna Rytel
prowadząca Fundację Anna Rytel w Łomży, przedsiębiorczyni, laureatka prestiżowego tytułu Łomżynianka Roku 2025, Podgórze

Agnieszka Rzeszewska
radna Białegostoku, przewodnicząca Sekcji Oświaty Solidarności regionu Podlaskiego, Białystok

Monika Siecińska-Jaworowska
Prezes Zarządu Suempol, Bielsk Podlaski

Izabela Siemieniako
przewodnicząca Podlaskiej Rady Kobiet, Białystok

Paulina Stankiewicz
specjalistka od social mediów, organizatorka wydarzeń dla kobiet, Białystok

Bogusława Szczerbińska
kierownik projektu powstającego Muzeum bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Okopach, Sokółka

Agnieszka Szczygielska
zastępca dyrektora OR KRUS w Białymstoku, Sokółka

Joanna Szeszko
była siatkarka, reprezentantka Polski, nauczycielka w-f, prezes Białostockiej Akademii Siatkówki, Białystok

Teresa Świerubska
dyrektor Suwalskiego Parku Krajobrazowego, Jeleniewo

Katarzyna Todorczuk
wójt gminy Grabówka, Grabówka

Magdalena Tumialis
zastępca dyrektora Suwalskiego Ośrodka Kultury, Suwałki

Justyna Walczuk
twórczyni fundacji badawczej MEK2 Research Foundation, Białystok

Małgorzata Wenclik
wiceprzewodnicząca Podlaskiej Rady Kobiet, Białystok

Alicja Węsierska-Kwiecień
przewodnicząca Rady Kobiet w Suwałkach, Suwałki

Marta Wójcik
reżyserka filmowa, Białystok

Martyna Faustyna Zaniewska
dyrektor Białostockiego Ośrodka Kultury, Białystok

Agnieszka Zawistowska
dyrektor oddziału terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Białymstoku, Białystok

Lilianna Zielińska
prezes Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Suwałkach, Suwałki

Maria Żodzik
lekkoatletka, reprezentantka Polski, olimpijka, Białystok

eprasa.pl 44ba8040d5

PODRÓŻE PO WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

POW. SIEMIATYCKI

Mielnik. Kuferek różności

Ilekroć jestem w Mielniku nad Bugiem ciągle nie mogę zrozumieć, jak ta dzisiejsza wieś, licząca obecnie ponad pół tysiąca mieszkańców, mogła przed 90 laty zrezygnować ze statusu miasta. W znacznym stopniu jej piękna historia nierozerwalnie związana jest z królewską dynastią Jagiellonów, którzy albo tam przez jakiś czas przebywali, albo też czekali na swoje uroczystości koronacyjne czy parafowali ważne dla Polski i Litwy dokumenty, urzędując na istniejącym tam kiedyś zamku. W XVI w. Mielnik był ważnym ośrodkiem politycznym i gospodarczym dla obu tych, po części już zjednoczonych, sąsiednich krajów. Niestety kres świetności Mielnika nastąpił w 1656 r., gdy Polskę zalał szwedzki potop, niszcząc m.in. królewski mielnicki zamek i całe ówczesne miasto położone wokół Wzgórza Zamkowego. O tym przedstawionym przeze mnie w skrócie wycinku historii rozmawiałem z panią Heleną Szczygoł i jej mężem panem Sergiuszem, którzy w Mielniku przy ul. Bukowej 11 prowadzą prywatne Muzeum Etnograficzne „Mielnicki Kuferek". Rodzinne włości pani Heleny, gdzie na małej cząstce usytuowane jest to muzeum, sięgają właśnie czasów potopu szwedzkiego. Wówczas to niejaki Teodor Wierzba, w prostej linii protoplasta rodziny pani Heleny, zdołał uratować z podpalonego przez Szwedów zamku mnóstwo jego cennego wyposażenia. Za ten bohaterski czyn król Jan Kazimierz hojnie go nagrodził rozległymi dobrami ziemskimi położonymi na Ziemi Mielnickiej. Dziś pozostała z nich tylko mała cząstka. Usytuowane na wzgórzu muzeum „Mielnicki Kuferek", będące zespołem kilku częściowo zabytkowych drewnianych i murowanych budynków, skrywa w swoim wnętrzu nieprzebrane etnograficzne pamiątki z wielowiekowej historii Mielnika. Pierwsze z pomieszczeń pokazuje proste urządzenia używane w gospodarstwach rolnych. Najciekawsze z nich to świetnie zachowane kompletne żarna do mielenia mąki czy też urządzenia tkackie oraz przędzalnicze, pozwalające otrzymać szczególnej jakości wełnę na ciągle popularne walonki. Kolejny budynek jest „Kuferkiem" z osobistymi skarbami pani Heleny, gdyż to w nim prezentowane są obrazy – o tematyce ściśle związanej z Ziemią Mielnicką – namalowane jej ręką.

POW. KOLNEŃSKI

Leman. Bitwa 24 sierpnia 1920 roku

Kiedy odwiedziłem wieś Leman (gm. Turośl,) proboszcz tej parafii ks. Roman Zaręba opowiedział mi o niezwykłym epizodzie z czasów wojny rosyjsko-polskiej z 1920 roku. Otóż po decydującym i przełomowym momencie walk z bolszewickimi wojskami, jakim była Bitwa Warszawska zwana powszechnie Cudem nad Wisłą, 15 sierpnia 1920 roku nastąpiła kontrofensywa Wojsk Polski i pogoń za uciekającymi na wschód czerwonoarmistami. Niestety 24 sierpnia 1920 roku w okolicy wsi Leman polski półbatalion Pułku Strzelców Kowieńskich został otoczony przez przeważające siły sowieckie 3 Korpusu Kawalerii pod dowództwem Gaja-Chana. Polski dowódca major Zygmunt Żaba wydał rozkaz odwrotu, pozostawiając w Lemanie pięćdziesięciu pięciu żołnierzy osłaniających odwrót swoich kolegów. Ten bohaterski oddział po wyczerpaniu zapasów amunicji został pojmany do niewoli przez kozackie sotnie i bestialsko wymordowany. Podobno jednemu żołnierzowi polskiego oddziału udało się uniknąć sowieckiej rzezi i uciec poprzez zarośla i grząskie mokradła, które uniemożliwiały jazdę pogoni na koniach grzęznących w błocie.

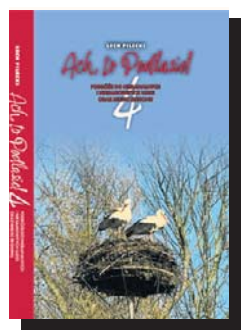
Następnego dnia, niestety już po rzezi polskiego półbatalionu Pułku Strzelców Kowieńskich, do Lemanu przybył ze spóźnioną pomocą polski Dywizjon Jazdy Ochotniczej, zwany Dywizjonem Huzarów Śmierci. Krwawo rozprawił się z trzema szwadronami Korpusu Kawalerii Gaj-Chana, tymi samymi, które dokonały dzień wcześniej mordu na ponad 50 polskich jeńcach. Warto dodać, że Ochotniczy Oddział Kawalerii, nazwany nieco później Dywizjonem Huzarów Śmierci, został sformowany w lipcu 1920 r. w Białymstoku, a jego dowódcą i organizatorem był porucznik Józef Siła-Nowicki.

Ciała zamordowanych polskich bohaterskich żołnierzy z Pułku Strzelców Kowieńskich spoczywają obecnie na cmentarzach w Kolnie. Ten bohaterski czyn w miejscu bitwy pod Lemanem, stoczonej 24 sierpnia 1920 r., dziś na skraju rosnącego tam lasu upamiętnia skromny, ale bardzo ekspresyjny pomnik. Ufundowany został przez naszych rodaków z USA, a jego uroczyste odsłonięcie miało miejsce w drugą rocznicę bitwy, czyli 20 sierpnia 1922 r.

Lech Pilecki

Białostocki przedsiębiorca i podróżnik, odwiedził już ponad 150 krajów. Jednak równie mocno, jak najdalsze zakątki świata, pociąga go północno-wschodnia Polska. Nasz region przejechał wzdłuż i wszerz, by później opisać najpiękniejsze miejsca, jakie zobaczył, i ludzi o niezwykłych pasjach, jakich spotkał na swojej drodze. I z równym zachwytem jak inni opowiadają o siedmiu cudach świata, on snuje gawędy o podlaskich świątyniach (zarówno kościołach i cerkwiach, jak i molennach i synagogach), o cudownych źródełkach, zabytkowych dworkach i rezerwatach przyrody. Zapraszamy w podróż po województwie podlaskim.

Teksty i zdjęcia pochodzą z książki Lecha Pileckiego pt. „Ach to Podlasie 4! Podróże do niebanalnych i niesamowitych ludzi oraz miejsc regionu", wydanej przez Ryska Centrum Handlowe Pilecki i Wspólnicy Sp.k., Białystok 2025.

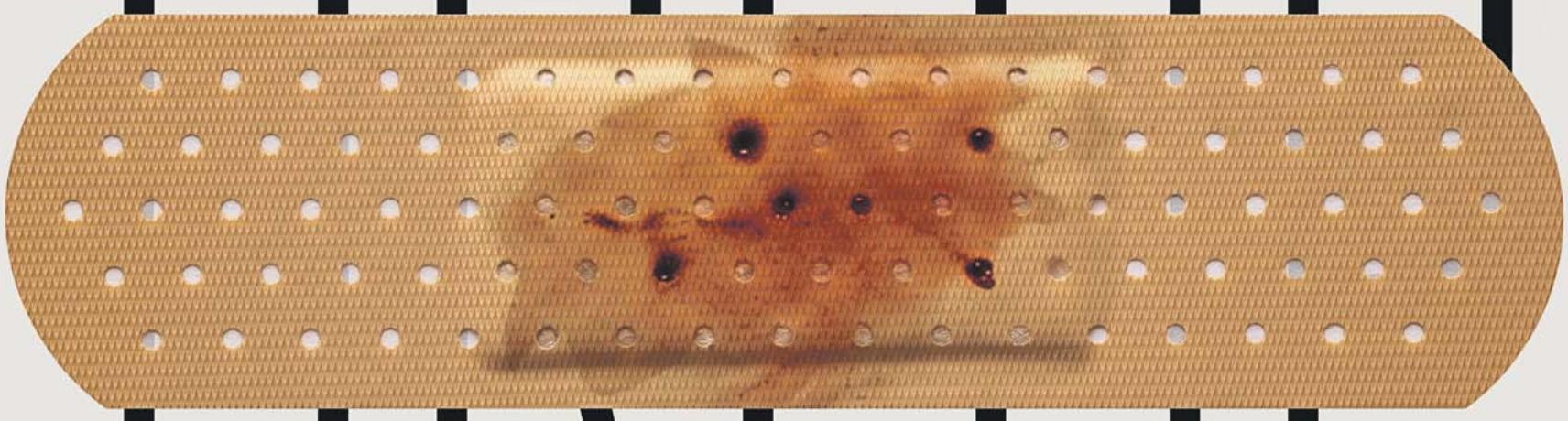


eprasa.pl 44ba8040d5

Po tragedii na Węgrzech – Str. 20-21

PULS *regionów*

UPLOD



Wakacje podwyższonego ryzyka – Str. 18-19

FOT. BT/GETTY

eprasa.pl 44ba8040d5

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 44ba8040d5

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 44ba8040d5

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 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

eprasa.pl 44ba8040d5

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.

FOT. ARCHIWUM AUTORA

Małgorzata Matuszewska

Psychoterapeutka. Absolwentka Szkoły Psychoterapii Gestalt w Warszawie. Pracuje z parami i osobami w depresji. Ekspertka od relacji, PR-managerka. Ukończyła również dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim

eprasa.pl 44ba8040d5

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,

FOT. PDOMENA PUBLICZNA

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

że tak, do następnego dnia. Łagodne tony kończą się, kiedy pani Alicja zwraca lekarzowi uwagę, że „jest naładowany".

– 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 nasilićdolegliwości 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 44ba8040d5

LUDZIE

Dwie siostry, jedna niezwykła historia

Ich historia przed laty poruszyła całą Polskę. Daria i Olga Kołacz przyszły na świat jako bliźniaczki syjamskie, zrośnięte w dolnym odcinku kręgosłupa

Barbara Galas

FOT. BARBARA GALAS

Daria i Olga Kołacz z Janikowa przyjechały do Rzeszowa w roli ambasadorek fundacji ALAMEEN

Dziś są dorosłymi, samodzielnymi kobietami. Studiują, pracują, rozwijają pasje i angażują się w projekty społeczne.

Do Rzeszowa przyjechały podczas dwunastej już akcji pomocy kobietom i dzieciom z Ukrainy, które w rosyjskich atakach straciły kończyny. Do tej pory w ramach przedsięwzięcia wykonano już ponad 300 protez. Koszty wykonania protez, a także pobytu pacjentów w Rzeszowie, pokrywa Fundacja Opieki nad Ofiarami Wojny i Katastrof ALAMEEN, działająca dzięki wsparciu króla Salmana z Arabii Saudyjskiej.

Jeździła po Polsce, szukała lekarzy

Daria i Olga urodziły się 8 października 2003 roku w Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi. Były bliźniaczkami syjamskimi, zrośniętymi w dolnym odcinku kręgosłupa. Ich mama, Wiesława Dąbrowska, dowiedziała się o tym, że urodzi bliźnięta syjamskie, dopiero w 32. tygodniu ciąży.

- To był szok i niedowierzanie. Ale nie było już czasu na zastanawianie się, rozpamiętywanie czy pytanie, dlaczego właśnie my. Trzeba było po prostu działać - wspomina dziś pani Wiesława.

Zaczęła się walka. Mama jeździła po Polsce, szukała lekarzy, konsultacji i specjalistów, którzy mogliby podjąć się rozdzielenia córek. Każda kolejna rozmowa dawała nadzieję, ale jednocześnie przypominała, jak trudna będzie to droga.

W tym samym czasie do działania przystąpił bratanek pani Wiesławy. W internecie, po angielsku, opisał historię dziewczynek. I właśnie ta internetowa wiadomość dotarła do Arabii Saudyjskiej, do lekarzy pracujących w jednym z tamtejszych szpitali. Historia bliźniaczek trafiła następnie do członków saudyjskiej rodziny królewskiej. Wtedy wydarzyło się coś, czego rodzina Kołaczów się nie spodziewała. Padła propozycja, że w całości pokryje koszty operacji ówczesny następca tronu, późniejszy król Abdullah bin Abdulaziz Al Saud.

Bez wahania

3 stycznia 2005 roku w Rijadzie rozpoczęła się wieloetapowa operacja rozdzielenia Darii i Olgi. Zabieg trwał 18 godzin. Kierował nim dr Abdullah Al-Rabeeah, a w operacji uczestniczyło około 50 lekarzy i specjalistów.

Była to operacja niezwykle skomplikowana i obarczona ogromnym ryzykiem. Dla rodziny dziewczynek były to godziny pełne napięcia, strachu i nadziei. A potem przyszła wiadomość, na którą wszyscy czekali. Operacja się udała. Dziewczynki zostały rozdzielone. Dla ich mamy oznaczało to początek zupełnie nowego życia.

- Po rozdzieleniu była przede wszystkim radość i szczęście. Każda matka cieszyłaby się, że operacja się udała i wszystko poszło pomyślnie - wspomina pani Wiesława.

Dziewczynki nie wróciły jednak od razu do Polski. W Arabii Saudyjskiej czekała je jeszcze trzymiesięczna rehabilitacja.

- Doprowadzono je tam do takiego stanu, że kiedy wróciłyśmy do Polski, już raczkowały - wspomina pani Wiesława.

Powrót do Polski nie oznaczał końca tej historii. Wręcz przeciwnie. Arabia Saudyjska stała się drugim domem. Po operacji rodzina regularnie wracała do Rijadu na kontrole. Lekarze, którzy zajmowali się dziewczynkami jako małymi dziećmi, nadal interesowali się ich losem. Analizowali wyniki badań i obserwowali ich rozwój. Dla rodziny Kołaczów Arabia Saudyjska przestała być po prostu miejscem, w którym odbyła się operacja. Stała się częścią ich życia.

- Od tamtego czasu regularnie latamy tam na kontrole. Wszystkie badania są przekazywane lekarzom w Arabii Saudyjskiej, oni je przeglądają i sprawdzają. Dla nas Arabia Saudyjska to drugi dom. Traktują nas jak rodzinę, a my ich również traktujemy jak rodzinę - mówi Wiesława Dąbrowska. Dziś, po ponad 21 latach od operacji, ta więź wciąż jest żywa.

Dwie siostry, dwa charaktery

Daria i Olga nie mogą pamiętać samej operacji. Były wtedy bardzo małe. Historię własnego życia poznawały stopniowo - ze zdjęć, nagrań telewizyjnych, opowieści rodziców i materiałów prasowych.

- Właściwie dowiedziałyśmy się o tym ze zdjęć. Później były programy telewizyjne, media, przyjeżdżali dziennikarze. Tak naprawdę historia naszego życia była wokół nas i z czasem coraz bardziej zaczęłyśmy ją poznawać - mówi Daria.

Dziś trudno patrzeć na Darię i Olgę wyłącznie przez pryzmat ich historii medycznej. Są przede wszystkim dwiema dorosłymi kobietami. Samodzielnymi. Aktywnymi. Mającymi własne zainteresowania i plany. Choć wyglądają niemal identycznie, ich mama od początku podkreślała, że charakter mają zupełnie różny.

- Olga jest bardziej uparta i wojownicza. Daria jest spokojniejsza i bardziej wrażliwa. Każda ma inne upodobania i zainteresowania. Każda chodzi swoją drogą - mówi pani Wiesława.

Siostry tylko to potwierdzają. - Właściwie nasze charaktery są bardzo różne. Tak samo jak zainteresowania - mówi Olga.

Dziewczynki, o których kiedyś mówiła cała Polska, dorosły. Dziś studiują, pracują i rozwijają swoje zainteresowania. Angażują się również w projekty społeczne i występują jako ambasadorki dialogu międzykulturowego.

- Bardzo lubimy latać do Arabii Saudyjskiej. Podoba nam się tam właściwie wszystko - mówi Daria.

Po chwili obie wskazują na coś, co szczególnie zapadło im w pamięć. Życzliwość. - Zawsze witają nas bardzo serdecznie. Naprawdę nie możemy powiedzieć o nich nic złego - dodaje Olga.

Więź z Arabią Saudyjską jest dla sióstr tak ważna, że od pewnego czasu uczą się również języka arabskiego. Operacja uratowała im życie, ale nie sprawiła, że wszystkie problemy zniknęły. Siostry wymagają rehabilitacji i muszą uważać na kręgosłup. Nie traktują jednak swoich ograniczeń jako granicy, której nie można przekroczyć. - Rehabilitację cały czas mamy i musimy mieć. Ale staramy się żyć normalnie, tak jak inni ludzie - mówi Daria. -Mamy pewne ograniczenia związane z kręgosłupem, ale staramy się nimi nie przejmować i nie pozwalać, żeby nas ograniczały bardziej, niż jest to konieczne - dodaje Olga.

„Dzięki niemu możemy żyć osobno"

Kiedy pytamy je o człowieka, który przed laty sfinansował ich operację, w głosie pojawia się wdzięczność. Daria i Olga wiedzą, że bez tej pomocy ich życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej.

- Czujemy się wyróżnione, bo przecież nie zdarza się codziennie, żeby spotkać człowieka, który podjął decyzję o sfinansowaniu takiej operacji. Jesteśmy mu bardzo wdzięczne. Nie wiadomo, jak wyglądałoby nasze życie, gdyby wtedy nie otrzymałyśmy tej pomocy - mówi Daria.

Dziewczyny przyjechały do Rzeszowskich Zakładów Ortopedycznych, gdzie trwa już dwunasta akcja pomocowa. To właśnie tutaj polscy i saudyjscy specjaliści wspólnie wykonują protezy dla osób poszkodowanych w wyniku wojny w Ukrainie, a także dla tych, którzy urodzili się bez kończyn.

Dla Darii i Olgi to spotkanie ma również osobiste znaczenie. Od lat współpracują z saudyjską fundacją i dobrze znają osoby zaangażowane w jej działalność. Ich obecność w Rzeszowie była więc symbolicznym spotkaniem dwóch historii - tej, która ponad 21 lat temu dała im szansę na życie osobno, oraz tej, która dziś pomaga kolejnym potrzebującym odzyskać sprawność i nadzieję.

©℗

eprasa.pl 44ba8040d5

AKCJA CHARYTATYWNA 0311549463

eprasa.pl 44ba8040d5

eprasa.pl 44ba8040d5

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

REKLAMA 0111560543

eprasa.pl 44ba8040d5

CZYTELNIA

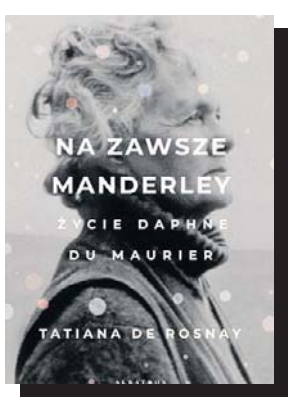
Daphne obserwuje Regent's Park

O Daphne Du Maurier (1907-1989) – angielskiej pisarce, autorce powieści i opowiadań – mało kto dzisiaj pamięta, ale swego czasu była to postać niezwykle popularna. Jej fabuły pełne są psychologicznej głębi i niepokojącego klimatu, co szczególnie pociągało filmowców.

W 1940 r. Alfred Hitchcock za „Rebekę", film na podstawie jej książki, dostał Oscara, a w 1963 r. zrealizował „Ptaki". Z kolei w 1973 r. Nicolas Roeg wziął na warsztat jej „Nie oglądaj się teraz" i zrobił całkiem niezły film. Kto oglądał, na pewno pamięta świetne role Julie Christie i Donalda Sutherlanda, zagubionych w meandrach Wenecji.

Jak jednak wyglądało życie kobiety, która stworzyła tak ikoniczne dzieła? Tatiana de Rosnay, akademiczka i specjalistka w dziedzinie literatury angielskiej, podjęła się zadania stworzenia intymnego i kompleksowego portretu tej niezwykłej pisarki. Z precyzją odtworzyła barwne dzieciństwo Du Maurier, lata jej nastoletniego buntu, okres intensywnego rozwoju pisarskiego, a następnie skupia się na zawiłościach jej życia uczuciowego.

Spod pióra autorki wyłania się obraz intrygującej, pełnej sprzeczności i poczucia dumy kobiety, która mimo swej sławy, długo czekała na uznanie w kręgach akademickich. **grab**



Tatiana De Rosnay, „Na zawsze Manderley. Życie Daphne Du Maurier", wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 59,90 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Ewa Chodakowska

Musi wszystko przemyśleć

Od wielu tygodni mąż celebrytki nie pojawia się w jej mediach społecznościowych. Mało tego: Chodakowska pochwaliła się niedawno, że była na pierwszych wakacjach od lat bez Lefterisa Kavoukisa. To wywołało naturalne spekulacje o rozwodzie pary. – Faktycznie, ich relacja od jakiegoś czasu przechodzi kryzys. Natomiast z wzajemnego szacunku do siebie i swojego związku, postanowili dać sobie czas, żeby odpocząć i złapać perspektywę. Żadne ostateczne decyzje jeszcze nie zapadły – powiedziała Pudelkowi osoba z otoczenia pary. I dodała: – Ich małżeństwo zaczęło już dawno schodzić na drugi plan względem biznesów, aż w końcu Ewa uznała, że musi to wszystko przemyśleć.

Michał Wiśniewski

Spakował swój dobytek

Lider zespołu Ich Troje jest aktualnie w trakcie rozwodu ze swą piątą żoną. W międzyczasie gruchnęła wiadomość, że ponownie zapłonął uczuciem do swej drugiej żony – Mandaryny. Jak na razie zakochani w sobie byli małżonkowie mieszkali osobno. Teraz sytuacja prawdopodobnie się zmieni. W mediach społecznościowych firmy zajmującej się przeprowadzkami pojawił się film pokazujący pakowanie dobytku Wiśniewskiego. Lider Ich Troje zaprezentował liczne pamiątki związane z historią zespołu i uwiecznił stojące na półce dokumenty ze swej działalności biznesowej. Przy okazji odsłonił wnętrza dotychczasowego domu. „Miałem powiedzieć przeprowadzka. Ale nie, to za małe słowo. Jeżeli przenosisz nie tylko rzeczy, ale cały swój świat, to nie oddajesz tego przypadkowi. To relokacja" – napisał.

Anna Lewandowska

Jechała w japonkach

Celebrytka ledwo rozpakowała walizki w USA, a już wybrała się na babski wypad do Kolumbii. W fotorelacji na Instagramie widzimy, jak uśmiechnięta od ucha do ucha spaceruje po latynoskiej metropolii na tle kolorowych murali, odziana jedynie w wielobarwną górę od bikini i zwiewne spodnie. Na innych zdjęciach prezentuje się z kolei w motocyklowym kasku i neonowych okularach, mając za sobą nocną panoramę miasta. Lewandowska zaliczyła też jazdę na quadzie po piaszczystej drodze, mając na stopach... japonki. Nie zabrakło również fotografii pokazujących lokalne przysmaki, którymi celebrytka raczyła się podczas wyjazdu.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Małgorzata Socha pojawiła się z całą rodziną na campingu w Chałupach. Stamtąd wspólnie wybierali się na pobliskie plaże

Małgorzata Socha

Świętowała urodziny córki

Podczas, gdy inne gwiazdy rodzimego show-biznesu wybierają się na urlop do egzotycznych krajów, popularna aktorka pojawiła się z całą rodziną na campingu w Chałupach. Na pamiątkowych zdjęciach, zamieszczonych na Instagramie, pozuje z mężem i z dziećmi na nadbałtyckiej plaży. Wyjazd okazał się dla Sochy nie tylko okazją do resetu od zawodowych obowiązków, ale także miejscem wyjątkowego świętowania. To właśnie na campingu odbyły się 13. urodziny jej starszej córki Zosi. Dumna mama zadbała o to, aby ten dzień miał niepowtarzalną oprawę – na jubilatkę czekał czekoladowy tort z urodzinowymi dekoracjami, świeczkami i obowiązkowym „Sto lat". Na zamieszczonym w internecie zdjęciu widać, jak aktorka czule całuje córkę, trzymając w rękach słodką niespodziankę.

Marcin Prokop

Ma już zajęte serce

W kwietniu media obiegła informacji o rozwodzie popularnego dziennikarza z żoną. Była partnerka dziennikarza zdążyła już ponownie odnaleźć szczęście w miłości i na jej Instagramie pojawiają się pierwsze wzmianki na temat ukochanego. Teraz magazyn „Życie na gorąco" obwieścił, że również serce Prokopa jest już zajęte. – Marcin od kilku miesięcy z kimś się spotyka. Są rówieśnikami, choć partnerka Marcina wygląda na dużo młodszą. Świetnie się rozumieją, bo oboje są ludźmi mediów. Oboje też kochają podróże, historię i dobre kino – mówi informator magazynu. Nowa wybranka Marcina Prokopa to ponoć jedna z najbardziej wpływowych kobiet w polskich mediach.

Jacek Kawalec

Stanie przed sądem

Popularny aktor od 2022 roku śpiewał w grupie Budka Suflera. Nie zrezygnował jednak z solowych występów scenicznych. Podczas jednego z nich sparodiował specyficzną manierę wokalną Zenka Martyniuka. Nie spodobało się to aktualnemu liderowi zespołu – Tomaszowi Zeliszewskiemu. Perkusista w oficjalnym oświadczeniu odciął się od występu Kawalca i przeprosił króla disco-polo. Na takie postawienie sprawy Kawalec obwieścił, że opuszcza Budkę Suflera. O aferze zrobiło się głośno i jej echa dotarły do Martyniuka. Kiedy piosenkarz zobaczył w internecie występ Kawalca, aż się w nim zagotowało. – To nie jest parodia, tylko oczernianie mojej osoby na całą Polskę, a nawet na cały świat. Mój adwokat jest teraz na wakacjach, ale gdy wróci, to na pewno złożymy pozew – powiedział Wirtualnej Polsce.

Sara James

Zna ten stres

Osiemnastoletnia piosenkarka niedawno zdała maturę. To jednak niejedyne wielkie wydarzenie w jej życiu w obecnym czasie. W miniony poniedziałek podczas rozmowy z RMF FM poinformowała, że została nową jurorką „The Voice Kids". – To jest dla mnie ogromne wyróżnienie. Z tego, co czytałam, jestem najmłodszą trenerką na świecie. Nie mogę się doczekać, aż poznam tych utalentowanych ludzi – przyznała. I dodała: – To, że uczestnicy są ode mnie niewiele młodsi, może być na plus i spowodować, że nasza „przelota" będzie jeszcze mocniejsza. A to, że byłam uczestniczką tego programu, wiem jaki to jest stres, pamiętam te emocje, więc wydaje mi się, że będzie mi się nawet trochę łatwiej komunikować. **Paweł Gzyl**

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś postaw na odwagę i działanie. Horoskop dzienny zapowiada, że szansa na sukces pojawi się szybciej, niż myślisz.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne tempo będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie podejmować decyzji pod presją innych.

Baran (21.03 - 19.04)
Zadbaj o odpoczynek i bliskie osoby. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że szczera rozmowa przyniesie Ci ukojenie.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop dzienny radzi wykorzystaj ją mądrze i pokazać światu swoje talenty.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Drobne sprawy wymagają sporej cierpliwości. Horoskop na dziś przypomina, że nie wszystko musi być perfekcyjne...

Rak (22.06 - 22.07)
W relacjach zapanuje więcej harmonii. Horoskop dzienny na piątek stanowczo sugeruje powiedzieć wprost, czego pragniesz.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny radzi unikać pochopnych osądów.

Panna (23.08 - 22.09)
Konsekwencja zacznie przynosić efekty. Horoskop na dziś sugeruje skupić się na jednym celu.

Waga (23.09 - 22.10)
Niespodziewana wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na piątek radzi otwartość na zmiany.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dziś szczególnie mocno odczujesz własną intuicję. Horoskop dzienny podpowiada, by poświęcić chwilę ciszy i usłyszeć siebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Czeka Cię ciekawa rozmowa, która otworzy nowe możliwości. Horoskop na dziś radzi z tego skorzystać.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że nowy pomysł nada Twojemu dniu wyjątkowy kierunek.

eprasa.pl 44ba8040d5

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, Antoniukowska 38m², parter, po remoncie, 697-242-247

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, ul. Ciepła, 3-pok., do wynajęcia. 792-094-179

KOMFORTOWO urządzone 2-pok, Wyszyńskiego. 660-281-127

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Legionowa 9/1, 28m², Ip., 606-489-260

GARAŻE

BIAŁYSTOK, ul. Marczukowska garaż murowany -sprzedam. 602-518-241

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

MONETY i banknoty całego świata, również wycofane z obiegu państw UE, monety PRL; biżuterię, złom złota, srebra. Kupujemy! Sprzedajesz monetę jako złom -przynieś do nas, może być cenna! Sklep Numizmatyczny "Suweren" B-stok, Legionowa 9/1 lok.135.

Praca

ZATRUDNIĘ

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, tarasy -naprawy, 797-513-715.

REMONTY i wykończenia wnętrz 604-364-270

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel. 668-18-36-66

MONTAŻOWE

OKNA, drzwi -producent. Fachowy montaż, najtaniej -sprawdź, tel. 85/652-57-86, 514-505-507

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

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

Szukam świadków wypadku z dnia 17.07.2026 po godzinie 16.00 między Knyszynem a Knyszynem Zamkiem - zderzenie motocyklisty z samochodem osobowym. Poszukuję również kontaktu do osób udzielających pomocy poszkodowanym. Tel. 508-684-866.

ZŁOM kupię, wywiozę. 508-127-829, 85/653-79-24

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez
Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

NASZE SMAKI

Lato i wczesna jesień to czas obfitości warzyw i owoców, bogatych w bezcenne witaminy oraz składniki mineralne. Warto korzystać z tych dobrodziejstw i sięgać po świeżą porcję rodzimych produktów, jak też zrobić zapasy na zimniejsze dni.
A przetworów z ogórków nigdy dość!

Ogórki w zalewie słodko-kwaśnej

Składniki
2 kg ogórków gruntowych
5 dużych ząbków czosnku
koper
gorczyca
cebula
liście laurowe, ziele angielskie

Składniki na zalewę
3 szklanki wody
1 szklanka octu 10%
1 szklanka cukru
1 łyżeczka ziela angielskiego
1 łyżeczka gorczycy
2 liście laurowe
szczypta pieprzu
2 duże cebule

FOT. KGW Z KONASZÓWKI

2 płaskie łyżki soli
10-15 g mielonej kurkumy

Ogórki umyć. Ułożyć w słojach na baldachimach kopru, dodać ząbek czosnku, krążki cebuli, gorczycę, liść i ziele.
Zrobić zalewę: ugotować razem wszystkie jej składniki około 5 minut na małym ogniu. Natychmiast po zestawieniu z ognia zalać nią ogórki (należy zwrócić uwagę na fakt, iż kurkuma łatwo barwi, pozostawiając plamy, więc należy zachować ostrożność). Słoje zakręcić i pasteryzować ok. 5 minut.

Przepis Koła Gospodyń Wiejskich z Konaszówki

0011570496

Pozostaniesz na zawsze w naszej pamięci.
Rodzinie i Bliskim
Wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci wybitnego chirurga i cenionego nauczyciela
dr n. med.
Janusza Barczyka
składają
Kliniki Chirurgiczne Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku

0011570522

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy
Ś † P
dr n. med.
Janusza Barczyka
wieloletniego współpracownika
Rodzinie i Najbliższym
składam serdeczne wyrazy współczucia
prof. Zbigniew Puchalski

0011570503

Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią się im płaci.
Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Wybitnego chirurga
Ś P
dr n. med.
Janusza Barczyka
składa
Oddział Białostocki Towarzystwa Chirurgów Polskich

0011570524

Ciągle jesteś, bo żyjesz w naszych sercach...
Rodzinie i Najbliższym
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Wybitnego chirurga i nauczyciela
ŚP
dr n. med.
Janusza Barczyka
składa
Przewodniczący Białostockiego Oddziału TChP
prof. Hady Razak Hady

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,

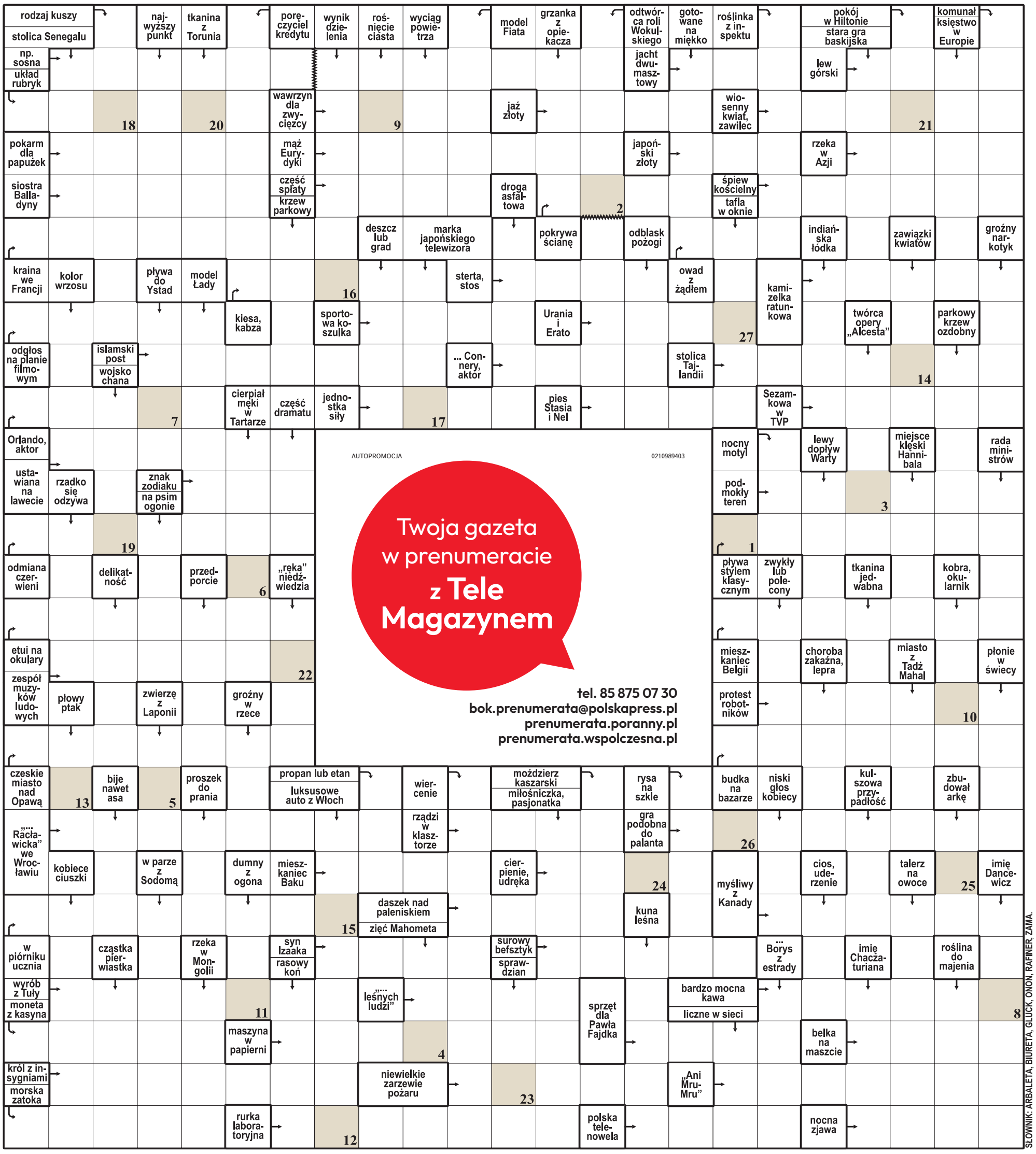
iż w dniu 21.08.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wągrowcu, na okres 2 miesięcy zostało wywieszone ogłoszenie o przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości Skarbu Państwa, położonej w Wągrowcu, oznaczonej nr działki 2135/2 o pow. 0,6768 ha, zapisanej w księdze 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.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

eprasa.pl 44ba8040d5



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

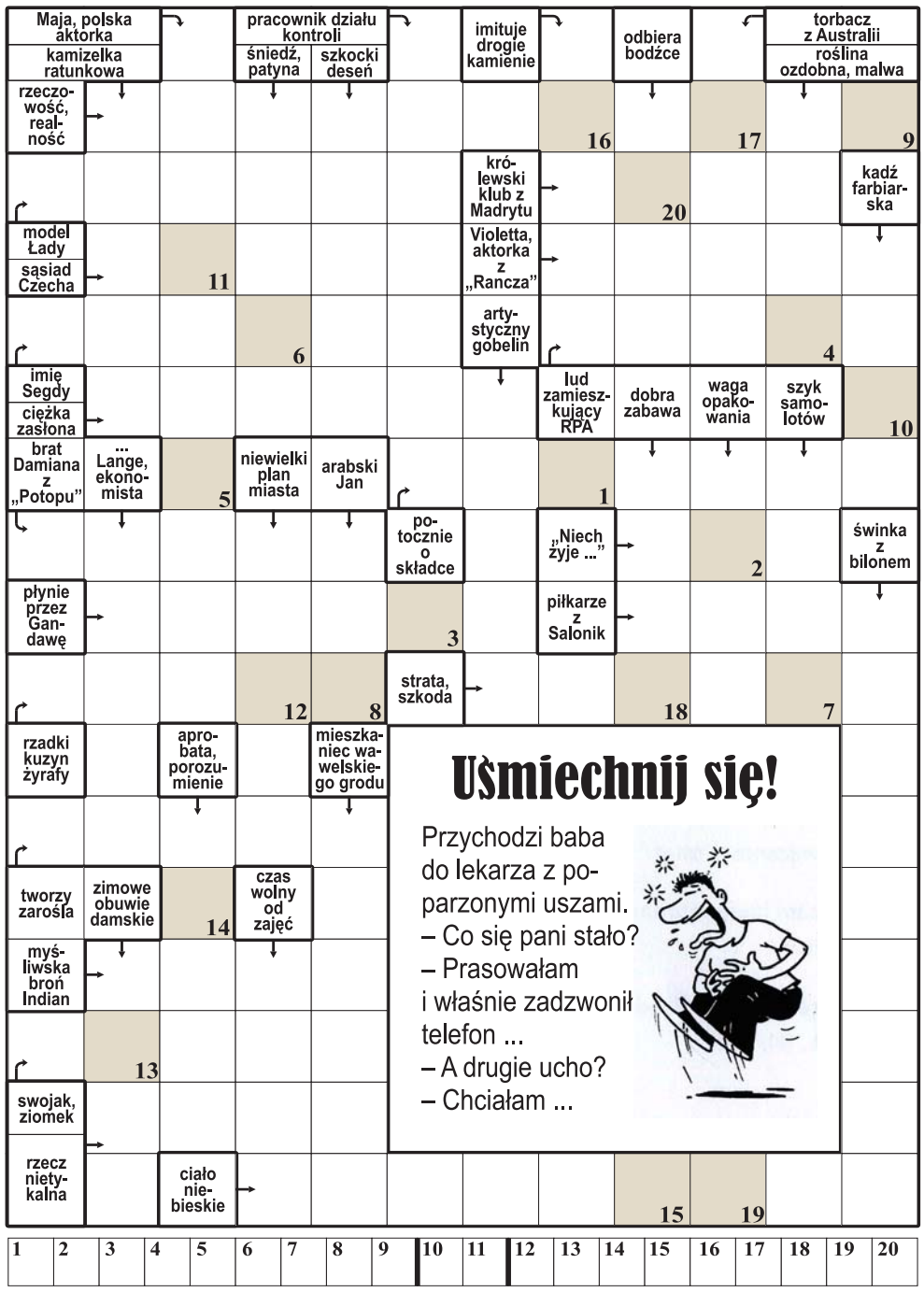
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśl Jana Grossa.

SŁOWNIK: ARBALETA, BIURETA, GLUCK, ONON, RAFINER, ZAMA.

ROZWIĄZANIE: ŻYCIE TO NAJWIĘKSZY BAL MASKOWY.

eprasa.pl 44ba8040d5

Krzyżówka panoramiczna

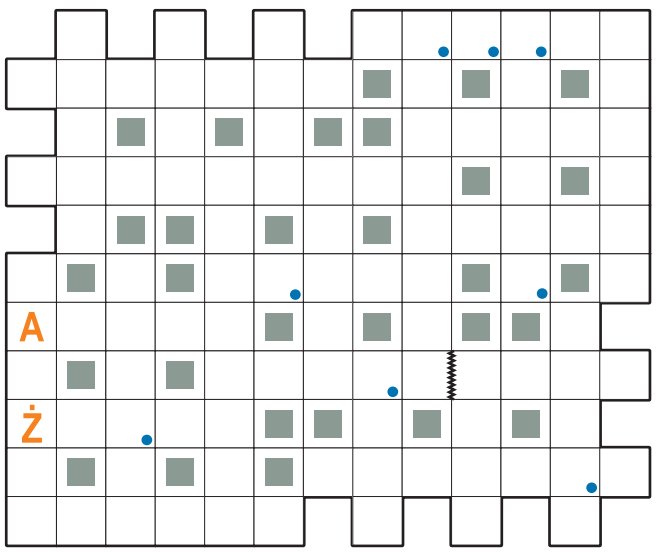


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

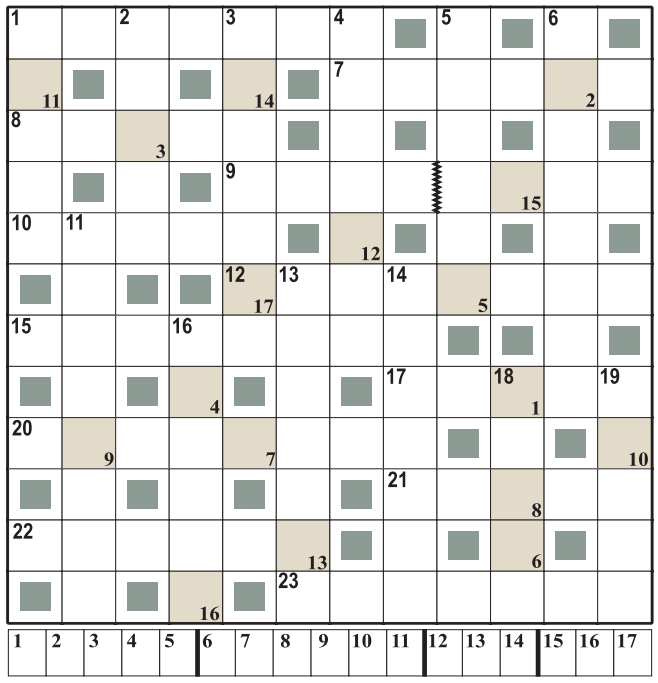
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) ryba z rodziny śledziowatych (5).
B) ciastko z okruchów cukierniczych (9).
C) mały pokój mniszki (4).
D) amerykański stan obok Florydy (8).
E) biblijny brat Jakuba (4).
F) ... wodna, czyli nargile (5).
G) niewielki, efektowny przedmiot reklamowy (6).
H) przywódca, państwo lub organizacja dominujący w danym środowisku (7).
I) przywóz towarów z zagranicy (6).
J) imię Budnik, aktorki z filmu „Plac Zbawiciela" (6).
K) pomieszczenia forteczne służące jako więzienie (8).
L) klub piłkarski z Warszawy (5).
Ł) młode ssaka z łopatami (6).
M) drzewo z liśćmi dla jedwabników (5).
N) bystry w górskim potoku (4).
O) mały, ustny instrument muzyczny (7).
P) kratka szachownicy (4).
R) „księżycowa" bułka (5).
S) organ kolegialny szkoły wyższej (5).
T) myśliwy z Ameryki Północnej (6).
U) koralowiec występujący w postaci polipa (6).
W) nieobsadzone stanowisko pracy (5,4).
Z) gromadzony na czarną godzinę (5).
Ż) jadowity wąż (5).



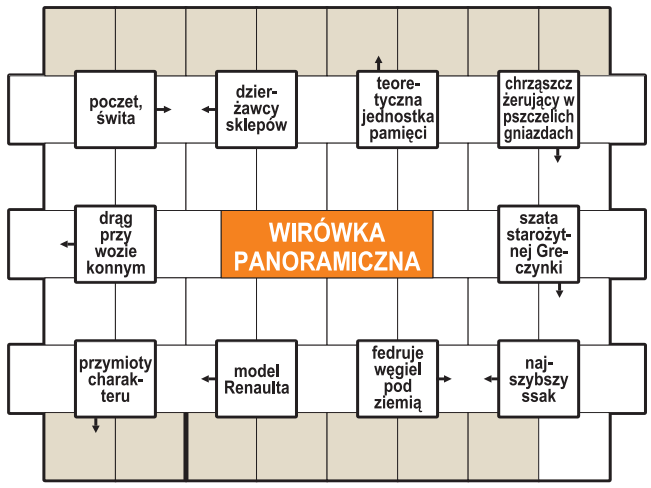
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: przysłowie afrykańskie.

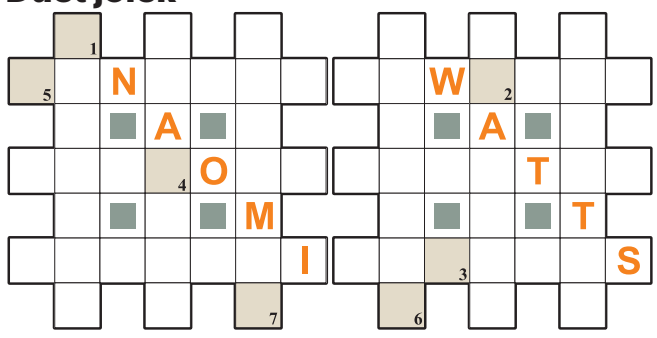
Poziomo:
1) maszynowy dla piechura,
7) roślina zielna, koper ozdobny,
8) ojciec Ikara,
9) czysta gra w sporcie,
10) australijski torbacz,
12) technika graficzna,
15) uprawia sport walki,
17) zwid, omam,
20) uczestnicy wielu bitew,
21) imię, miano,
22) kobiecy strój plażowy,
23) teatralna pauza.

Pionowo:
1) konkurent firmy Canon,
2) prawny w firmie,
3) stolica Irlandii Północnej,
4) narzędzie do karbowania,
5) antonim zimna,
6) budulec rogów,
11) wybawienie z opresji,
13) kuracja, leczenie,
14) tworzywo warstwowe,
16) niedobór erytrocytów,
18) konnica, kawaleria,
19) mała porcja energii.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł sfilmowanej powieści.

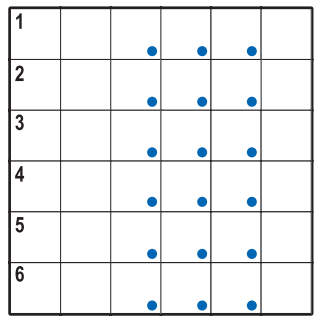
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 7 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu. W przypadkowej kolejności:

– zrzęda, nudziarz
– rzutnik do przezroczy
– Otto, niemiecki kompozytor
– miasto z sonetu Mickiewicza
– miłośnik małej czarnej
– starogrecka miara długości
– grecki bóg czasu
– Ursus na polu
– suszone owoce w keksie
– niewielka ilość
– wysoka czapka futrzana
– otworzyła mityczną puszkę

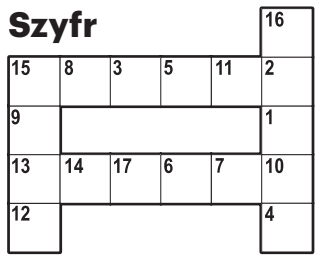
Logogryf



Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie: tytuł obrazu Auguste'a Renoira.

1) srogi wachmistrz z Trylogii,
2) duże miasto w Nigerii,
3) tango lub walc,
4) rarytas z ikry,
5) grzyb jadalny z lepką skórką,
6) rośnie na mokradłach.

Szyfr

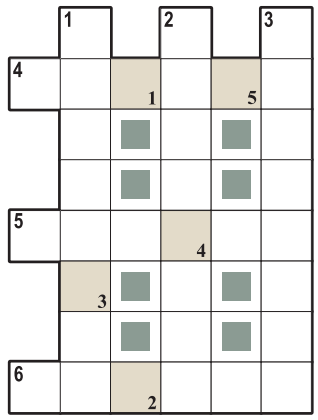


Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko piosenkarki.

Poziomo:
15) kpi z ludzkich wad,
13) huczny aplauz.

Pionowo:
16) pączek kwiatowy na przyprawę,
15) pokonany przez św. Jerzego.

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4,5,6) planety Układu Słonecznego.

Pionowo:
1) dawne wybranki, ukochane,
2) indyjska religia,
3) borówka czarna.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... zadzwonić na pogotowie; **krzyżówka z hasłem:** Jedno drzewo nie las; **krzyżówka A-Ż:** kwietnik; **wirówka panoramiczna:** „Tajemniczy ogród"; **duet jolek:** „Birdman"; **logogryf:** „Śniadanie wioślarzy"; **szyfr:** Patrycja Markowska; **krzyżówka:** Venus.

eprasa.pl 44ba8040d5

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.

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).

FOT. PAP/ADAM WARZAWA

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

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 44ba8040d5

SPORT

I liga tenisa stołowego kobiet startuje 19 września. Dojlidy Białystok zainaugurują sezon na wyjeździe z Agro-Siecią Chełmno.

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

Żółto-Czerwoni znaleźli u siebie sposób na Pelikana, a Olimpia pokonała Polonię

Więcej takich kolejek! W 4. serii gier żaden z naszych trzecioligowców nie poniósł porażki. Jagiellonia II Białystok i Olimpia Zambrów wygrały, a Wigry Suwałki i ŁKS Łomża zremisowały

Wojciech Konończuk

To była udana kolejka naszych trzecioligowców. Najwięcej powodów do satysfakcji mieli piłkarze rezerw Jagiellonii Białystok, którzy wygrali 3:0 z Pelikanem Łowicz. Olimpia Zambrów odniosła pierwsze w tym sezonie zwycięstwo na wyjeździe, pokonując 3:2 Polonię Lidzbark Warmiński. Z delegacji remisy 1:1 przywiozły Wigry Suwałki i ŁKS Łomża.

W Białymstoku doszło do starcia drużyn dotąd niepokonanych, z tym że Jagiellonia II raz wygrała i dwukrotnie zremisowała, a Pelikan miał na koncie komplet punktów. Beniaminek z Łowicza musiał zatem po raz pierwszy w tej kampanii przełknąć gorycz porażki.

Zachary Zalewski stracił miejsce w składzie pierwszej drużyny Jagiellonii na dwumecz eliminacji Ligi Europy z Iberią 1999 Tbilisi i zrobił to, co mógł najlepszego, by wzmocnić swoją pozycję w oczach trenera Adriana Siemieńca, czyli strzelił gola. W 25. minucie 17-latek dopadł w polu karnym rywali do odbitej przez obrońców piłki i posłał ją do siatki, otwierając wynik spotkania.

Potem bramki zdobyli też inni zawodnicy z szerokiej, ekstraklasowej kadry Jagiellonii. Na 2:0 jeszcze przed przerwą podwyższył Maksim Konanau, a wynik po zmianie stron ustalił Olaf Pawelczyk.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Rezerwy Jagiellonii Białystok rozegrały dobry mecz i wygrały przed własną publicznością z Pelikanem Łowicz 3:0

Olimpia jechała do Lidzbarka Warmińskiego po dwóch kolejnych porażkach, by nie dopuścić do powstania serii spotkań bez punktów. Początek nie był jednak udany, bo Polonia szybko objęła prowadzenie. Zambrowianie pokazali charakter, bo nie załamali się utratą bramki, tylko odpowiedzieli trafieniami Mateusza Kempskiego oraz Jakuba Jakimiuka i wygrywali do przerwy 2:1.

Po zmianie stron sprawy się mocno skomplikowały. Nie dość, że gospodarze znów szybko strzelili gola i był remis 2:2, to jeszcze w 84. minucie czerwoną kartkę (za dwie żółte) zobaczył Kempski. I znów Zambrowianie pokazali wolę walki, bo nie tylko nie stracili bramkę, ale jeszcze po fatalnym błędzie defensywy Polonii zwycięskie trafienie zaliczył Kamil Mosionek.

Wigry Suwałki zremisowały 1:1 w Ząbkach z Ząbkovią, podobnie jak ŁKS Łomża, który osiągnął taki sam wynik w wyjazdowym starciu z rezerwami Wisły Płock. Dla Łomżan jest to pierwszy zdobyty w tym sezonie punkt.

WYNIKI 4. KOLEJKI

Jagiellonia II Białystok - Pelikan Łowicz 3:0 (2:0). Bramki: 1:0 - Zachary Zalewski (25), 2:0 - Maksim Konanau (38), 3:0 - Olaf Pawelczyk (66).

Polonia Lidzbark Warmiński - Olimpia Zambrów 2:3 (1:2). Bramki: 1:0 - Jakub Stawski (10), 1:1 - Mateusz Kempski (22), 1:2 - Jakub Jakimiuk (27), 2:2 - Aleksander Bałut (53), 2:3 - Kamil Mosionek (89).

Wisła II Płock - ŁKS Łomża 1:1 (0:1). Bramki: 0:1 - Łukasz Kijek (30), 1:1 - Marcin Kościelecki (76).

Ząbkovia Ząbki - Wigry Suwałki 1:1 (1:1). Bramki: 1:0 - Konrad Śliwka (20), 1:1 - Michał Bajdur (36).

ŁKS II Łódź - KTS Weszło Warszawa 0:2, Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Mazovia Mińsk Mazowiecki 1:2, Mławianka Mława - Lechia Tomaszów Mazowiecki 2:3, KS CK Troszyn - Warta Sieradz 1:4, Olimpia Elbląg - Widzew II Łódź 0:2.

1. KTS Weszło Warszawa	4	12	10-2
2. Mazovia Mińsk Maz.	4	9	11-7
3. Pelikan Łowicz	4	9	6-6
4. Jagiellonia II Białystok	**4**	**8**	**9-5**
5. Wigry Suwałki	**4**	**8**	**5-2**
6. Wisła II Płock	4	8	6-4
7. Widzew II Łódź	4	7	7-2
8. Świt Nowy Dwór Maz.	4	7	7-3
9. Warta Sieradz	4	7	8-5
10. Lechia Tomaszów Maz.	4	6	10-8
11. Olimpia Zambrów	**4**	**6**	**9-8**
12. Olimpia Elbląg	4	6	7-7
13. Ząbkovia Ząbki	4	4	4-9
14. Mławianka Mława	4	3	5-10
15. Polonia Lidzbark Warm.	4	1	6-10
16. ŁKS Łomża	**4**	**1**	**5-10**
17. ŁKS II Łódź	4	0	1-7
18. KS CK Troszyn	4	0	3-14

PIŁKA NOŻNA. KLASA OKRĘGOWA

Jagiellończyk strzelił 10 goli, a jego zespół wygrał aż 24:0!

Wojciech Konończuk

Takie wyniki w seniorskim futbolu zdarzają się bardzo rzadko. Na otwarcie 3. kolejki podlaskiej klasy okręgowej Jagiellonia III Białystok rozbiła Puszczę Hajnówka aż 24:0. To coś naprawdę nieprawdopodobnego!

W trzecim zespole Jagi wystąpili co prawda zawodnicy z kadry trzecioligowych rezerw ale to żadne usprawiedliwienie dla zdemolowanego zespołu Puszczy.

Większość piłkarzy jest zadowolona, jeśli w całej rundzie strzeli dziesięć goli. Tymczasem w spotkaniu z ekipą z Hajnówki takim wyczynem popisał się 19-letni Szymon Skonieczny, trafiając po pięć razu w obu połowach . Sześć trafień zaliczył Jakub Wołosik, a pięć - Mateusz Lange.

WYNIK 3. KOLEJKI

Jagiellonia III Białystok - Puszcza Hajnówka 24:0 (11:0). Bramki: Skonieczny - dziesięć, Wołosik - sześć, Lange - pięć, Pieczka, Zimnoch i Łukaszuk2.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Szymon Skonieczny strzelił w meczu z Puszczą aż 10 goli

1. KS II Wasilków	2	6	9-3
2. Pogoń Łapy	2	6	5-0
3. Orzeł Kolno	2	6	5-1
4. Jagiellonia III Białystok	3	4	28-5
5. Orlęta Czyżew	2	4	6-5
6. Narew Choroszcz	1	3	3-0
7. MOSP Białystok	1	3	3-2
8. Unia 1976 Ciechanowiec	2	3	3-3
9. Wigry II Suwałki	2	3	2-2
10. Puszcza Hajnówka 3		3	3-27
11. Sokół 1946 Sokółka	0	0	0-0
12. Cresovia Siemiatycze	1	0	3-5
13. Sparta 1951 Szepietowo	1	0	0-2
14. Sparta Augustów	2	0	1-4
15. Rudnia Zabłudów	2	0	0-6
16. GKS Gródek	2	0	0-6

GKS Gródek został ukarany walkowerami po 0:3 za mecze z Narwią Choroszcz i Pogonią Łapy.

ŚCIĄGA KIBICA

Piłka nożna

III liga: ŁKS Łomża - Mławianka Mława (sobota, godz. 17, na stadionie przy ul. Zjazd 18).
Olimpia Zambrów - Wisła II Płock (niedziela, godz. 16, na stadionie przy ul. Wyszyńskiego 8).
Wigry Suwałki - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (niedziela, godz. 18, na stadionie przy ul. Zarzecze 26).
IV liga: Wissa Szczuczyn - Pionier Brańsk (sobota, godz. 15.30), Warmia Grajewo - PW Home LZS Krynki (s. 16), KS Wasilków - Supraślanka Supraśl (s. 16), Tur Bielsk Podlaski - Pomorzanka Sejny (s. 16), Promień Mońki - Czarni Czarna Białostocka (s. 17), KS II Łomża - Ruch Wysokie Mazowieckie (niedziela, 11), Krypnianka Krypno - KS Śniadowo (n. 17).
Centralna Liga Juniorów U-19: Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (sobota, godz. 12, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4).
Klasa okręgowa: Narew Choroszcz - CSP Auto Majster Unia 1976 Ciechanowiec (s. 15.30), MOSP Białystok - Wigry II Suwałki (s. 16.30), Rudnia Zabłudów - Sparta 1951 Szepietowo (s. 19, w Bielsku Podlaskim), Cresovia Siemiatycze - GKS Gródek (n. 14), MKS Pogoń Łapy - Sokół 1946 Sokółka (n. 14), Orlęta Czyżew - Orzeł Kolno (n. 16), Sparta Augustów - KS II Wasilków (n. 16).
Regionalny Puchar Polski: 4Technology Białystok - Hattrick Białystok (piątek, godz. 20), MKS Mielnik - KS Narewka (s. 16), Turośnianka Turośń Kościelna - AP Progress Białystok (s. 16), Polonia Raczki - Klonowa Suwałki (n. 14), Biel Jeziorko - Olimpia II Zambrów (n. 14), Premio Opony Łomża - GKS Stawiski (n. 14), Ratowo-Piotrowo 2019 - GKS Miastkowo (n. 14), Korona Dobrzyniewo Duże - Włókniarz Białystok (n. 14), Unia Ciechanowiec - Bocian Boćki (n. 14), Warmia II Grajewo - Konar-Kora Korycin (n. 15).

Sporty siłowe

Harlem European Strongman Cup (Białystok, niedziela, godz. 15, na Rynku Kościuszki).

Futsal

Mecze sparingowe: Jagiellonia Futsal Białystok - Widzew Łódź (piątek - 21 sierpnia, godz. 19.30, w hali ZSMech. przy ul. Broniewskiego 14).
Jagiellonia Futsal Białystok - Futbalo Białystok (sobota - 22 sierpnia, godz. 11, w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego 96).

KW

eprasa.pl 44ba8040d5